

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer **24**

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



Vorbereidingsperiode

RKVV Dommelen B
Pieter van Engelen:
'Methodische stappen'

Avanti'31
Ronny Everaerts:
'Geduld bij ontwikkeling
speelwijze'



Pieter van Engelen over methodiek bij RKVV Dommelen B1

Stapsgewijs naar fitheid speelwijze

Bij de start van de voorbereiding hebben maar weinig trainers gelijk de beschikking over de gehele groep. Dat is lastig, want je wilt gaan werken aan de speelwijze. Tegelijkertijd varieert de fitheid van je spelers gedurende de voorbereiding. Hoog tijd voor De Voetbaltrainer om te bekijken hoe je daar als trainer mee om kunt gaan. In dit verhaal spreken we met Pieter van Engelen, trainer van de B1 van RKVV Dommelen uit Valkenswaard, die volgens een gestructureerde opbouw zijn elftal klaarstoomt voor de eerste competitiewedstrijd.

Stukken

Pieter van Engelen: "De indeling van de nieuwe B1 wordt bij ons altijd al bekendgemaakt na het laatste competitie-weekend. Vanaf dat moment start ook de planning voor het nieuwe seizoen, waarin de B1 uit gaat komen in de Hoofdklasse. In District Zuid hebben we dit jaar te maken met een extreem late schoolvakantie. Mede daarom hebben we ervoor gekozen om de voorbereiding op het seizoen 2015/2016 in twee stukken te hakken. Een deel speelt zich voor de vakantie af en een deel vindt na de vakantie plaats. Vóór de zomervakantie hebben we nog doorgetraind tot 30 juni (zie schema 1). Vervolgens beginnen we pas weer op 11 augustus (zie schema 2)."



Schema 1

Planning voor de vakantie

TT = Teamtactisch
VCT= Voetbalconditie

Datum	Activiteit	Thema
12-5	TT Training	Eerste training nieuwe B1 (kennismaking)
14-5	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 1)
19-5	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 1)
21-5	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 1)
27-5	Oefenwedstrijd	Wedstrijd tegen team uit de tweede klasse (stap 1)
2-6	Oefenwedstrijd	Wedstrijd tegen team uit de tweede klasse (stap 1)
6-6	Oefenwedstrijd	Wedstrijd tegen team uit de eerste klasse (stap 1)
9-6	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 1)
13-6	Oefenwedstrijd	Wedstrijd tegen team uit de vierde divisie (stap 1)
16-6	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 2)
23-6	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 2)
30-6	TT Training	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 2)



en ontwikkeling

Toelichting

Pieter van Engelen: “Bij RKVV Dommen werken we, wanneer het gaat over het ontwikkelen van de speelwijze, volgens een aantal vaste stappen (zie de kaders). We beginnen hier al in de eerste periode voorafgaand aan de zomervakantie mee. In deze periode werken wij tijdens de trainingen en wedstrijden aan twee thema's, die elkaar ondersteunen. De eerste stap binnen de ontwikkeling van de opbouw op eigen helft is tegen een tegenstander die inzakt tot rand cirkel. In schema 1 'Planning voor de vakantie' staat achter de betreffende training of wedstrijd welke stap wordt getraind en waar dus op wordt gelet. Een bepaalde stap wordt trouwens door alle standaard jeugdteams (D1, D2, C1, C2, B1, B2 en A1) behandeld in deze periode en maandelijks geëvalueerd met de betrokken trainers. In deze evaluatie praten we onder andere over de trainingsvormen die we gehanteerd hebben. Maar ook over de samenwerking tussen teams onderling en over hoe ver we zijn in een bepaalde stap.”

Teamtactisch

Pieter van Engelen: “In de periode voor de zomervakantie zijn alle trainingen teamtactisch en worden er voornamelijk grote vormen gespeeld, zoals 9:9 en 8:8. Tevens wordt voor de zomervakantie een avond voor ouders en spelers gepland, waarin afspraken rondom het team worden besproken. Hierin worden ook de zomervakanties van de spelers geïnventariseerd, zodat hier rekening mee gehouden kan worden in de voorbereiding. Door deze

inventarisatie te maken weten we namelijk precies hoeveel spelers we kunnen verwachten. In schema 2 zie je in de laatste twee kolommen hoeveel spelers er van B1 en B2 beschik-

baar zijn. Dankzij die inventarisatie hebben we besloten om ons met maar één B-team in te schrijven voor de bekercompetitie, in plaats van twee.”

Werken aan speelwijze (aanvallend)

Stap 1: Verbeteren van de samenwerking in de opbouw op de eigen helft tussen keeper (K), verdedigers (V), middenvelders (M) en aanvallers (A), wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en inzakt tot rand cirkel.

Stap 2: Verbeteren van de samenwerking in de opbouw op de eigen helft tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en inzakt tot de helft van de helft.

Stap 3: Verbeteren van de samenwerking in de opbouw op de eigen helft tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en inzakt tot de helft van de helft en druk gaat geven zodra de bal door de keeper wordt ingespeeld.

Stap 4: Verbeteren van de samenwerking in de opbouw op de eigen helft tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en direct drukzet, waarbij de aanvallers van tegenpartij de opbouw een kant op dwingen.

K = keeper V = verdediging M = middenveld A = aanval

Werken aan speelwijze (verdedigend)

Stap 1: Verbeteren van het gezamenlijk storen rondom de middencirkel op de helft van de tegenstander tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en via een gedegen opbouw probeert de andere helft te bereiken.

Stap 2: Verbeteren van het gezamenlijk storen rondom de helft van de helft van de tegenstander tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en via een gedegen opbouw probeert de andere helft te bereiken.

Stap 3: Verbeteren van het gezamenlijk storen rondom de helft van de helft van de tegenstander tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en via een gedegen opbouw probeert de andere helft te bereiken en er gestart wordt met storen zodra de keeper van tegenpartij de bal inspeelt.

Stap 4: Verbeteren van het gezamenlijk storen rondom het strafschopgebied van de tegenstander tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en via een gedegen opbouw probeert de andere helft te bereiken en de opbouw direct een kant op gedwongen wordt.



Planning na de zomervakantie

TT = Teamtactisch
 VCT = Voetbalconditietraining
 EVV = Explosiviteit Voorbereidende Vormen
 VSWR = Voetbal Sprints met Weinig Rust

Datum	Activiteit	Thema	B1	B2
11-8	TT Training B1-B2	Eerste training = rustige training (7:7) stap 2 herhaling EVV 6 x 60 meter versnellen tot 60%, 60 sec rust	9	5
13-8	VCT Training B1-B2	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 2) EVV 7 x 50 meter versnellen tot 70%, 50 sec rust Grote partijvormen 7:7 (8:6)	9	5
15-8	TT Training B1-B2	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 3) EVV 8 x 40 meter versnellen tot 80%, 40 sec rust	9	5
18-8	VCT Training B1-B2	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 3) EVV 9 x 30 meter versnellen tot 90%, 30 sec rust Grote partijvormen (9:9) stap is afhankelijk van 0-meting	11	7
20-8	TT Training B1-B2	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 3) EVV 10 x 20 meter versnellen tot 100%, 20 sec rust	11	7
22-8	Bekerwedstrijd (B1-B2)	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 3)	11	5
25-8	VCT Training B1-B2	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 3) EVV 3 x 30 meter versnellen tot 90%, 30 seconden rust VSWR 2 x 6 x 15 meter met 10 seconden rust (stap 1) Voetbalconditionele partijvorm 8:8 stap is afhankelijk van 0-meting	17	13
28-8 tm 30-8	Trainingskamp B1	Teambuildings Trainingskamp programma: Vrijdag: rustige TT training + standaardsituaties (stap 4) Zaterdag: tweede bekerwedstrijd (16 spelers) B1 + B2 Zondag: Teambuilding	18	13
1-9	Oefenwedstrijd B1	Wedstrijd tegen team uit eerste klasse (stap 4) B1	17	13
3-9	TT Training B1	Opbouw op eigen helft + verdedigen helft tegenstander (stap 4) fittest in samenwerking met Fysio praktijk Dommelen	18	13
5-9	Competitiewedstrijd B1		16	15

Schema 2

Toelichting

Week 1 (10 augustus t/m 16 augustus):
Pieter van Engelen: "In deze week kunnen we starten met veertien spelers: negen B1-spelers en vijf B2-spelers, zoals je in het schema kunt zien. We kiezen er bewust voor om in de week van 10 augustus al te starten, zodat spelers minimaal vier keer getraind hebben voordat ze een (hele) wedstrijd spelen. Ook in deze week staan de thema's 'opbouw op eigen helft' en 'verdedigen op de helft van de tegenstander' centraal. Tijdens de eerste twee trainingen wordt stap 2 herhaald. We zijn daar immers voor de zomervakantie al mee begonnen. In de derde training wordt voor de eerste keer stap 3 behandeld. Uitgangspunt hierbij is dat een nieuwe stap voor de eerste keer wordt behandeld."

zen er bewust voor om in de week van 10 augustus al te starten, zodat spelers minimaal vier keer getraind hebben voordat ze een (hele) wedstrijd spelen. Ook in deze week staan de thema's 'opbouw op eigen helft' en 'verdedigen op de helft van de tegenstander' centraal. Tijdens de eerste twee trainingen wordt stap 2 herhaald. We zijn daar immers voor de zomervakantie al mee begonnen. In de derde training wordt voor de eerste keer stap 3 behandeld. Uitgangspunt hierbij is dat een nieuwe stap voor de eerste keer wordt behandeld."

traal. Tijdens de eerste twee trainingen wordt stap 2 herhaald. We zijn daar immers voor de zomervakantie al mee begonnen. In de derde training wordt voor de eerste keer stap 3 behandeld. Uitgangspunt hierbij is dat een nieuwe stap voor de eerste keer wordt behandeld."



deld in een teamtactische training (underload), om vervolgens herhaald te worden in een voetbalconditionele training (overload). De coaching in een overload training is voornamelijk begeleidend en vindt plaats tijdens rustmomenten, terwijl de coaching tijdens underload veelal situatief (stopmoment) is.”

Week 2 (17 augustus t/m 23 augustus):

Pieter van Engelen: “De veertien spelers van vorige week hebben inmiddels drie trainingen achter de rug. Vanaf deze week sluiten er vier nieuwe spelers aan bij de groep. Deze spelers volgen het EVV programma van de rest van de groep en sluiten aan bij de grote partijvormen. De nieuwe spelers worden wel extra in de gaten gehouden en indien ze zichtbaar moeite hebben om de handelingen uit te voeren, haal ik ze uit de partijvorm. De eerste bekerwedstrijd wordt gespeeld met de veertien spelers uit week 1, aangevuld met twee ‘fittede spelers’ uit week 2. Het basisteam voor deze wedstrijd wordt niet gevormd door de ‘beste spelers’ maar door de meest fitede spelers, aangezien er niet doorgewisseld mag worden.”

Week 3 (24 augustus t/m 30 augustus):

Pieter van Engelen: “Vanaf deze week zijn vrijwel alle spelers terug van hun vakantie. Dit betekent dat er op dinsdag in twee groepen getraind wordt, een mix van B1 en B2. In deze mix zetten we de nieuwe spelers bij elkaar. Op vrijdag 28 augustus gaat de B1 op trainingskamp en wordt er op vrijdag teamtactisch getraind. Op zaterdag wordt de bekerwedstrijd gespeeld met zestien B1 spelers, waarbij het eerste uitgangspunt de fitede van een speler is. Dit betekent dus dat de elf B1-spelers uit week 2 in de basis starten en er afhankelijk van de fitede van de overige spelers gewisseld wordt.”

Week 4 (31 augustus t/m 6 september):

Pieter van Engelen: “In deze week trainen de B1 en B2 apart en hanteren we, in verband met de twee wedstrijden die plaatsvinden, een neutrale week.

Er vindt dus geen voetbalconditionele training (VCT) plaats. Op dinsdag wordt er een wedstrijd gespeeld met achttien B1 spelers en wordt op basis van fitede bepaald hoe lang iedere speler kan spelen. Negen B1-spelers zijn in week 1 aangesloten. Twee B1-spelers zijn in week 2 aangesloten. Zes B1-spelers zijn in week 3 aangesloten en in week 4 is één speler aangesloten. Dit betekent dus iets voor het aantal minuten dat ze kunnen spelen. Ook in deze wedstrijd wordt de opstelling bepaald op basis van fitede en staat de ontwikkeling van de speelwijze centraal. Hierbij gebruiken we dus de informatie van de weken daarvoor om te bepalen hoe lang een speler gaat spelen. Dit is voornamelijk te bepalen door de kwaliteit van de handelingen van de spelers te analyseren. In samenwerking met een fysiopraktijk ondergaan spelers een fitedetst. Op basis van deze test kunnen er individuele programma’s opgesteld worden, of kan het zelfs zo zijn dat een speler de eerste competitiewedstrijd nog niet mee kan doen.”

Houvast

Pieter van Engelen: “De stappen in het schema van Raymond Verheijen en van onze speelwijzeontwikkeling zijn een houvast voor ons als trainers en brengen enige structuur. Het gaat er echter juist om dat de trainer kijkt naar wat er gebeurt, en dat hij flexibel moet zijn per team maar ook zeker per speler. Het blijft het belangrijkste dat je als trainer kijkt naar hoe je spelers handelingen uitvoeren en dat je op basis hiervan zowel de voetbalconditionele als teamtactische training inricht en aanpast. Concrete voorbeelden zijn dat je spelers een keer minder laat sprinten, of ze wat eerder uit een partijvorm haalt. Als ik zie dat een speler iedere keer niet meer voor zijn tegenstander komt tijdens het vrijlopen, of dat hij vaker verkeerde passes geeft of foutieve aannames heeft, kan dit betekenen dat hij conditioneel nog niet zo ver is. Voor elke stap trekken we in principe vier trainingen uit. Maar ook dit staat niet geheel vast. Wat de ont-

wikkeling in speelwijze betreft kan het namelijk maar zo zijn dat ik na vier trainingen nog niet tevreden ben. Ik heb dan ook de ruimte om hier langer op door te gaan. Als ik eerder tevreden ben, dan hoeft die stap niet per se vier trainingen te duren. De structuur die we hanteren is slechts een hulpmiddel en geen doel op zich.”



Nulmeting

Pieter van Engelen: “Bij de club voeren wij een nulmeting uit om te bepalen in welke stap we kunnen starten bij de conditionele periodisering. Bij de nulmeting kijk ik naar de voetbalhandelingen van de spelers, zoals het aannemen, passen maar ook het veroveren en blokken van ballen. Wanneer het merendeel van de groep deze handelingen niet meer goed uitvoert, betekent dit dat het maximum bereikt is. Ik tel vervolgens het aantal minuten bij elkaar op dat we gespeeld hebben, totdat de spelers de handelingen niet meer goed konden uitvoeren. Vervolgens zoek ik in het schema van Raymond Verheijen de juiste stap erbij. Stel ik speel drie blokken van elk tien minuten en ik zie in het derde blok dat het merendeel van de spelers na zes minuten de handelingen niet meer goed uitvoert. Dan is dat 26 minuten (2 x 10 + 6). Vervolgens gebruik ik als hulp het model van Verheijen en kijk ik in zijn schema naar een stap met 26 minuten. Vanuit die stap gaan wij verder werken.”



Trainingsvorm 1

13 augustus, stap 2

Doel (aanvallend)

- verbeteren van de samenwerking in de opbouw op de eigen helft tussen K, V, M en A wanneer de tegenstander in 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en inzakkt tot de helft van de helft

Doel (verdedigend)

- verbeteren van het gezamenlijk storen rondom de helft van de helft van de tegenstander tussen K, V, M en A, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 met de punt naar voren speelt en via een gedegen opbouw probeert de andere helft te bereiken

Organisatie

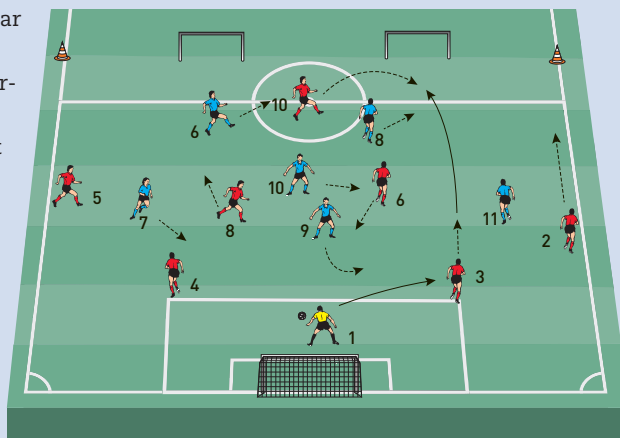
- half speelveld, waarvan de hoeken zijn afgesneden
- 1 groot doel en 2 kleine doelen
- 14 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 2 pylonen om de achterlijn te markeren

Coaching (aanvallend)

- '1, geef een strakke bal op het buitenste been en blijf aanspelbaar achterin.'
- '2 en 5, neem voorwaarts aan.'
- '2 en 5, houd het veld aan de balkant breed.'
- '2 en 5, knijp aan de kant waar de bal niet is.'
- '3 en 4, geef een strakke inspeelpass.'
- '3 en 4, loop achterwaarts om het veld groot te maken.'
- '3 en 4, herken wanneer er voldoende ruimte is om middenvelders veilig in te spelen of om zelf in te schuiven.'
- '6 en 8, vraag de bal schuin of loop die weg.'
- '6 en 8, creëer ruimte voor een indribbelende verdediger.'
- '10, creëer ruimte door diep te lopen of door achter de rug van de tegenstander diep aan te bieden.'

Coaching (verdedigend)

- '6 en 8, dek kort, schuif en knijp naar de kant van de bal.'
- '6 en 8, neem de 10 van de tegenpartij over.'
- '10, dek kort en schuif naar de kant van de bal.'
- '10, herken het moment dat je een aanval op de bal moet doen bij 6 of 8.'
- '7 en 11, stel je zo op dat de back ingespeeld kan worden en haal vervolgens de dieptebal langs de lijn eruit.'



Trainingsvorm 2

25 augustus, stap 2

Doel

- verbeteren van volhouden van goed handelen en explosief handelen

Organisatie

- half speelveld
- 8 pylonen
- 2 kleine doelen
- 18 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- afstand: 15 meter sprinten (100%)
- herhalingen per serie: 6
- series: 2
- rust tussen herhalingen: 10 seconden, tussen series 4 minuten

Omschrijving uitvoering:

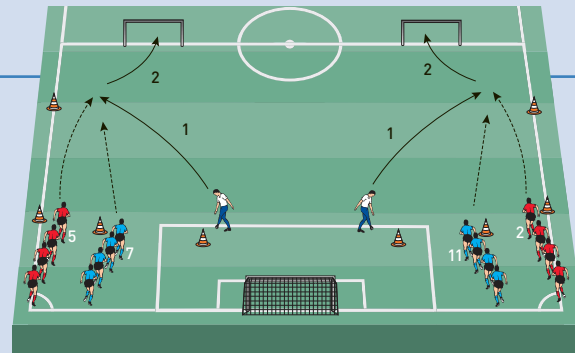
Het aanvallende team (2 en 5) speelt een duel 1:1 duel tegen het verdedigende team (7 en 11). Hierbij krijgen de aanvallers één meter voorsprong en er wordt gestart op het moment dat de pass door de trainer wordt gegeven. De trainers spelen elke twee seconden de bal in (5 x 2 seconden = 10 seconden), en gaan hiermee net zolang door totdat iedere speler zes keer aan de beurt is gekomen. De trainer aan de linkerkant pakt na vier ballen vier seconden in plaats van twee seconden, zodat ook deze spelers tien seconden rust krijgen na een herhaling. Na de eerste serie wordt er van functie gewisseld en worden de aanvallers verdedigers.

Coaching (aanvallend)

- '2 en 5, sprint 15 meter op 100%.'
- '2 en 5, neem voorwaarts aan, snijd direct naar het doel en scoor via een schuine bal met de binnenkant van de voet.'

Coaching (verdedigend)

- '7 en 11, sprint 15 meter op 100%.'
- '7 en 11, zet de lijn naar het doel dicht en blok de pass richting het doel.'



Ronny Everaerts over gestructureerd periodiseren

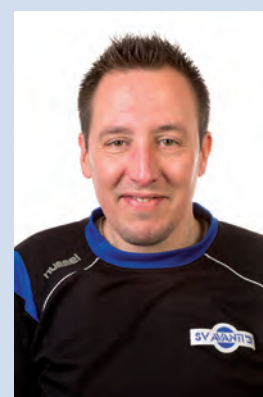
Geduldig ontwikkelen speelwijze

Vrijwel elke seniorentrainer wil, nog voordat de eerste competitiewedstrijd begint, in principe twee zaken voor elkaar krijgen. Aan de ene kant is het conditioneel fit krijgen van het team een kernpunt. Aan de andere kant verdient ook de speelwijze de nodige aandacht. Maar hoe ga je dat zo goed mogelijk doen, wetende dat je pas laat in de voorbereiding de hele groep weer bij elkaar hebt? In dit verhaal laat Ronny Everaerts, trainer van het eerste elftal van Avanti'31 uit Schijndel, zijn werkwijze zien.



Klaarstomen

Ronny Everaerts: "De voorbereiding is voor mij een periode waarbij je je team op conditioneel vlak en qua speelwijze zo goed mogelijk klaar wilt stomen voor de competitiestart. Wat de speelwijze betreft streef je ernaar dat je team, na een combinatie van trainingen, oefen- en bekerwedstrijden, zowel aanvallend als verdedigend klaar is voor de competitiestart. Ik zeg hierbij expres 'zo goed mogelijk', want de praktijk leert dat er allerlei factoren zijn die ervoor zorgen dat dit klaarstomen maar gedeeltelijk lukt. Als je te veel



wilt of te snel gaat, dan raken spelers geblesseerd. Maar als je de juiste tools gebruikt en met verstand aan de slag gaat, is mijn ervaring dat je je spelers fit kunt maken.”

Basis

Ronny Everaerts: “Ik heb zelf tot op heden alle jaren gewerkt met een voorbereidingsperiode van zes weken voor de competitiestart. Door de late zomervakantie ben ik dit seizoen min of meer verplicht om in twee periodes te gaan trainen: een blok van twee weken voor de zomervakantie en een blok van vier weken erna. Een voordeel hiervan is dat we de eerste twee weken in juni dus nog met de volledige groep hebben kunnen werken. Omdat komend seizoen mijn tweede jaar wordt bij Avanti’31, weten de spelers al wat het speelplan en de speelwijze is. Dit scheelt in de voorbereiding, want je kunt volstaan met het leggen van accenten en details. De basis is voor iedereen al duidelijk.”

Voorbereiding

Ronny Everaerts: “Bij het voorbereiden van de trainingen houd ik rekening met de methodische stappen die ik



en uiteindelijk naar 6:6. Wat intensiteit betreft neem ik de methodische stappen veelal op gevoel. Naarmate je meer ervaring krijgt in het trainen voel je steeds beter aan wat de groep wel of niet aankan. Dit doe je vooral door te kijken naar de kwaliteit van

als je spelers al ‘in het rood’ zitten, heeft dat weinig zin. Op papier heb ik dan wel voorbereid dat ik bijvoorbeeld vier series wil doen, maar in de praktijk kunnen dat er dus gerust drie worden. Als trainer moet je verder durven kijken dan je voorbereiding op papier.”

Blokken

Ronny Everaerts: “Als we beginnen aan het blok van vier weken na de zomervakantie, zijn de meeste jongens doorgaans al vrij fit. We starten met grotere vormen en naarmate de weken vorderen, worden die vormen wat kleiner. Twee weken voor de start van de competitie gaan we naar vormen 8:8, 6:6, 5:5 + 2 keepers (zie trainingsvorm 2) of 2:2. Spelers merken dan niet dat we conditionele

‘Durf verder te kijken dan je voorbereiding op papier’

neem binnen een bepaalde vorm. En ook op welke manier ik organisatorisch zo gemakkelijk mogelijk over kan gaan van de ene naar de andere vorm. Trainingsvorm 1 is daar een goed voorbeeld van. Door pylonen weg te halen ga ik van 2:2 naar 4:4

de handelingen die spelers uitvoeren. Worden ze te slordig in de passing of kunnen ze loopacties niet meer maken, dan weet je dat ze moe zijn. Je kunt wel denken dat je vanuit de conditionele periodisering per se een bepaalde stap moet nemen, maar





prikkels geven, want alles gebeurt in positie-, pass/trap- en partijvormen. In de voorbereiding starten we met het eerste en tweede elftal samen. De dinsdagtraining is een conditionele prikkel voor iedereen. Op de donderdag verdelen we de teams.”

Warming-up

Ronny Everaerts: “De laatste zeven, acht jaar merk ik dat ik weinig blessures heb in de voorbereiding. Dit heeft onder andere te maken met de oefeningen die we doen als verlengde van de warming-up. Tot aan de winterstop kiezen we voor een aantal loopvormen en grondoefeningen, zoals planking. Door een aantal minuten te werken aan de liezen, bovenbenen en rug worden spelers sterker. Zeker wanneer je dit structureel herhaalt.

Belangrijk hierbij is dat je de spelers het nut van deze oefeningen wel uitlegt.”

Geduld

Ronny Everaerts: “Het is voor trainers een uitdaging om binnen de zes weken die de voorbereiding duurt, je speelwijze goed in te slijpen. Je moet hierbij vooral in de gaten houden dat je niet te snel wilt gaan. Het is namelijk niet zo dat je bij de eerste competitiewedstrijd koste wat kost alles qua aanvallen, verdedigen en omschakelen al op orde moet hebben. Je hebt de competitie zélf namelijk ook nog nodig om te werken aan die speelwijze. Beter is het om je te richten op één onderdeel en daar intensief aan te werken. Dit kun je doen door op trainingen af en toe dezelfde vormen terug te laten komen, zodat je werkt aan de herkenbaarheid. Spelers merken dan dat ze progressie boeken. Juist wanneer de competitie al is begonnen kun je goed werken aan de speelwijze, omdat je dan met een complete groep kunt werken. Bij

vleugelspeler vanuit het middenveld. (trainingsvorm 3) Pas als dat goed gaat, kun je denken aan een vervolgstap en richt je je op het geven van de voorzet en de afstemming van loopacties voor het doel (trainingsvorm 4). Voor spelers is deze stapsgewijze manier van werken heel overzichtelijk. In een van de eerste trainingen begon ik vorig seizoen met het verdedigen. Eerst probeerde ik de ploeg verdedigend gezien een aantal basistaken bij te brengen en we werkten hierbij met thema's. Hoe zetten we druk op onze eigen helft? Na dat een aantal keer geoefend te hebben, maakten we de stap naar het drukzetten rond de middenlijn en daar kwam na verloop van tijd het kantelen bij. Daarna werk je aan het aanvallen volgens hetzelfde principe. Je begint bijvoorbeeld met het behouden van de bal tijdens het aanvallen. Daarna leer je spelers hoe ze ruimte voor elkaar kunnen maken en het veld groot kunnen maken. Door zo stap-voor-stap te werken kom je tot een speelwijze. Door dit volgens een bepaalde structuur te doen, merk

‘Bij het ontwikkelen van je speelwijze moet je geduld hebben’

het ontwikkelen van je speelwijze moet je dus vooral geduld hebben.”

Opbouw

Ronny Everaerts: “Wat de opbouw in speelwijze betreft, heb ik mezelf aangeleerd me echt op één onderdeel te richten. Zo kun je een onderdeel binnen het aanvallen trainen, zoals bijvoorbeeld het aanspelen van een

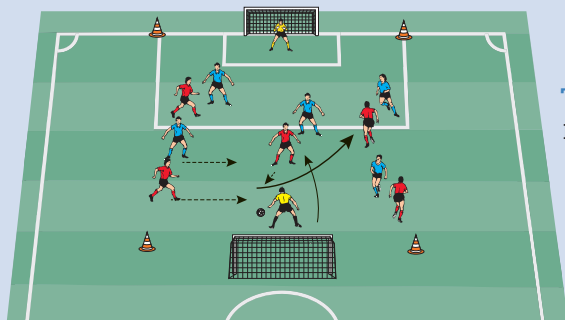
je dat spelers die later instromen het zo oppakken. Want ze worden door de spelers die al langer aanwezig zijn op de trainingen meegenomen in het proces van ontwikkelen.” ⚽



Trainingsvormen

Trainingsvorm 1

Ronny Everaerts: “In deze vorm starten we met duels 2:2 met lijndribbel. Er zit geen ruimte tussen de velden. We spelen hier in tien blokjes van drie minuten. Er zijn zes veldjes uitgezet (A tot en met F) en de winnaars van een duel 2:2 schuiven een plek naar boven. De verliezers schuiven een veld naar beneden. Op die manier ontstaat er een soort competitie, waarbij spelers per se op de bovenste speelhelft willen komen. Je kunt daar op een leuke manier mee omgaan. Na een half uur gaan we over naar 4:4, waarbij ik dus de velden AB, CD en EF samenvoeg. In deze vorm spelen we in vijf blokjes van drie minuten. Uiteindelijk bouw ik dit uit naar twee keer een vorm 6:6 (twee keer vier minuten), waarbij veld ABC en veld DEF worden samengevoegd. In deze vorm 6:6 kun je al accenten leggen bij aanvallen of verdedigen. Je kunt in die laatste fase er ook voor kiezen om de lijndribbel te vervangen door kleine doeltjes of zelfs grote doelen. Bij het begin van de training zet ik alles klaar en gaandeweg de training hoef ik alleen maar pylonen weg te halen om over te gaan naar de volgende oefening.”

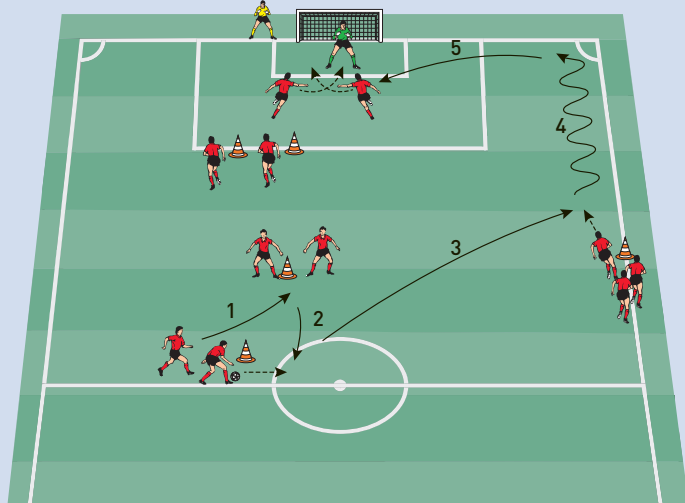
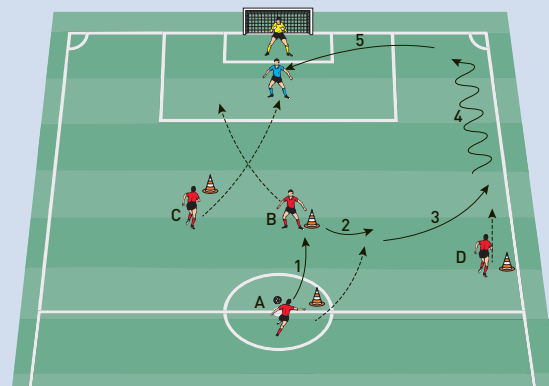


Trainingsvorm 2

Ronny Everaerts: “In deze vorm spelen we 5:5 + 2 keepers, waarbij we eventueel een groep van vijf spelers langs het veld kunnen laten staan. We spelen dan een partijvorm van maximaal drie minuten of totdat er twee goals verschil is. Er komt dan een nieuw vijftal voor in de plek. Ik kan hier al verdedigende accenten gaan leggen. Door bijvoorbeeld te zeggen dat er vooruit druk gegeven moet worden of door de regel in te stellen dat de bal binnen vijf seconden veroverd moet worden.”

Trainingsvorm 3

Ronny Everaerts: “In deze vorm wordt de bal vanuit het middenveld ingespeeld op B, die de bal laat vallen. De speler die ingespeeld heeft (A), speelt vervolgens de vleugelspeler (D) aan de zijkant aan, waarbij de onderlinge afstemming getraind kan worden. De spits en de vleugelspeler op links (C) komen voor het doel. In deze vorm kun je ABC laten doordraaien en laat je D staan. Deze vorm spelen we vijf minuten over rechts en vervolgens vijf minuten over de linkerkant, waarbij je dan C steeds laat staan, natuurlijk kun je deze vorm uitbreiden door het toevoegen van verdedigers.”



Trainingsvorm 4

Ronny Everaerts: “Om een vervolgstap te maken binnen het geven van de voorzet en de afstemming daarbij, kun je een afwerkvorm spelen met drie groepen. Bij elke pylon staan meerdere spelers die steeds doordraaien. Hierdoor houdt je de intensiteit wat lager en kun je toch werken aan het sprintvermogen. Net als bij de vorige vorm komt ook hier het kruisen van de spitsen weer aan bod en blijft het inspelen van de vleugelspeler een aandachtspunt. Het is een iets andere vorm, met een andere manier van doordraaien. Maar toch blijven de principes als je praat over het ontwikkelen van een speelwijze wel hetzelfde. Dit zorgt voor herkenbaarheid.”



Special voor dit KNVB-katern in De Voetbaltrainer vroegen we ook Peter van Dort van de KNVB om zijn visie op het voorbereiden op het nieuwe seizoen.

Langer doortraineren

Peter van Dort: “Doordat her en der steeds meer kunstgrasvelden in gebruik zijn, zie je dat veel clubs langer doortraineren in de zomermaanden. Dit is een voordeel, want daardoor kun je ervoor zorgen dat het verval tussen de laatste wedstrijd van het voorbije seizoen en de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen, kleiner wordt. Als gevolg hiervan zie je dat clubs later kunnen beginnen met de voorbereiding, zodat ze gelijk met grotere groepen kunnen beginnen en/of dat een latere instroom van een aantal spelers een minder groot probleem is.”

Werken aan speelwijze

Peter van Dort: “In het geval van jeugdvoetbal heb je als trainer te accepteren dat het veelal de ouders zijn die de vakanties bepalen en dat je ook te maken hebt met de planning van de schoolvakanties. Dat betekent dat je in de voorbereiding soms dus maar een deel van je groep tot je beschikking hebt. In plaats van dit als een nadeel te zien, kun je hierdoor juist wél gelijk in kleinere groepen trainen op onderdelen uit je speelwijze. Denk aan het benutten van kansen door de spitsen, terwijl er druk is van een of meerdere verdedigers. In situaties 11:11, dus wanneer de hele groep compleet is, komt zo’n situatie minder voor. In kleine groepen heb je daarentegen meer herhalingen en dat komt de kwaliteit ten goede en spelers leren meer.”

Fitter maken van spelers

Peter van Dort: “Wij adviseren trainers om zich in de voorbereiding vooral te richten op hoe je met elkaar wedstrijden wilt gaan spelen. Hoe wil je aanvallen, verdedigen en omschakelen en wat betekent dit voor

de handelingen van elke individuele speler? Hoe je met elkaar wilt voetballen is in eerste instantie belangrijker dan dat je je spelers puur conditioneel fit wilt krijgen. Het gaat er als coach om dat je eerst kwaliteit in de manier van spelen realiseert om vervolgens deze kwaliteit gedurende wedstrijden langer vol te houden. De speelwijze is dus altijd het vertrekpunt voor het verbeteren van de fitheid en het conditioneel trainen.”

Duur van wedstrijden

Peter van Dort: “Onderdeel van de voorbereiding zijn de oefen- en bekerwedstrijden. Ook hier geldt dat een geleidelijke opbouw in speelminuten en qua niveau van de tegenstanders verstandig is. Wat de oefenwedstrijden betreft, kun je in samenspraak met de tegenstander besluiten om andere speeltijden te hanteren. Ga in plaats van 2 x 45 minuten bijvoorbeeld 3 x 25 minuten spelen. Als je een speler dan twee blokjes mee laat doen, speelt elke speler 50 minuten. In een volgende wedstrijd kun je 3 x 30 minuten spelen, waarbij een deel van je groep een half uur speelt en een ander deel een uur. Al naar gelang de fitheid van spelers op dat moment.”

Bepalen van vertrekpunt

Peter van Dort: “Een ander belangrijk aspect voor trainers in de voorbereidingsperiode is bewustwording. Weet en besef dat je spelers op de training krijgt die nog niet fit zijn. Ga dus niet vaker en intensiever trainen om ze snel fit te krijgen, maar bouw het juist rustig op en richt je op de kwaliteit van het voetballen. Wees voorzichtig met sprintvormen, zeker bij spelers die net aangesloten zijn bij de groep. Laat spelers wennen aan explosiviteit door een geleidelijke opbouw aan



Foto: KNVB.nl

te houden in explosiviteitsvoorbereidende vormen of steigerings. Bij jeugdvoetbal komt daar de groeispurt nog eens bij. Wees je bewust van het feit dat spelers in de voorbereiding per definitie minder belastbaar zijn. Zeker de spelers die in de zomermaanden enorm gegroeid zijn. Laat de speler of spelers het vertrekpunt zijn bij de wijze waarop je de voorbereiding inricht.”

Volhouden van kwaliteit

Peter van Dort: “Voor trainers is het een uitdaging om het ontwikkelen van de speelwijze en de conditionele periodisering hand-in-hand te laten gaan. Zorg er daarbij ook voor dat je aandacht besteedt aan blessurepreventieve programma’s. Leidend moet hierbij volgens mij de kwaliteit van handelen zijn. In plaats van je te richten op het volhouden van het vrijlopen of het drukzetten in een vorm 7:7, zul je moeten kijken naar hoe het vrijlopen of het drukzetten uitgevoerd wordt. Want als de kwaliteit van de uitvoering onvoldoende is, laat je spelers dus slechte kwaliteit volhouden. De eerdergenoemde uitdaging ligt in het feit dat een trainer-coach eerst moet bepalen wát kwaliteit is en pas daarna kan kijken naar het volhouden van die kwaliteit.” ☺



Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!

A6 formaat
€ 5,95



A5 formaat
€ 6,95



Coachboekjes 'Wedstrijdregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

Abonnees
ontvangen
7,5%
korting

A6 formaat
€ 5,95



A5 formaat
€ 6,95



Nieuwe
versie!

Coachboekjes 'Trainingsregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Overzichtslijst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

A4 formaat
€ 5,50



Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities

Set trainersmaterialen, 4 stuks

- Veldenblok A4 formaat
- Wedstrijdregistratie A5 en A6
- Trainingsregistratie A5 formaat

Complete
set
€ 23,50



Bestel deze handige materialen snel via www.devoetbaltrainer.nl/winkel

Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-



Suggesties voor oefenstof

De voorbereiding op het trainingsveld

De voorbereiding is bij uitstek de periode dat we ons als voetbaltrainer iets meer dan anders de vrijheid gunnen om soms 'buiten de voetbalcontext' te trainen. Oftewel, de trainingsvorm is niet zo wedstrijdrecht of wedstrijdgericht als normaliter het geval is. Op de volgende twaalf pagina's doen we een aantal suggesties voor dergelijke trainingsoefeningen, geschikt voor diverse leeftijdsgroepen en niveaus. We maken daarbij onderscheid tussen warming-up-spellen, positie-spellen en het duel 1:1.



Foto: Pro Shots

Onderdeel 1: Warming-up

- Dribbelspel
- Voetbaltennis
- Drijfbal
- Rugby

Onderdeel 2: Positiespel

- 3:1
- 4:2
- 6:3
- 7:7 +2

Onderdeel 3: Duel 1:1

- Op vier doeltjes buiten het veld
- Op twee doeltjes
- Op vier doeltjes binnen het veld
- Met keepers

Warming-up

Dribbelspel

Organisatie

- veld 30 bij 30 meter (aanpassen naar niveau)
- zes poortjes gemaakt van hoedjes/pylonen

Inhoud

- de spelers dribbelen met de bal aan de voet door het rechthoek
- ze moeten binnen 45 seconden door zo veel mogelijk doeltjes dribbelen
- ze mogen niet twee keer achter elkaar door hetzelfde doeltje dribbelen

Coaching

- 'Op tempo dribbelen; haal zo veel mogelijk punten.'
- 'Aandacht voor het kappen en afstoppen van de bal. Kijk om je heen met de bal aan je voet.'
- 'Gebruik links en rechts.'

Variatie

- eerst zonder verdediger
- met één of twee verdedigers die proberen om de ballen van de spelers weg te schieten of af te pakken
- door het doeltje heen passen in plaats van dribbelen
- alleen met links of rechts dribbelen



Voetbaltennis

Organisatie

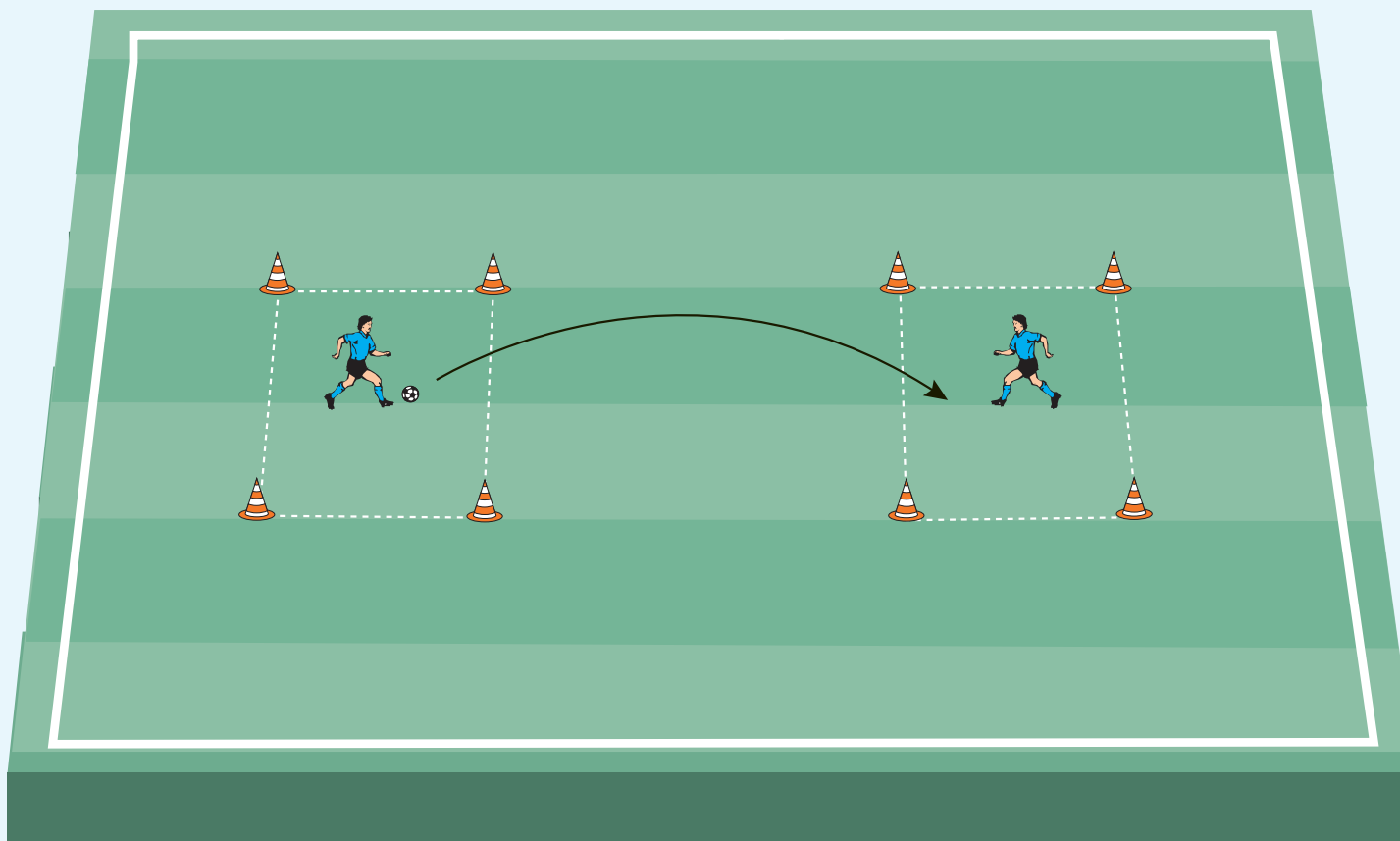
- per tweetal een bal
- iedere speler staat in een vierkant van 8x8 meter
- afstand tussen de vierkanten 10 tot 20 meter

Inhoud

- speler met bal speelt een (hoog)pass richting het vierkant van de andere speler
- de bal moet stuiten in het andere vierkant, anders is hij 'uit' (punt tegenstander)
- als de tegenstander ervoor kiest om de bal voor de stuit aan te nemen, dan mag dat, maar dan is de bal sowieso 'in'
- de bal mag na de aanname onbeperkt worden aangeraakt, maar mag nooit stil komen te liggen (punt tegenstander)
- wie heeft als eerste 10 punten, of spelen gedurende 3 minuten per ronde, eventueel met move up/move down, dus met winnaars- en verliezersveldje

Variatie

- aantal keer raken beperken
- afstanden tussen de vierkanten vergroten
- de vierkanten verkleinen
- alleen met zwakke voet passen



Drijfbal

Organisatie

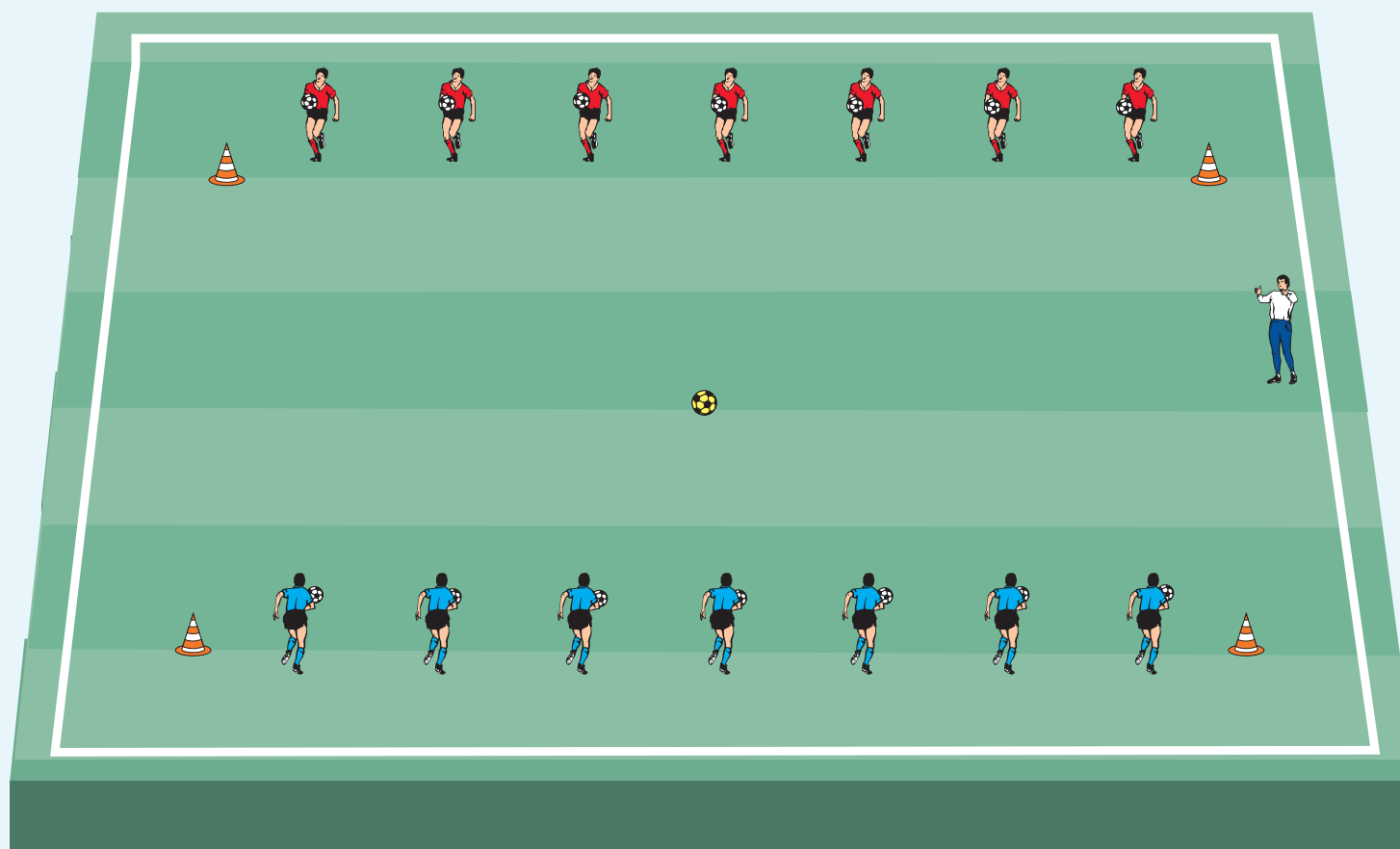
- veld van 20 meter diep en 25 meter breed (aanpassen naar leeftijd of niveau)
- twee groepen staan tegenover elkaar buiten de achterlijnen van het veld
- alle spelers krijgen een bal om mee te beginnen
- de bal waarop gemikt wordt heeft bij voorkeur een andere kleur of kenmerk, om verwarring te voorkomen
- trainer aan de zijkant van het speelveld

Inhoud

- er zijn twee teams, die ieder op hun eigen achterlijn staan
- de teams moeten proberen om de bal die in het midden ligt over de achterlijn van de tegenpartij te krijgen
- dat doen ze door middel van een goede ingooi
- alleen correcte ingooien tellen, ook op korte afstand
- trainer brengt de bal weer in het speelveld als deze aan de zijkant uitgaat

Variatie

- veld groter of kleiner maken
- partijtjes van één minuut en wie heeft dan de meeste punten? (in plaats van over de andere achterlijn is winnaar)
- of: winnaar is de partij die de bal als eerste over de andere achterlijn heeft gekregen
- passen over de grond in plaats van ingooien
- werken met vier teams op vier achterlijnen (grotere chaos, meer beleving)



Rugby

Organisatie

- veld 30x30 meter (aanpassen naar leeftijd en aantal spelers)
- acht pylonen en acht hoedjes om eindzone te markeren

Inhoud

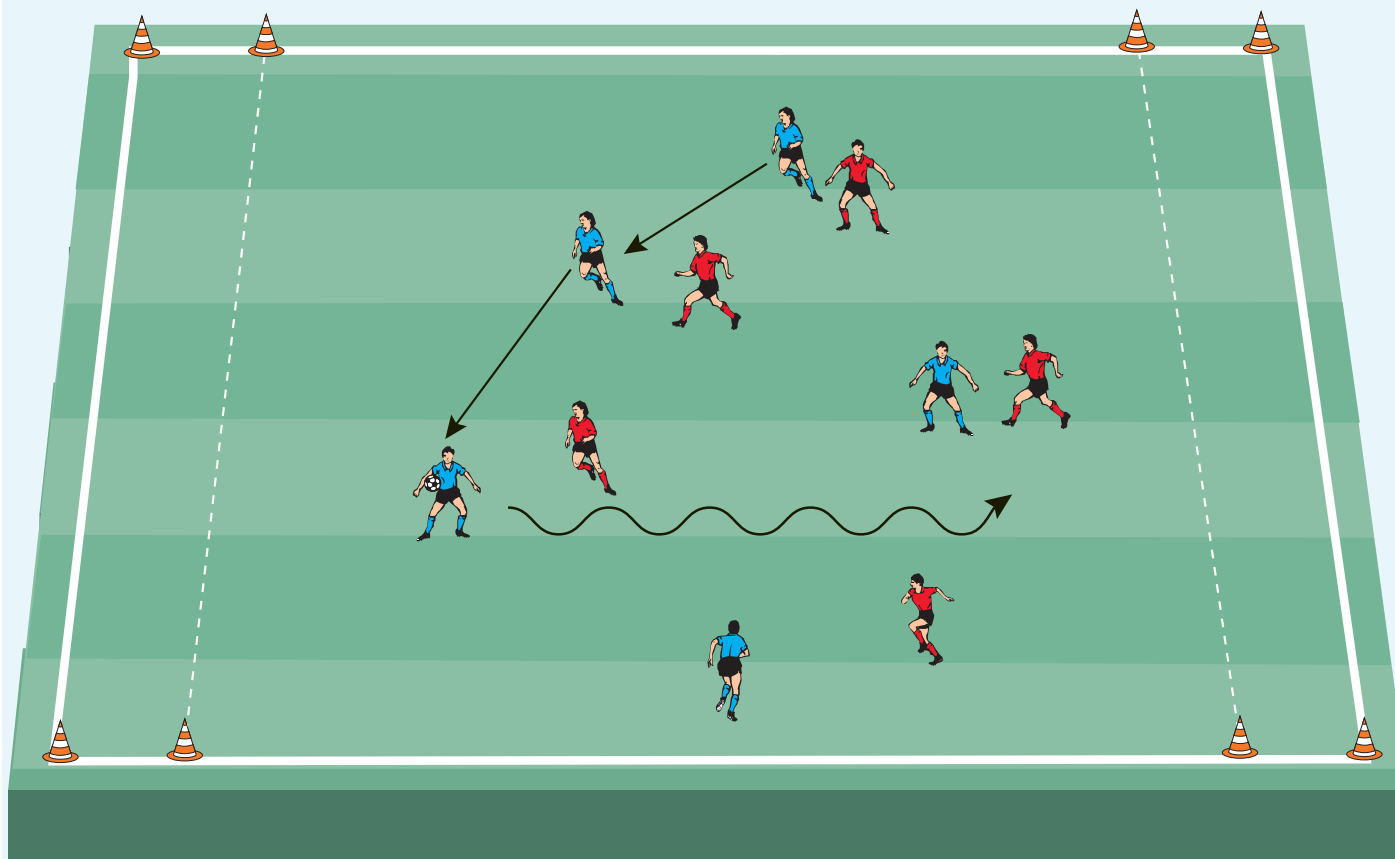
- 5:5 partijspel met rugbyregels
- vangen en overgooien
- bedoeling is om met de bal in de andere eindzone te komen
- de speler met bal mag voorwaarts rennen, terwijl hij de bal vasthoudt
- overgooien mag alleen achterwaarts

Coaching

- 'Creëer ruimte achter de bal. Balbezitter moet altijd terug kunnen.'
- 'Probeer van kant te wisselen.'
- 'Maak gebruik van lichaamsschijnbewegingen om je tegenstander op het verkeerde been te zetten.'

Variatie

- met een rugbybal in plaats van met een voetbal



Positiespel

3 tegen 1

Organisatie

- vierkant van 3x3 tot 8x8 meter (aanpassen naar niveau), of rechthoek waarbij een zijde iets langer is
- voldoende ballen rondom veld
- per viertal één organisatie; bij voorkeur plaatsen aan de rand van het veld met boarding, zodat de ballen dichtbij blijven
- eventueel een hesje voor de verdedigers

Inhoud

- positiespel 3:1 in de kleine ruimte
- trainen van technische vaardigheden onder weerstand
- eventueel direct aantal keer raken beperken voor het drietal

Coaching drietal

- 'Verwerken van de bal: bal gelijk speelklaar.'
- 'Passen van de bal: met de binnenkant van de voet.'

- 'Kaatsen van de bal: gevoel in pass, juiste snelheid.'
- 'Zorg voor twee afspeelmogelijkheden.'
- 'Na balverlies meteen proberen deze weer af te pakken.'

Coaching verdediger

- 'Druk op de bal geven, fout afdwingen.'
- 'Katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Op het juiste moment proberen de bal af te pakken: na verkeerde pass of aanname.'
- 'Bij balverovering: pingelen of snel proberen te scoren.'

Methodiek

- vrij spel, maximaal 2x raken, verplicht 2x raken
- verdedigen zonder slidings
- verdediger kan scoren op een doeltje of door uit het veld te dribbelen



4 tegen 2

Organisatie

- rechthoek van 5x10 tot 7x14 meter (afhankelijk van niveau)
- voldoende ballen rondom het veld, achter een speler bij wie het spel steeds opnieuw begint, of bij trainer die steeds de volgende bal inspeelt
- hesjes voor de verdedigers

Inhoud

- positiespel 4 tegen 2
- viertal verdient een punt door 6x over te spelen (of méér) of door een geslaagde 'split' (= geslaagde pass tussen de twee verdedigers door)
- twee verdedigers krijgen een punt als ze de bal raken of als deze uitgaat

Coaching viertal

- 'Ga niet in de hoeken staan, maar op een zijkant van het rechthoek.'
- 'Verwerken van de bal: bal gelijk speelklaar.'

- 'Passen van de bal: met de binnenkant van de voet.'
- 'Kaatsen van de bal: gevoel in pass, juiste snelheid.'
- 'Zorg voor twee en soms drie afspeelmogelijkheden.'
- 'Beweeg op de voorvoeten, kleine stukjes zijwaarts.'
- 'Na balverlies meteen proberen deze weer af te pakken.'

Coaching verdedigers

- 'Elkaar rugdekking geven, schuin achter elkaar.'
- 'Onderlinge coaching, help elkaar.'
- 'Druk op de bal geven, fout afdwingen.'
- 'Katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Op het juiste moment proberen de bal af te pakken: na verkeerde pass of aanname.'
- 'Bij balverovering: pingelen of snel proberen te scoren.'

Methodiek

- van vrij spel naar maximaal 2x/1x raken
- verdedigers kunnen scoren op een doeltje of door uit het veld te dribbelen



6:3

Organisatie

- rechthoek van 12x24 meter (aanpassen naar niveau)
- drie keer drie hesjes
- voldoende ballen bij de trainer

Inhoud

- positiespel 6:3
- het zestel probeert zo lang mogelijk balbezit te houden
- het drietal dat hoort bij de speler die een fout maakt (beslissing trainer als het discutabel is), wordt het verdedigende drietal
- welk drietal staat het minst vaak te verdedigen?

Coaching

- 'Overslaan, als het kan. Probeer de andere korte zijde te bereiken, zodat de verdedigers verder uitgespeeld worden.'
- 'Nauwkeurige passing, juiste balsnelheid, net bespeelbaar voor je medespeler.'
- 'Op juiste moment al samenwerkend drukzetten. Tegenstander insluiten, liefst in de hoek. Dwingen tot fout.'

Variatie

- aantal keer raken voor het zestel beperken, afhankelijk van het niveau

We vonden op internet hoe Real Madrid op nog een andere manier het positiespel 6:3 met drie partijen speelt: <http://iturl.nl/snXOW>.

Begin juni zagen we het Oranje van Guus Hiddink zich voorbereiden op de wedstrijden tegen VS en Letland. In Hoenderloo speelde het Nederlands elftal onder meer het positiespel 6+1 : 3, met dus drie partijen van drie spelers plus een neutrale man. Abonnees op de mediatheek van De Voetbaltrainer vinden de video van deze trainingsvorm online.



7:7 +2

Organisatie

- rechthoek in de as van het veld (middenlijn tot zestienmeterlijn), ongeveer 30x40 meter
- voldoende ballen achter de trainer die steeds de volgende bal in speelt

Inhoud

- positiespel 7:7 plus 2 neutrale spelers
- de neutrale spelers doen mee met de ploeg in balbezit
- punt verdienen door zeven tot tien keer over te spelen
- of: punt verdienen door in een serie beide neutrale spelers succesvol te gebruiken
- of: punt verdienen zodra de bal door middel van overspelen van de ene neutrale speler, via de andere neutrale speler weer bij de eerste neutrale speler terugkomt

Coaching

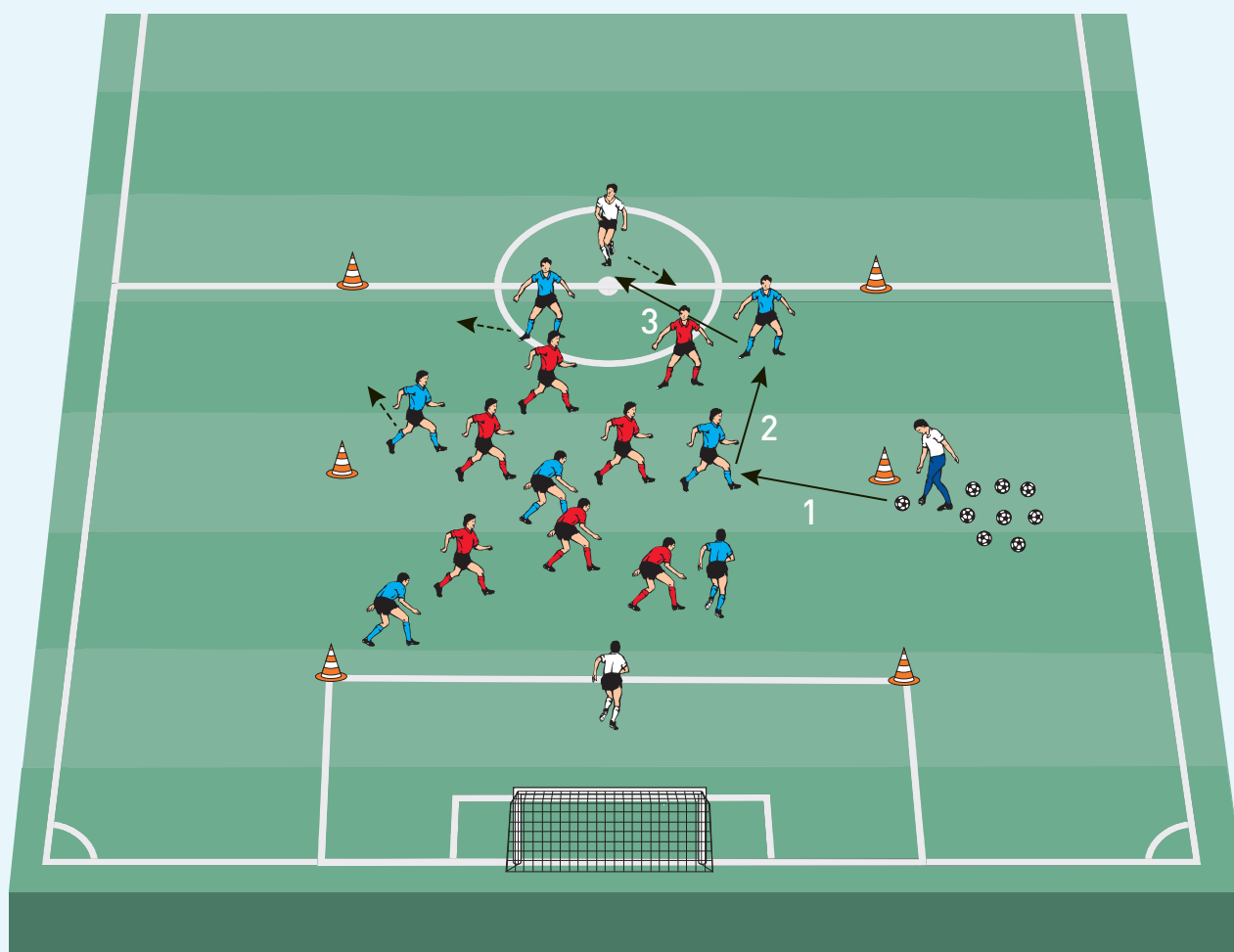
- 'Gebruik de ruimte die er is. Kijk goed om je heen. Sta zo veel

mogelijk opengedraaid om je opties zo goed mogelijk te houden.'

- 'Maak de passlijn naar de neutrale speler op de korte zijde open.'
- 'De neutrale spelers moeten goed kijken en meebewegen over hun achterlijn om open passlijnen te creëren. Goed aanbieden en al oog hebben voor de volgende afspeelmogelijkheid.'

Methodiek

- vrij spel
- aantal keer raken van de neutrale spelers beperken
- maximaal 2x raken
- na 2x raken heeft de volgende speler maximaal 1x raken
- alles 1x raken
- eventueel werken met twee vakken; 7:4 in een vak waarbij 10x rondspelen een punt is voor het zevental en er geopend moet worden naar het andere vak door de vier verdedigers waarna er daar weer 7:4 wordt gespeeld



Duel 1:1

Op vier doeltjes buiten het veld

Organisatie

- veld 20x15 meter
- vier kleine (pylonen)doeltjes op de achterlijnen
- zes tot tien spelers per organisatie

Inhoud

- de speler met bal passt naar zijn tegenstander aan de overkant, die zich eerst moet aanbieden
- dan ontstaat er een duel 1:1, waarbij de speler aan de bal kan scoren door te dribbelen (of te passen) door de doeltjes op de andere achterlijn
- de verdediger probeert dit te verhinderen, de bal af te pakken en te scoren aan de andere kant, ook weer op twee doeltjes
- door het kiezen van deze organisatie moeten de spelers vanzelf veel gebruik maken van de kap- en passeerbewegingen

Coaching (aanvaller)

- 'Hou bij het dribbelen goed controle over de bal. Gebruik links en rechts, kijk over de bal.'

- 'Gebruik schijnbewegingen en passeerbewegingen.'
- 'Scoren zodra je de kans hebt. Laat de tegenstander niet meer terugkomen.'

Coaching (verdediger)

- 'Snel naar de tegenstander toe, daarna katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Tegenstander ophouden en proberen initiatief over te nemen. Dwing tegenstander een kant op.'
- 'Geen onnodige slidings.'

Variatie

- wedstrijdvorm: twee teams tegen elkaar; wie scoort het vaakst
- start van het spel met een dribbel of een pass
- wordt er te makkelijk gescoord, dan kan er alleen gescoord worden door middel van een dribbel over de doellijn (dus niet meer passen)



Op twee doeltjes

Organisatie

- veld 20x15 meter
- de twee doeltjes staan zo opgesteld, dat je van buiten naar binnen kunt scoren
- zes tot tien spelers per organisatie

Inhoud

- de speler met bal passt naar zijn tegenstander aan de overkant, die zich eerst moet aanbieden
- dan ontstaat er een duel 1:1, waarbij de speler aan de bal kan scoren in een van beide doeltjes; zijn tegenstander probeert hetzelfde
- door het kiezen van deze organisatie moeten de spelers vanzelf veel gebruik maken van kapbewegingen

Coaching (aanvaller)

- 'Hou bij het dribbelen goed controle over de bal. Gebruik links en rechts, kijk over de bal.'

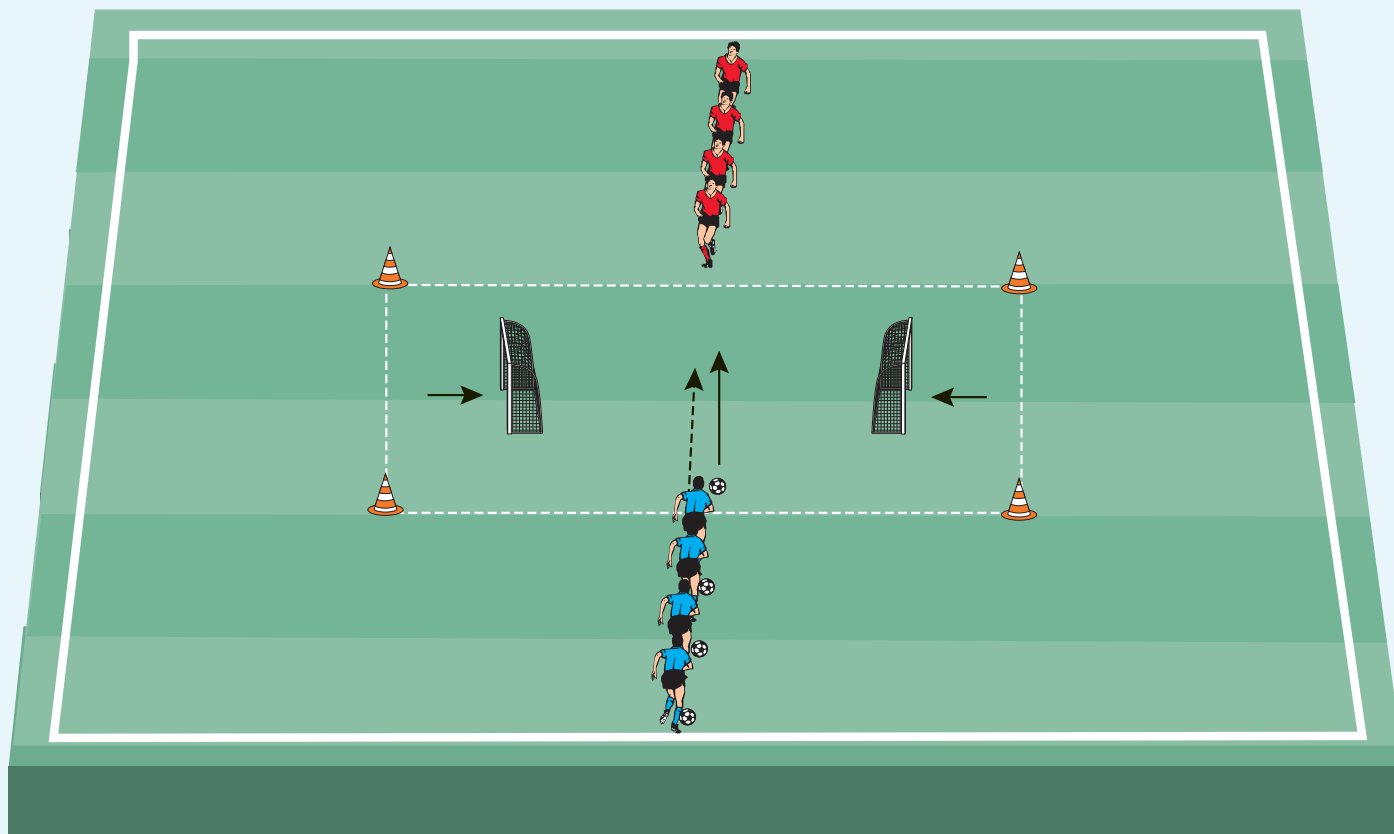
- 'Gebruik kap- en passeerbewegingen om je tegenstander kwijt te raken.'
- 'Scoren zodra je de kans hebt. Laat de tegenstander niet meer te rugkomen.'

Coaching (verdediger)

- 'Snel naar de tegenstander toe, daarna katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Tegenstander ophouden en proberen initiatief over te nemen.'
- 'Dwing tegenstander een kant op.'
- 'Geen onnodige slidings.'

Variatie

- wedstrijdvorm: twee teams tegen elkaar; wie scoort het vaakst
- start van het spel met een dribbel (verplicht tot over de denkbeeldige middenlijn) of een pass



Op vier doeltjes binnen het veld

Organisatie

- veld 25x20 meter
- de vier doeltjes staan zo opgesteld, dat je van buiten naar binnen kunt scoren
- zes tot tien spelers per organisatie

Inhoud

- de trainer passt de eerste bal het speelveld in
- duel 1:1 waarbij gescoord kan worden in elk van de vier doeltjes die naar de buitenkant gericht staan
- door het kiezen van deze organisatie moeten de spelers vanzelf veel gebruik maken van kapbewegingen

Coaching (aanvaller)

- 'Hou bij het dribbelen goed controle over de bal. Gebruik links en rechts, kijk over de bal.'
- 'Gebruik kap- en passeerbewegingen om je tegenstander kwijt te raken.'

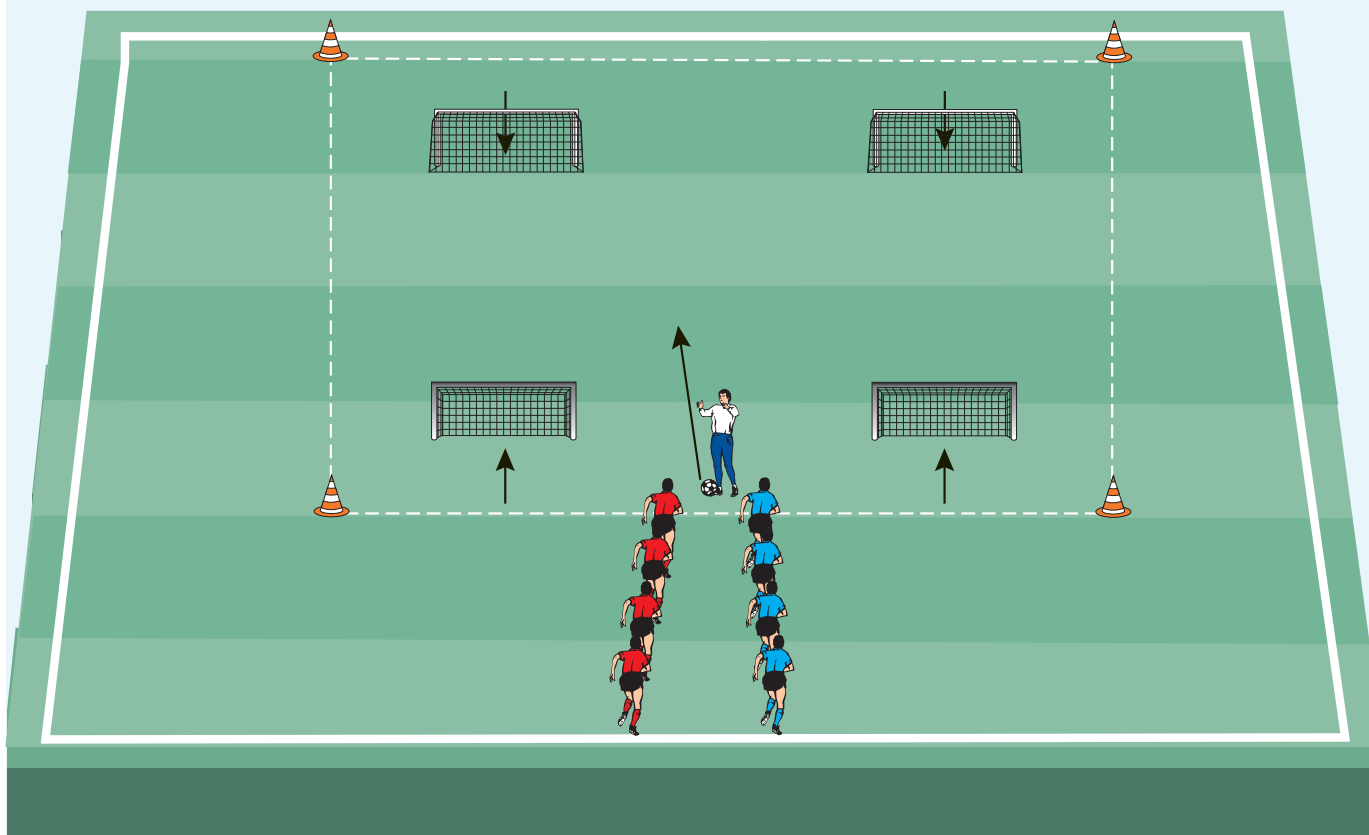
- 'Scoren zodra je de kans hebt. Laat de tegenstander niet meer terugkomen.'

Coaching (verdediger)

- 'Snel naar de tegenstander toe, daarna katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Tegenstander ophouden en proberen initiatief over te nemen. Dwing tegenstander een kant op.'
- 'Geen onnodige slidings.'

Variatie

- wedstrijdvorm: twee teams tegen elkaar; wie scoort het vaakst
- twee groepen tegenover elkaar; trainer heeft dan zijn handen vrij om beter te coachen (want hoeft dan geen ballen in te spelen)



Met keepers

Organisatie

- veldjes met doeltjes
- de spelers zijn afwisselend keeper (actieve rust) en speler
- bij zestien spelers: op vier veldjes, ieder 15 bij 25 meter
- voldoende ballen in alle doeltjes

Inhoud

- duel 1:1 met keepers, in toernooivorm
- accent ligt op het passeren en het scoren
- toernooivorm
- liefst grote (pupillen)doeltjes gebruiken, of anders minidoeltjes of van pylonen maken; er moet voldoende gescoord kunnen worden
- goed doordraaisysteem maken; bijvoorbeeld één (vaste) keeper laten staan en alle andere spelers schuiven iedere ronde een plek door
- alle uitballen starten bij de keeper

Coaching (aanvaller)

- 'Maak een vooractie om los te komen van je tegenstander.'

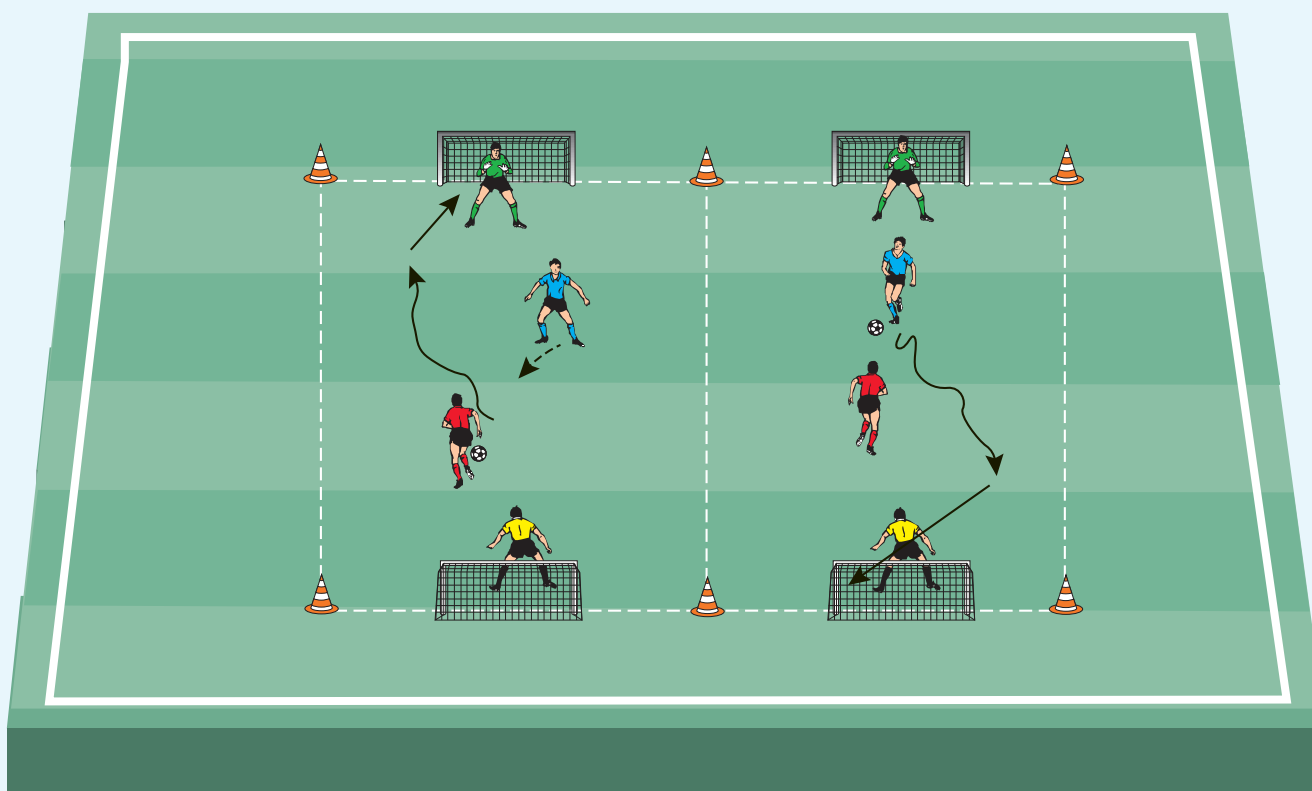
- 'Houd snelheid in je actie en zet vroegtijdig een schijnbeweging in.'
- 'Zorg dat balverlies niet direct een tegendoelpunt oplevert (restverdediging).'

Coaching (verdediger)

- 'Zit laag door de knieën en kies het juiste moment om in te grijpen.'
- 'Houd contact met je keeper, samen voorkom je een doelpunt.'
- 'Probeer ieder schot van de tegenstander ten koste van alles te blokken.'

Variatie

- keepers 1x raken of zelfs terugspelen verbieden
- bal mag bij de veldspelers niet stil liggen
- goal tegen is wisselen met de keeper



De Verlenging

Het komt niet vaak voor dat we alle onderdelen van De Voetbaltrainer betrekking laten hebben op één specifiek thema. Nu hebben we het reguliere gedeelte van het vakblad, De JeugdVoetbalTrainer én het KNVB-katern allemaal in het teken laten staan van de voorbereidingsperiode. Dit moet garant staan voor voldoende inspiratie om het nieuwe seizoen weer met frisse moed in te gaan. Wij liepen voor deze Verlenging nog eens de belangrijkste adviezen uit de special langs en stellen daarbij nu een aantal (gewetens)vragen.

Zorg voor een verantwoorde opbouw van het aantal speelminuten in oefenwedstrijden. Gaat u dit daadwerkelijk doen? Worden overkomende A-junioren inderdaad gefaseerd gebracht? Zij acteren nu op een hoger niveau met minder tijd en ruimte. Als de gevraagde kwaliteit omhoog gaat, moet de kwantiteit tijdelijk omlaag. Laat zogenaamde zij-instromers korter trainen, vaker de neutrale man zijn en/of minder speelminuten maken.

Gebruik conflicten om normen te stellen die het team helpen om door te groeien. Bent u zich bewust van de fasen die elk team doormaakt? Zo ja, dan kunt u hier handig gebruik van maken, zonder al te snel in de prestatiefase te willen komen. Ook hier geldt 'Haastige speed, is ...'.

Houd rekening met de invloed van het kiezen van je aanvoerder op de teamhiërarchie. Het kiezen van een aanvoerder (en reserve-aanvoerder) heeft soms meer consequenties dan men zich kan voorstellen. Ga ook met dit aspect dus heel bewust om. Doet u het nu goed, dan heeft het hele team daar een seizoen lang plezier van.



Foto: Pro Shots

Houd de eerste training simpel en laat de spelers vooral lekker voetballen. U heeft de gehele voorbereidingsperiode en misschien nog wel méér voorbereid op papier. Het liefst wilt u dat het team er voetbaltechnisch en -tactisch direct staat na week 1. Het is aan te bevelen om de motor rustig op te starten, zonder slaapverwekkend te worden natuurlijk. Besef ook dat training 3 voor sommige laatkomers training 1 is.

Maar ook: Wacht niet te lang met de ontwikkeling van de speelwijze. Dit lijkt haaks te staan op het vorige aandachtspunt, maar 'niet te lang' is ook uit te leggen als 'na een week'. Kies bij de ontwikkeling van de speelwijze niet voor het smaakje van de week, maar leg er een goed plan per teamfunctie onder. Sommige trainers zweren bij hun volgorde zoals Verdedigen-Opbouwen/Aanvallen-Omschakelen. Wat u ook kiest, kies iets!

Practice what you preach. Bent u, samen met de andere leden van de staf, een voorbeeld voor de spelersgroep? Denk aan het nakomen van afspraken, op tijd komen, kleding en omgangsnormen. Laat u eens filmen tijdens een training of wedstrijd aan het begin van het seizoen. Wie weet levert het interessante invalshoeken op.

Betrek als jeugdtrainer de ouders van uw spelers bij het teamgebeuren. Beleg bijvoorbeeld een ouderavond, zodat alle ouders in ieder geval geïnformeerd zijn over hetgeen u als trainer doet. Maak waterdichte afspraken, maar geef ook aan waar in overleg speelruimte zit.

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

Hoofddirectie:

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

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofddirecteur)

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

Adviseur:

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

Redacteuren die aan deze editie meewerkten:

Ruud Doevendans, Marco van der Heide, Alex van Vogelpoel, Gerjos Weelink

Aan dit nummer werkten verder mee:

Wietse de Blois, Rini Coolen, Peter van Dort, Robert Emmelkamp, Pieter van Engelen, Ronny Everaerts, Richard Karrenbelt, Marco Sanders, John Stegeman, Rianne van Strien, Mischa Visser, Jan Vlap, Hein Voorwinde, Gerhard Wermink, Steven Wuestenenk

Foto's:

Erik van de Akker, Greetje Deuling, Henry Dijkman, Roelof Feringa, Marjan van Hoorn Sportfotografie, Zalmij Paez Fotografie, Pro Shots, Marcel van Vliet, Piet van Vorstenbosch

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 2015 is vastgesteld op € 107,50 incl. 6% btw en is bij vooruitbetaling verschuldigd. Een abonnement in combinatie met de mediatheek kost € 145,-. Een los abonnement op de mediatheek kost € 57,50. 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

© 2015, 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.eisamediagroep.nl

HO 2015
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 woensdag 23 september 2015
 - Cursusstart maandag 18 januari 2016
 - Cursusstart woensdag 7 september 2016
- 6 dagen van 10.00 - 16.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
 - Cursusstart zaterdag 7 mei 2016
- Hoofdtthema's zowel voor individuele sport als teamsport:
 - Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusprijs € 875,00

NGS sport & massage



MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 6 dagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- Cursusstart 12 september 2015
- Cursusstart 23 januari 2016
- Cursusstart 04 september 2016
- Voor trainers uit de sport, fitnessbranche en revalidatiewereld
- Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
- Cursusprijs € 975,00

SPECIALIST FYSIEKE TRAINER VOETBAL:

- Accreditatie KNVB 8 studiepunten 2015 2016 in aanvraag
- Accreditatie Atletiekunie 2 studiepunten
- Locatie Van Ghentkazerne Rotterdam
 - Cursusdata 22 + 23 augustus 2015
 - Cursusdata 09 + 16 januari 2016
 - Cursusdata 20 + 21 augustus 2016
 - 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
- Locatie NSC Papendal / Arnhem
 - Cursusdata 29 mei + 04 juni 2016
 - 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
 - Cursusdata 19 + 26 juni 2016
 - 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
- Hoofdtthema's:
 - Opbouw loopvermogen
 - Opbouw kracht
 - Transfer naar voetbal
- Cursusprijs € 375,00

U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon 0485-34 34 26
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

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



Nieuw eBook! Hoogtepunten van het Nederlands Trainerscongres 2015

GRATIS

Speciaal voor abonnees!
'eBook Trainerscongres 2015'

waarde € 3,-
couponcode tc 2015



Download dit eBook gratis via devoetbaltrainer.nl/winkel/trainerscongres-2015. Gebruik de couponcode tc2015

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl



NU VERKRIJGBAAR

worldfootballacademy.com/webshop

Eigenzinnige lessen en spraakmakende anekdotes uit het topvoetbal van Raymond Verheijen

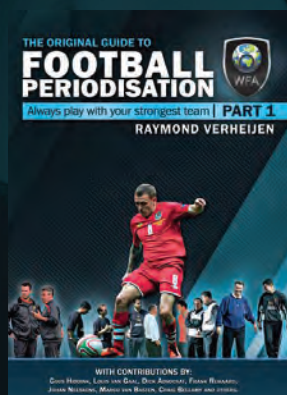
"Het boek is doorspekt met anekdotes over de voetballerij en coaches als Van Gaal, Advocaat en Hiddink"
Redactie - AD Sportwereld,
26 maart 2015

"Hij kan zich zijn ongezouten kritiek op trainingsmethoden veroorloven"
Bart Hinke - NRC Handelsblad,
28 maart 2015

"Verheijen zet altijd hoog in. In een paar rake zinnen schuift hij de kussens op. Waar analytici vaag blijven, dringt hij tot de kern door."
Geert Langendorff - Wegener Nieuwsmedia,
8 april 2015



Tevens verkrijgbaar:



WORLD FOOTBALL ACADEMY

voor coaches, stafleden en spelers

De VoetbalTrainer

Vakportaal voor trainers

Partners:



Coaches
Betaald
Voetbal

AVANTISPORT.NL
Sportief de goedkoopste!



DE VOETBAL
METHODE



Trainingskampen.nl



AVANTISPORT.NL
Sportief de goedkoopste!

VOORDELIJG ASSORTIMENT!

**Vanaf €2,50
trainingaccessoires**
Specifieke wensen? Vraag naar de mogelijkheden



**Sponsoring,
Team of vereniging?**
Neem vrijblijvend contact met ons op:
info@avantisport.nl 0172 - 470250



Diverse sponsormogelijkheden



10% EXTRA KORTING

kortingscode: **TRAINER2015**