

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer
27

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



Vorbereiding evalueren

Ronny Everaerts
Pieter van Engelen

Kader opleiden bij bvo

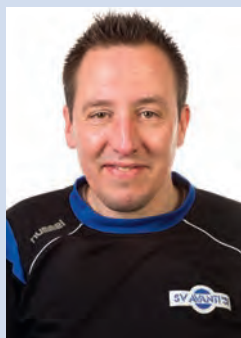
TC III-Jeugd

Allemaal uitblinkers

Hulp voor startend kader

Evaluëren op de voorbereiding (I)

In De Voetbaltrainer 211 deden twee trainers verslag van de wijze waarop ze de voorbereiding hebben ingericht. Zowel Ronny Everaerts (Avanti'31) als Pieter van Engelen (RKVV Dommelen B1) hadden te maken met een late zomervakantie, waardoor de voorbereiding als het ware in tweeën werd geknipt. In dit artikel blikken we met hen terug. Wat is er goed gegaan en waar zijn ze minder tevreden over?



Ronny Everaerts: “Na de eerste weken in juni kregen de spelers vakantie. We merkten vervolgens aan het begin van dat tweede blok dat er een goede basisconditie was gelegd. Dit kwam trouwens ook omdat wij vorig seizoen nog promotiewedstrijden hebben gespeeld en de competitie dus sowieso al lang doorliep. Doordat de

spelers bij terugkomst van vakantie al relatief fit waren konden we met een hogere instap, zowel tactisch als conditioneel, beginnen. Tegelijkertijd zijn er momenten geweest waarin we hebben afgeweken van het programma en rust hebben gepakt. Want op papier werk je de voorbereiding uit, maar uiteindelijk maak je op de trainingen zelf een inschatting. Lukt het de spelers om goed uit te voeren wat ik van ze vraag? Hierbij kijk ik naar houding en gedrag. Als ik merk dat spelers bepaalde oefeningen niet goed genoeg meer kunnen uitvoeren, dan pas ik het aan. Ik laat spelers minder herhalingen maken of laat een partijspel korter duren dan gepland. Het was voor mij de eerste keer dat we werkten met een voorbereidingsperiode van twee blokken in plaats van één en ik heb het als erg prettig ervaren. Wel is het zo dat, zodra je in een blok

van zes weken werkt, je meer het gevoel van een begin- en eindpunt hebt. Volgend jaar is de vakantie opnieuw laat. De kans dat we het weer zo gaan doen, is zeker aanwezig.”

Uit De Voetbaltrainer 211:

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.

Uit De Voetbaltrainer 211:

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 zelf namelijk ook nog nodig om te werken aan die speelwijze.



Uit De Voetbaltrainer 211:

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 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 als je spelers al 'in het rood' zitten, heeft dat weinig zin.

Ronny Everaerts: "Tijdens de voorbereiding hebben we ingezoomd op twee zaken: de conditionele prikkel en de speelwijze. Op het moment dat de competitie begon, waren we nog niet klaar met het ontwikkelen van die speelwijze. Dat hadden we van tevoren al wel verwacht. Na twee wedstrijden hebben we de speelwijze zelfs nog wat aangepast, omdat de spelers zich daar toch beter bij voelden. Wat ik daarmee maar aangeven wil, is dat je nog zo goed een idee kunt hebben over hoe je wilt spelen, maar dat je je daar ook weer niet blind op moet staren. Maak het in de voorbereiding dus ook weer niet té specifiek, want mijn spelers hadden pas weken later het gevoel dat we op ons sterkst waren."

Ronny Everaerts: We hebben de hele voorbereiding getraind op dinsdagen en donderdagen, net zoals we dat de rest van het seizoen gewoon zijn te doen. Door twee keer te trainen in plaats van drie keer, merkten we dat wel voluit konden trainen. Bovendien ontstond er meer structuur, omdat de oefen- en bekerwedstrijden eenvoudiger in te plannen waren. Het belang van drie of vier keer trainen per week vind ik nog wel eens overschat. Meer

Trainingsvormen1

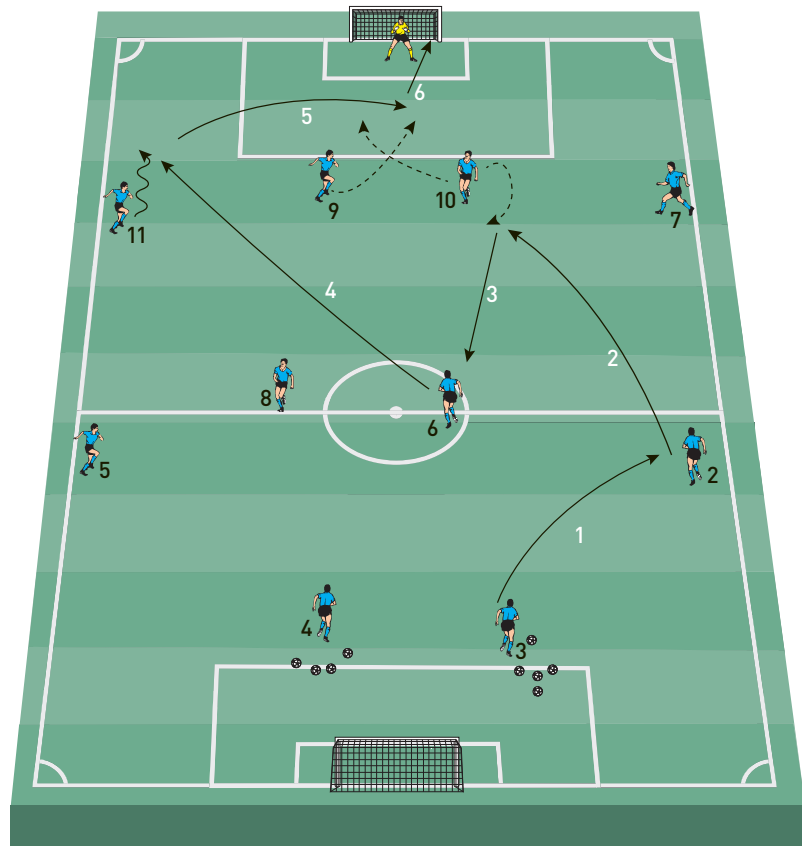
Inhoud

- pass- en trapvorm vanuit posities
- 10 spelers + keeper
- 8 ballen verdeeld over de 3 en 4
- om-en-om uitvoeren (via rechter- en linkerkant)

Ronny Everaerts: "Om patronen in te slijpen wordt deze oefening volgens een vaste volgorde uitgevoerd. Via de rechterkant gaat de bal via 3, 2, 10, 6 en 11, waarna de voorzet volgt op 9 en 10. Via de linkerkant gaat de bal via 4, 5, 9, 8 en 7, waarna de voorzet volgt op 9 en 10. Deze vorm moet je gewoon een aantal keer herhalen in een seizoen. Wij spelen normaal gesproken met de 9 en 10 wat achter elkaar, maar in deze vorm staan ze naast elkaar opgesteld. Dat hoeft geen probleem te zijn, want in wedstrijd situaties kunnen ze ook tegelijkertijd voor het doel komen om een voorzet af te werken."

Methodische stappen

- verdedigers erbij zetten ter ondersteuning van de keeper
- uitbouwen naar partijspel waarbij er op 2 grote doelen gescoord kan worden
- wedstrijdvorm inbouwen waarbij bijvoorbeeld aanvallers tegen verdedigers spelen



trainen is niet altijd beter, zeker niet omdat je erg moet letten op de arbeidrustverhouding. Ook als amateurtrai-

ner moet je namelijk rekening houden met die intensiteit."

Evalueren op de voorbereiding (II)

Uit De Voetbaltrainer 211:

Bij RKVV Dommelen werken we, wanneer het gaat over het ontwikkelen van de speelwijze, volgens een aantal vaste stappen. 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.



Pieter van Engelen: "In de voorbereidingsperiode hebben we, naast de nodige aandacht voor het conditionele aspect, ook de speelwijze volgens een periodisering ingeslepen. Echter merken we sinds het begin van de competitie, dat veel tegenstanders ons volledig vastzetten in de opbouw

vanaf de keeper. Hier hebben wij vier varianten op bedacht (zie kader 'Vier varianten'). Verder merkten we dat de tegenstander op het middenveld vaak man-op-man speelt tegen ons, en dat deze spelers onze middenvelders vrijwel overal volgen. Daarentegen blijven tegenstanders zowel voor- en achterin veelal in de zone spelen. Dit betekent dat de opbouw zoals we dat van plan waren in de voorbereiding vaak niet of nauwelijks mogelijk bleek. Hierdoor zijn we op trainingen en in wedstrijden gaan werken met een indribbelende 3 of 4 en met middenvelders die ervoor zorgen dat ballijnen naar 7, 9 en 11 open worden gemaakt. In een vorm 9:9 (zie trainingsvorm) heb ik dat, in samenwerking met B2, de voorbije maanden regelmatig getraind."

Gelijkwaardige tegenstanders

Pieter van Engelen: "Vanaf medio

oktober zijn we bezig gegaan met het vervolg op de opbouw op eigen helft, oftewel de opbouw op helft tegenstander (scoren) + verdedigen eigen helft (wanneer doordekken/wanneer overgeven aan middenvelder). In de voorbereidingsperiode hebben we een aantal oefenwedstrijden gespeeld tegen met name kwalitatief minder goede tegenstanders. We scoorden erg veel, maar een graadmeter was het niet. Voor volgend jaar is dat wel een aandachtspunt, omdat ik dan wat meer gelijkwaardige tegenstanders wil treffen."

Samenwerking B1 en B2

Pieter van Engelen: "In de voorbereiding zelf is er veel samengewerkt tussen B1 en B2. Dat bleek ideaal, omdat we op die manier toch de juiste vormen konden trainen. Het is bijvoorbeeld de eerste weken verstandig om de partijvormen zo groot mogelijk te laten zijn. Wanneer we alleen B1-spelers hadden gehad, was het 4:4 geworden in plaats van 8:8. Tevens hebben we door die samenwerking met B2 al wedstrijden kunnen spelen in de voorbereiding en was een groot gedeelte van de groep nagenoeg fit bij de start van de competitie. We hebben ervoor gekozen om met een grote groep B-spelers te starten en, naarmate de voorbereiding vorderde, bekend te maken welke spelers uiteindelijk in B2 terecht zouden komen. Een dergelijke constructie kan spanning bij spelers oproepen. Beter is het om

gelijk in te delen in B1 en B2, waarbij je bijvoorbeeld in B1 nog twee plekken 'open laat'. Gedurende de voorbereiding kun je spelers uit B2 die positief opvallen dan nog als het ware 'laten promoveren'.

Fitheid

Pieter van Engelen: "Wat ons vooral qua fitheid is opgevallen, is dat de tegenstander de eerste helft vaak in staat is om het ons lastig te maken, maar dat wij de laatste twintig minuten fitter ogen. Dit zien we bijvoorbeeld aan onze vleugelverdedigers die, soms in tegenstelling tot de eerste helft, hun sprintduels winnen van hun directe tegenstander. We merken bovendien dat wij in de tweede helft vaak de slag op het middenveld winnen en dat onze middenvelders nog in staat zijn om bij te sluiten richting de aanvallers. Daardoor kunnen we aanvallend meer brengen en staan we in de omschakeling compacter op het moment dat er balverlies wordt geleden. Wat mede aan die fitheid bijgedragen heeft, is het feit dat we bij de start van het seizoen eerder met stabiliteitsoefeningen zijn begonnen. Met alle spelers van selectie-elftallen van RKVV Dommelen doen we regelmatig rompstabiliteitsoefeningen, waardoor de krachten verdeeld worden over de rompspieren en de bovenbeenspieren. Hierdoor beperken we de kans op een blessure. Tot aan eind september hebben we deze vormen zelfs elke training herhaald. Naast

Vier varianten om op te bouwen tegen een team dat hoog drukzet:

- De 3 en 4 zakken snel uit langs zestienmetergebied
- De 6 zakt tussen de 3 en 4, die zich op hun beurt meer in de breedte opstellen waardoor de vleugelverdedigers dieper gaan staan
- 3, 4 en 6 lopen schuin naar voren, waarna een van de backs terugsprint en uitzakt
- Diepe bal richting een van de vleugelverdedigers



Trainingsvorm 2

Doel

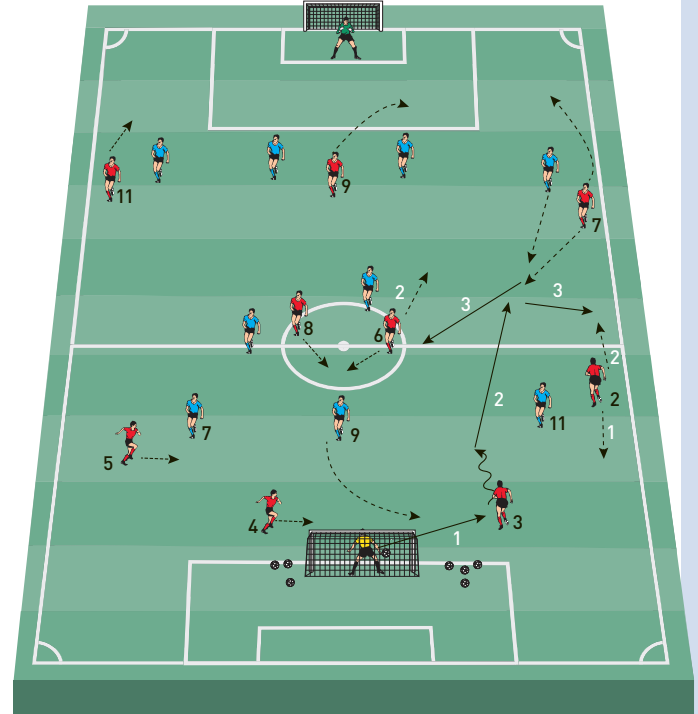
- verbeteren van het creëren van ruimte voor elkaar, door goed te letten op je eigen positie en op die van je medespelers

Organisatie

- het veld is 85 meter lang en 50 meter breed
- 18 hesjes in 2 kleuren
- 2 grote doelen
- 2 pylonen om de achterlijn mee uit te zetten
- 10 ballen in het doel bij de keeper

Organisatie

- partijspel 9:9 + 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:4:2:3 (punt naar voren)
- tegenpartij speelt 1:4:2:3 (punt naar achteren)
- alle spelhervattingen worden gespeeld vanuit de keeper van de te coachen partij
- beide teams worden positioneel neergezet en looplijnen worden besproken.
- de tegenpartij moet man-op-man verdedigen rondom de middenlijn, waarbij de 9 druk gaat zetten op het moment dat de bal naar de centrale verdedigers wordt gespeeld en de passlijn van de ene naar de andere centrale verdediger dichtzet



Coaching

- '1, maak ruimte voor de terugspeelpass.'
- '2, zak eerst in zodat 7 aangespeeld kan worden en sluit daarna bij.'
- '3 en 4, herken wanneer er voldoende ruimte is om de middenvelders of spitsen veilig in te spelen of wanneer er voldoende ruimte is om in te dribbelen.'
- '3 en 4, maak achterwaarts groot nadat je ingespeeld hebt, zodat je de kaats kunt ontvangen.'
- '6 en 8, creëer ruimte voor de indribbelende 3 of 4 of vraag vanuit een schuine lijn de bal.'
- '6 en 8, probeer het moment te bepalen waarop je 7 en 11 moet ondersteunen.'
- '7, 9 en 11, kom vrij in de bal, in de diepte of breedte en beweeg door.'

Methodische stappen

- veld breder en langer maken (makkelijker) of juist smaller en korter (moeilijker)
- tegenpartij eerder druk laten geven (moeilijker)
- wedstrijdvorm inbouwen waarbij bijvoorbeeld aanvallers tegen verdedigers spelen

Voorwaarde creëren en bijsluiten

Pieter van Engelen: "Om ruimte te maken voor de bal op de naar binnen komende 7, zal de 6 een loopactie schuin naar binnen moeten maken. Tegelijkertijd zakt de 2 in (zie genummerde looplijn 1). Zodra de bal op 7 wordt gespeeld, sluiten beide spelers bij (zie genummerde looplijn 2), zodat ze aanspeelbaar zijn. De 7 kan dan kiezen om, afhankelijk van de keuze die de tegenstander maakt, open te draaien en een man uit te spelen of af te leggen op 6 of 2. Uiteindelijk volgt dan de voorzet."

standaardstabiliteitsoefeningen zoals buikligsteun, bridging en crunches, hebben we ervoor gekozen om dit

seizoen een specifieke oefening (Nordic Curl) te doen voor de hamstring, omdat we sinds het gebruik van

kunstgras vaker hamstringproblemen hebben gehad. Dit seizoen blijven die blessures vooralsnog uit." ⚽

KNVB, FC Utrecht en SBV Excelsior leveren maatwerk binnen opleiding TCIII-jeugd

Kaderopleiding bij BVO

Dezelfde eisen en uitgangspunten, maar dan in een iets andere vorm. Zo kan de pilot TCIII-jeugd die op dit moment gedraaid wordt bij FC Utrecht en Excelsior het beste omschreven worden. Want naast de reguliere opleiding TC III-jeugd, die gedurende het seizoen wordt aangeboden door de KNVB, kunnen cursisten datzelfde diploma nu ook, onder auspiciën van de KNVB, bij een BVO behalen. FC Utrecht en Excelsior vertellen in dit artikel hoe en waarom ze, in goede samenwerking met de KNVB, een pilot TC III-jeugd aanbieden.



Behoud van kwaliteit

Joël Titaley is stafmedewerker bij de KNVB Academie en vanuit die rol nauwgezet betrokken bij beide pilots.

Joël Titaley: “Naast onze eigen bevindingen kregen we min of meer tegelijkertijd van FC Utrecht en SBV Excelsior signalen dat zij een bijdrage wilden leveren aan kaderont-

wikkeling bij amateurverenigingen waar zij een samenwerkingsverband mee hebben. Voor ons was die signalering het sein om met beide clubs om de tafel te gaan zitten en in gesprek te gaan. Op basis van die gesprekken is er, dus vanuit de samenwerking tussen KNVB en beide clubs, een opleiding TC III-jeugd ontstaan die gegeven wordt op de accommodatie van de BVO. De inhoud van deze TC III-jeugd komt overeen met de reeds bestaande

opleiding, maar de vorm is aangepast. Zo zijn er bij SBV Excelsior minder bijeenkomsten (twaalf in plaats van achttien), maar die bijeenkomsten duren wel langer (vijf uur in plaats van drie uur). Verder doorlopen de cursisten naast de stage bij hun eigen

stageteam ook nog eens een extra stage van één avond in de week (voor de een periode van ongeveer drie maanden) bij een jeugdteam uit de jeugdtypeopleiding van SBV Excelsior. Bij FC Utrecht bestaat de opleiding uit veertien bijeenkomsten van vijf

Inrichting TC III-jeugd

Joël Titaley: “Binnen de KNVB kennen we de reguliere opleiding TC III-jeugd, die grofweg gezegd bestaat uit achttien bijeenkomsten van elk drie uur. Deze opleiding vindt min of meer gedurende het hele voetbalseizoen plaats en de cursisten lopen tijdens de hele opleiding stage bij een stageteam. Wij hebben gemerkt dat er mensen zijn voor wie de opzet van deze opleiding een drempel vormt om deel te nemen. Dit terwijl ze wel graag geschoold willen worden. De reguliere opleiding duurt voor sommigen te lang of wordt aangeboden op dagen die niet passen in het werkzame of gezinsleven. Met dat in het achterhoofd zijn wij op zoek gegaan naar manieren om, zonder afbreuk te doen aan de kwaliteit, uitgangspunten en doelstellingen van de opleiding TC III-jeugd, bepaalde zaken anders in te richten.”



uur en een stage bij een eigen stage-team. Vanzelfsprekend is het zo dat de eisen om het diploma te behalen gelijk zijn gebleven. De Proeven van Bekwaamheid (PvB's) die een cursist op het einde van de opleiding aflegt, zijn immers bindend. In de weg daarnaartoe wordt er, als je kijkt naar het programma en tijdsbestek, gevarieerd. Op deze manier trachten we meer tegemoet te komen aan de wensen van mensen die hun trainersdiploma willen halen. Het is hierbij overigens wel goed te benadrukken dat we bij FC Utrecht en SBV Excelsior een pilot draaien. Dit betekent dat we na afloop gaan evalueren. En wat er uit die evaluaties komt, is bepalend voor het vervolg."



Marco van Lochem is al zeventien jaar Hoofd Opleiding bij SBV Excelsior en vervulde die functie liefst vijftien jaar in combinatie met het trainerschap van de A1. Momenteel is Van Lochem alleen nog Hoofd Opleiding. Hij is een van de initiatiefnemers om deze opleiding TC III-jeugd op de kaart te zetten.

Nadruk op praktijk

Marco van Lochem: "Bij SBV Excelsior hebben we natuurlijk baat bij goed opgeleid kader bij clubs waar we een samenwerkingsverband mee hebben. Mede omdat wij hoorden dat er bij de reguliere opleiding TC III-jeugd soms sprake is van een wachtlijst, hebben we het idee bij de KNVB neergelegd om bij ons intern een dergelijke opleiding aan te bieden. Tegelijkertijd zou dat een kans voor ons zijn om onder andere kader van onze satellietclubs op te leiden. Veel mensen hebben ambities op het trainersvlak en wij zien het als onze verantwoordelijkheid om



ze daarbij te helpen. De opleiding TC III-jeugd die bij SBV Excelsior draait, gaat uit van twaalf

bijeenkomsten en twee examenmomenten. De invulling van de TCIII-jeugd bij ons verschilt op zich niet

"Voor mij is dit een ideale mogelijkheid om een kijkje in de keuken van een BVO te nemen"

"Trainingen geven aan een jeugdteam van een BVO is echt een meerwaarde"

"Door deze cursus kijk je verder dan alleen je eigen club"



"In kortere tijd kom je veel sneller tot de kern van de zaak"

"Het is heel intensief doordat de opleiding in kortere periode gegeven wordt"

"Je ziet veel trainingen en geeft zelf ook veel trainingen"

(Richard van Cappellen, assistent-trainer eerste elftal en trainer Onder 23 van vv. Spirit)



zoveel van de reguliere TC III-jeugd bij de KNVB. Er wordt vooral veel praktijk aangeboden. Want juist door praktisch bezig te zijn, ontwikkelen de

kunnen zich aanmelden. Waar het om gaat is dat de breedtesport beter geschoold kader krijgt. Daar profiteren wij uiteindelijk ook weer van.”

‘Door te werken in relatief kleine groepen komen de cursisten veel meer aan bod’

cursisten zich nog meer. We werken elke bijeenkomst met twee oefengroepen, waardoor onze spelers een extra moment hebben om te voetballen. De cursisten worden bijgestaan door jeugdtrainers van SBV Excelsior, waardoor er veel meer feedback gegeven wordt en interactie ontstaat tijdens de bijeenkomsten. Er wordt vaak in tweetallen gewerkt, zodat elke cursist actief met de stof bezig is. Vooral praktisch bezig zijn en daar gelijk feedback op krijgen, is wat cursisten in mijn ogen graag willen en ook het meeste nodig hebben. De opleiding TC III-jeugd bij SBV Excelsior is er trouwens niet alleen voor kader van clubs waar wij een samenwerking mee hebben. Ook trainers van andere clubs



Paul Voois is assistent Hoofd Jeugdopleiding bij FC Utrecht. Hij houdt zich bezig met het monitoren en mede ontwikkelen van enkele leerlijnen

binnen de jeugdopleiding van FC Utrecht. Daarnaast onderhoudt hij ook de contacten met de clubs waar FC Utrecht een samenwerkingsverband mee heeft.

Ondersteunen van kaderontwikkeling

Paul Voois: “Door deze interne op-

leiding TCIII-jeugd kunnen we onze partnerclubs beter bedienen in het ondersteunen van kaderontwikkeling. Voor ons ligt daar, ook zeker op de langere termijn, de winst. Want uiteindelijk hopen we dat juist door dat betere kader de spelers bij de amateurclubs beter gaan leren voetballen. Andersom vinden de cursisten het geweldig om deze opleiding te volgen op de accommodatie van FC Utrecht en met spelers van FC Utrecht te werken. Aan alle kanten wordt er op deze manier een win-winsituatie gecreëerd. Bij FC Utrecht hebben we slechts twaalf cursisten, waaronder onze keeperstrainer middenbouw (Mike van Houten, red.) en een speler van het FC Utrecht onder 19 elftal. Ook in het relatief geringe aantal cursisten schuilt een positief punt. Want juist door te werken in kleinere groepen komen de cursisten veel meer aan bod. Bovendien kun je deze opleiding

‘Door praktisch bezig te zijn ontwikkelt een cursist zich nog meer’

TC III-jeugd ook als een soort vervolgopleiding zien voor jeugdspelers die niet meer leerplichtig zijn en nog geen vervolgopleiding op een school hebben gekozen. Qua inhoud verschilt deze TCIII-jeugd in principe niets van de reguliere opleiding bij de KNVB. De opdrachten zijn grotendeels dezelfde. Het coachen van wedstrijden en de eisen waar een goede training aan moeten voldoen, komen allemaal aan bod. Wij staan er, gezien de huidige ervaringen, dan ook zeker voor open om dit een vervolg te gaan geven in de toekomst.”



“Door deze opleiding toets je als het ware je eigen manier van werken”

“Doordat we slechts met twaalf cursisten zijn, krijg je ongeveer eens per twee weken al de kans om met een praktijkgroep aan de slag te gaan. Daardoor krijg je dus vaak feedback over hoe je het doet en waar je kunt verbeteren”



“De docenten geven je het idee dat je grotendeels ook jezelf aan het opleiden bent”

“Je wordt je bewust van je eigen manier van training geven, omdat je naast veel praktijk ook een stuk theorie krijgt”

“Deze interne opleiding is een mooie gelegenheid om mezelf verder op het trainersvlak te ontwikkelen”

(Mike van Houten, keeperstrainer FC Utrecht onder 14-17)



Een helpende hand voor startend kader

Allemaal uitblinkers

Met het boek 'Allemaal Uitblinkers' reikt de KNVB de startende trainer, coach of begeleider handvatten aan, waarmee de kwaliteit en het plezier van hun trainingen wordt vergroot. Daar houdt het echter niet mee op. 'Daarbij zijn wij als KNVB ons ervan bewust dat een startende trainer, coach of begeleider met dit boekje nog beter voorbereid is op zijn taak als hij daarin lokaal (bij)geschoold wordt. Hier denken we op dit moment over na zodat de KNVB in de toekomst hieraan op een juiste manier invulling aan kan geven', zegt Maarten de Backer, productmanager Welpenvoetbal van de KNVB.

Allemaal Uitblinkers is een vervolg op de Uitblinkers-serie van de KNVB. De afgelopen jaren verschenen er diverse boeken voor het trainen en begeleiden van mini-, F-, E-, en D-pu-
pillen. Daarnaast werden de boeken voorzien van dvd-materiaal met verschillende oefenvormen. "We kregen

uit de praktijk veel reacties van mensen die al een paar jaar trainer of begeleider waren, dat ze de Uitblinkers-serie een handzaam product vinden. Ze

herkennen namelijk veel zaken vanuit hun eigen praktijk bij hun vereniging. Maar naast de gediplomeerde trainers zijn er natuurlijk ook veel mensen die voor het eerst trainer of

begeleider zijn bij een team bij hun amateurvereniging. Vanuit die doelgroep hebben wij ondervonden dat er behoefte is aan praktische informatie om hun rol binnen hun team en vereniging zo goed als mogelijk te kunnen invullen. Daarom zijn we aan het begin van dit kalenderjaar begonnen met dit nieuwe informatieboekje, zodat we deze doelgroep laagdrempelige en praktische informatie kunnen aanbieden. Het informatieboekje bevat heel eenvoudige tips en praktijkvoorbeelden, met als doel om hen als startend kader te ondersteunen in hun nieuwe rol."

Het doel van het informatieboekje laat zich eenvoudig samenvatten. "We hopen dat mensen door Allemaal Uitblinkers hun rol met meer plezier en beter te kunnen invullen", zegt De Backer. "De KNVB wil de beginnende trainers en begeleiders ondersteunen, doordat we ze handvatten aanreiken. Als gevolg daarvan zullen de jeugdspelers in het team

Lukt het de spelers niet om de bedoeling van de vorm te realiseren? Dan maak je de vorm juist gemakkelijker door de weerstand te verlagen. Komt het aanvallende team zelden tot kansen en maakt het nagenoeg geen doelpunten? Dan kun je de ruimte langer of breder maken, de manier van scoren aanpassen, grotere doeltjes plaatsen, pylonen verder uit elkaar plaatsen, een speler aan de aanvallers toevoegen of het aantal verdedigers verkleinen.

INSTRUCTIES GEVEN DOE JE...

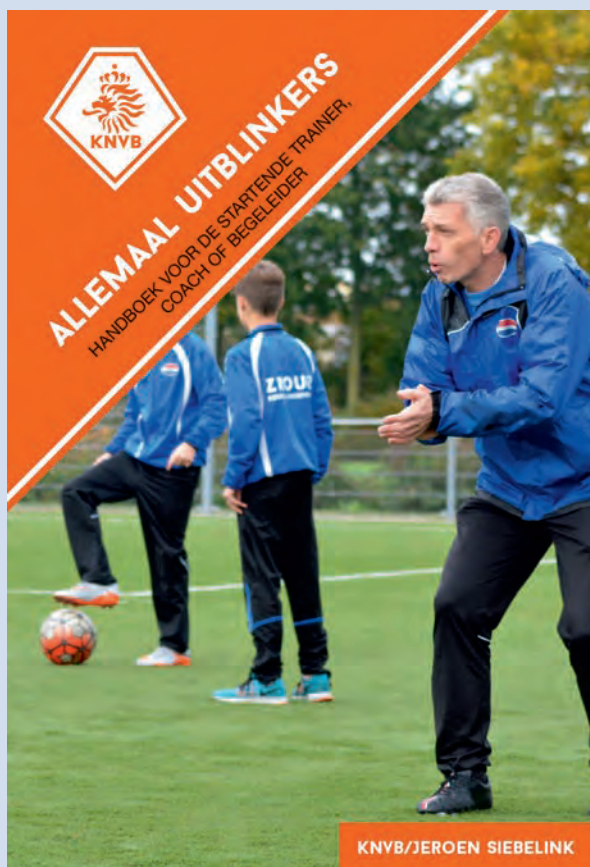
- 1 ... OP OOGHOOGTE MET JE SPELERS.** Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen;
- 2 ... OP EEN PLEK WAAR SPELERS NIET WORDEN AFGELEID.** Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan;
- 3 ... DOOR SPELERS ERBIJ TE BETREKKEN.** 'Hoe neem je een bal aan?' Geef een speler die veel aandacht vraagt een taak. 'Doe jij het maar eens voor.'
- 4 ... DOOR NA TE GAAN OF ZE HET ECHT BEGREPEN HEBBEN.** Jonge spelers knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?'
- 5 ... DOOR OUDERE SPELERS HUN MENING TE VRAGEN ZODAT ZE KUNNEN MEEDENKEN.** 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'

DE TRAINING

63

Foto: KNVB





ook met meer plezier beter gaan leren voetballen. En andersom hopen we dat de trainers en begeleiders dit boek zien als een vorm van waardering. Zowel de amateurvereniging waarvan zij vrijwilliger zijn als de KNVB kijkt namelijk naar ze om."

Volgens De Backer kenmerkt het informatieboekje zich door een praktische benadering. "Denk aan vragen als: hoe ga je met ouders om? Welke afspraken maak je met je spelers? Hoe creëer je een team? En hoe bereid je je voor op trainingen en wedstrijden?" zegt De Backer. "Daarnaast staan er in het informatieboekje voetbalvormen aangegeven, die passen bij de verschillende leeftijds-categorieën in de jeugd. Maar we benoemen ook heel gerichte zaken, zoals de manier waarop je de jeugd-

voetballers kunt begeleiden. Stel dat je een kleine jongen of meisje uit je team apart neemt, om hem of haar iets te vertellen. Dan is het verstandig om dat op ooghoogte te doen."

De vier inzichten over trainerschap vormen de basis en de start van Allemaal Uitblinkers. Deze inzichten zijn afkomstig uit het Trainer-Kind-Interactieonderzoek uit 2014 (zie grote kader op pagina 65). Voor dit onderzoek zijn 37 trainers en coaches een jaar gevolgd, vanuit de vraag wat de succesfactoren zijn in het gedrag van trainers en coaches bij het creëren van een plezierig en ontwikkelingsgericht sportklimaat.

Allemaal Uitblinkers is opgetekend door Jeroen Siebelink. "Hij heeft ook de andere boeken van de Uitblinkers-

Bevraag liever wissels die naast je staan. Kijk samen met hen naar het spel. Zij hebben alle aandacht voor jouw lessen. Dit betekent niet dat je spelers moet laten aanrrommelen. Je ziet dat jouw middenvelder te ver van zijn man staat. Zo kan de centrale middenvelder van de tegenpartij de bal steeds achter de laatste lijn spelen. 'Teun, dichterbij hem staan. Houd druk op de bal, goed zo!'

TIJDENS DE WEDSTRIJD

- 1 **BEWAAK DE SFEER.** Zorg voor een positieve uitstraling, maak een ontspannen indruk. Ga aan dezelfde kant van het veld staan als de begeleiders van de tegenpartij. Zo heb je snel contact als het nodig is.
- 2 **ONGEWENST GEDRAG.** Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je spelers; de scheidsrechter ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je een speler wisselen of een time-out geven.
- 3 **HOREN, ZIEN EN ZWIJGEN.** Observeer, concentreer je op de voetbalhandelingen die je spelers uitvoeren.
- 4 **LAAT SPELERS ZELF BESLISSEN.** Nadrukkelijk en veelvuldig voorzeggen kan op korte termijn leiden tot gewonnen wedstrijden, maar spelers beleven er minder plezier aan en leren uiteindelijk het spel minder goed te spelen. Wil je een bijdrage leveren? Coach dan vooral de spelers die de bal niet hebben, laat de spelers aan de bal in elk geval zelf beslissen.
- 5 **BEYORDER GEWENST GEDRAG.** Zie gewenst gedrag (sportiviteit, goede acties) niet als iets vanzelfsprekends. Benoem het en complimenteer ze ervoor, dan gaan ze het vaker vertonen. Negeer de minder goede acties, bewaar het als aandachtspunt voor later. 'Geef niks! Goed geprobeerd.'

2 DE WEDSTRIJD

39



DE VIER KWALITEITEN VOOR HET BEGELEIDEN VAN EEN SUCCESVOLLE TRAINER/COACH

- 1 **STRUCTUUR BIJEDEN:** afspraken maken en handhaven.
- 2 **STIMULEREN:** motiveer en coach je spelers positief.
- 3 **INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:** geef elke speler aandacht.
- 4 **VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN:** maak je spelers zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen.

KWALITEIT 1: HOE BIED JE STRUCTUUR AAN JE VOETBALTEAM?

Je team heeft structuur nodig om onbezorgd te kunnen voetballen. Zonder heldere afspraken en instructies ontstaat er al gauw verwarring onder spelers en ouders: wat verwacht de coach van mij? Structuur aanbrengen doe je door al aan het begin van het seizoen met spelers en ouders afspraken te maken. Dat maakt het makkelijker voor jou ze aan te spreken als dingen niet gaan zoals je wilt. Ook heldere instructies bij de training en de wedstrijd horen bij het bieden van structuur.

1 JE EIGEN TEAM

11



serie geschreven en is zelf een beginnende trainer geweest”, verklaart De Backer. “Naast Jeroen hebben er ongeveer dertig personen aan het informatieboekje meegewerkt. We hebben bijvoorbeeld twintig project-medewerkers van de KNVB die bij verschillende amateurverenigingen actief zijn bevraagd in het kader van het Welpenvoetbalproject. Dit project ondersteunt onder meer de startende vrijwilligers (o.a. bij de mini's, red.) in de praktijk. Daarnaast leverden cursusdocenten van het startende kader een bijdrage, net als enkele sportpedagogen en vier beginnende trainers. Ten slotte maakten we gebruik van diverse onderzoeken, die onder meer in opdracht van de NOC*NSF zijn uitgevoerd en het marketingplan van de KNVB. Dit plan stelt dat een van de belangrijkste groeikansen voor de KNVB en de verenigingen het boeien, binden en behouden van de vrijwilligers is. Het bredere verband dat we hebben gecreëerd daarvoor, komt samen in het boek.”

Meer informatie?

Door middel van dit aanbod wil de KNVB een positieve bijdrage leveren aan de alledaagse praktijk van trainer-coaches, leiders en alle andere betrokkenen die het voorrecht hebben in een voetbalvereniging te mogen werken. Wilt u, naar aanleiding van dit artikel, meer informatie over opleidingen of ondersteuning die de KNVB u en uw vereniging kan bieden, dan kunt u contact opnemen met de KNVB via het mailadres devoetbaltrainer@knvb.nl. Tevens horen wij ook graag uw praktijkvoorbeelden en ideeën voor artikelen in het KNVB-katern van De Voetbaltrainer.



Foto: KNVB

De vier inzichten

Het Trainer-Kind-Interactieonderzoek, dat is uitgevoerd door de Kennispraktijk in samenwerking met de Haagse Hogeschool, Fontys Eindhoven, Windesheim Zwolle en de Vrije Universiteit Brussel presenteert de volgende vier inzichten. In Allemaal Uitblinkers worden de vier inzichten met tips vertaald naar de voetbalpraktijk.

Structureren: je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

Tips:

- Spreek uit wat je van sporters verwacht.
- Maak afspraken over praktische zaken, zoals waar, hoe laat, wie en hoe lang.
- Maak afspraken over de omgang met elkaar. Vergeet hierbij de ouders niet!

Stimuleren: je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

Tips:

- Voorkom algemene complimenten, maar geef gerichte complimenten bijvoorbeeld op de uitvoering van een specifieke taak.
- Geef ook complimenten wanneer iemand persoonlijke vooruitgang boekt of een goede inzet toont.
- Maak eerst een compliment en begin dan met de verbeterpunten.

Individueel aandacht geven: je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

Tips:

- Noem iedereen regelmatig bij hun naam, laat weten dat ze er mogen zijn.
- Heb belangstelling voor elke sporter, vraag bijvoorbeeld eens hoe het op school gaat.
- Benadruk het positieve dat elke sporter bijdraagt op sportief en sociaal vlak.

Regie overdragen: je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Tips:

- Stel meer open vragen en geef minder aanwijzingen, uitleg en adviezen.
- Stel je feedback uit om sporters de ruimte te geven zelf na te denken.
- Help sporters om na te denken over hun volgende ontwikkelstap. Het is juist goed als dat kleine, haalbare stappen zijn.

Lees het onderzoeksverslag op www.veiligsportklimaat.nl/tkionderzoek



COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIEONEEL

“Passie voor voetbal”

“Coaches Betaald Voetbal is de vakvereniging van gediplomeerde trainer/coaches, werkzaam in het Nederlandse Betaald Voetbal alsmede voor leden werkzaam in het buitenland. In het aansturen en uitvoeren van ons voetbalbeleid laten we ons leiden door Nederlandse deugden: een goede infrastructuur, een cultuur van overleg, kennis van de internationale voetbalwereld, een groot netwerk, ons idee over opleiden, ontwikkelen en presteren.”

CBV – visie

Coaches Betaald Voetbal is een goed belangenbehartiger van en voor haar leden. Ze manifesteert zich als een vaste en betrouwbare waarde in het Betaald Voetbal. Ze is volwaardig gesprekspartner van de KNVB, clubs en andere belangenorganisaties. Ze biedt zich aan als adviesorgaan en kenniscentrum voor overheid, business partners en overig bedrijfsleven. In onze visie is prioriteit gegeven aan kwaliteit en professionaliteit in opleiden, ontwikkelen, gedrag en presteren.

CBV – missie

De CBV is de cultuurdrager van het Nederlands voetbal en de bewaker van de Hollandse school. De CBV en haar leden kenmerken zich door een extreme

passie voor voetbal. Deze passie voor voetbal komt binnen en buiten de lijnen tot uiting en willen we graag delen. Coaches Betaald Voetbal neemt ook op sociaal maatschappelijk gebied haar verantwoordelijkheid en zet haar kennis en ervaring in voor mens en samenleving.

Onze vaste kerntaken:

1. Het verbeteren van de kwaliteit van het voetbal in zijn algemeenheid en van het betaald voetbal in het bijzonder;
2. Het verder ontwikkelen en professionaliseren van het vak van trainer/coach met alle te onderscheiden disciplines en voetbaltechnische functies;
3. Het bewaken en waar mogelijk verbeteren van het imago van Betaald Voetbal in zijn algemeenheid en de trainer/coach in het bijzonder;
4. Het optimaal behartigen en bewaken van de belangen van de leden.

Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

De CBV is een stabiele en sterke organisatie en telt momenteel meer dan 500 leden. Zij heeft aanzien en een groot draagvlak in het betaald voetbal. In het buitenland



Coaches
Betaald
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN
De Hollandse School

wordt de CBV gezien als het voorbeeld van een goed georganiseerde belangenvereniging voor de professionele trainer/coach. Het is een gezamenlijke taak om deze status te handhaven en daar waar mogelijk te verbeteren. Het consequent naleven van statuten, huishoudelijk reglement en van de afgesproken gedragscode en erecode is daarbij van het grootste belang. Daarnaast staat de CBV voor Sportiviteit en Respect. Met in het achterhoofd de gedachte dat voetbal voor iedereen is en van iedereen, wil de CBV een vereniging zijn met oog voor (mede-) mens en maatschappij. Coaches Betaald Voetbal is Meer dan Voetbal.

CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle

Bezoekadres: Hogeland 10

8024 AZ Zwolle

Telefoon: 088 850 8610

Fax: 088 850 8613

E-mail: info@coachesbv.nl

Website: www.coachesbv.nl

Onze partners

PRINTED BY: UW PARTNER IN DRUKWERK!
Q-PROMOTIONS.NL


Landstede

DeVoetbalTrainer


BILDERBERG

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE


GAME ON

 **TENCATE**  **GreenFields**

 **webs**

BASIC-FIT



Toekomst van ons voetbal

De laatste jaren worden we steeds vaker en met name harder met onze neus op de feiten gedrukt. De achteruit hollende resultaten van de Nederlandse clubs in Europa werden lange tijd geschaard onder het kopje 'financiële mogelijkheden'. Clubs in andere landen hebben meer geld te besteden, dus daar kunnen we niet tegenop. Trots waren we ondertussen op Oranje, want de nationale ploeg liet zien dat we volop talent op-leiden, met een tweede en derde plaats op de laatste wereldkampioenschappen als bewijs. Nu we het Europees Kampioenschap hebben misgelopen is ook deze basis onder ons vandaan gescho-ten. En nu? Voetbal International diepte in liefst zeventien pagina's, verdeeld over nummer 43 en 44, de toekomst van ons voetbal uit. Slotconclusie: de Hollandse School is gebouwd op drijfzand.

VOLG De VoetbalTrainer



Volg De Voetbaltrainer op Twitter!
<https://twitter.com/DeVbt>



Like De Voetbaltrainer op Facebook!
<https://www.facebook.com/devoetbaltrainer>



Bekijk het videokanaal van De Voetbaltrainer op YouTube!
<http://www.youtube.com/user/DeVoetbaltrainer1>



Word onderdeel van het netwerk van De Voetbaltrainer op LinkedIn!
<http://www.linkedin.com>

Een feestje bij de kleintjes



Sinds dit seizoen wordt er een test gedaan bij de jongste jeugd: de Fair Play Competitie. 732 teams uit district Zuid II doen hieraan mee. In Brabant en Limburg spelen de jongste spelers op een verkleind veld (40 x 30 meter), waarbij de ouders op ruim twintig meter afstand toekijken. Een scheidsrechter is er niet. Dagblad Trouw ging een ochtend kijken bij NWC Asten en genoot. 'Voetballen zonder schreeuwende ouders een verademing', was de kop boven het interessante artikel.



<http://bit.ly/1PCiffI>

Beter worden door plyometrische oefeningen

Jeugdspelers kunnen hun prestaties gaan verbeteren als ze plyometrische trainingen afwerken. Uit onderzoek is gebleken dat ze onder meer harder gaan schieten en meer wendbaar zijn. Plyometrische trainingen draaien om het verbeteren van de neurologische aansturing van de beenspieren. De oefeningen zorgen ervoor dat de beenspieren sneller samentrekken en er daardoor een groter vermogen geleverd kan worden.



<http://bit.ly/1Q54f94>

Kruisbandletsel, wat is het eigenlijk?

Je zou haast zeggen dat je er zonder kruisbandblessure als voetballer tegenwoordig niet meer bij hoort. Rond de eeuwwisseling was het nog een noviteit. Ruud van Nistelrooy was een van de eersten met een dergelijke blessure en er werd zelfs gevreesd of hij ooit nog terug kon komen op niveau. Tegenwoordig is het bij iedere club wel één keer per seizoen raak. Maar wat weten we eigenlijk van deze steeds vaker voorkomende blessure? FC Kruisband geeft antwoord op 25 vragen over de kruisband.



<http://bit.ly/1O3FXsN>

Hebben A-junioren er wel plezier in?

Een terugkomend thema bij veel clubs is het feit dat veel voetballers afhaken zodra ze de stap moeten zetten van de jeugd naar de senioren. De KNVB heeft dit probleem ook geconstateerd en wil onderzoeken wat hieraan veranderd kan worden. Er wordt dan ook een proef gedaan om te meten hoeveel spelplezier A-junioren ervaren. "Wekelijks zetten wij ons samen met verenigingen in om voetballiefhebbers zoveel mogelijk plezier te laten beleven aan de sport. Daadwerkelijk inzicht in hoe dat spelplezier ervaren wordt, is daarbij waardevol. Enerzijds om inzichtelijk te maken hoe groot dit spelplezier is en anderzijds ook om daar waar het spelplezier laag is te werken aan verbetering", zo laat de voetbalbond weten. Geïnteresseerde clubs kunnen zich aanmelden voor een focusgroep, waarmee na de winterstop een vervolg aan de proef wordt gegeven. Dit kan via pleziermeting@knvb.nl.



<http://bit.ly/1lkfP3I>

Sander Middelbeek (JOS Watergraafsmeer) stelt opbouw door centrum centraal

'De kortste weg naar het doel'

Het is zijn vijfde seizoen als trainer bij JOS Watergraafsmeer en dit seizoen heeft hij de speelwijze bij de hoofdklasser veranderd. Sander Middelbeek opteerde altijd voor 1:4:3:3 met een nummer 10 achter de centrumspits, maar kiest dit seizoen uitdrukkelijk voor de punt naar achteren. 'Ik wil graag een verzorgde opbouw van achteruit, maar dan wel via de as, dat is de kortste weg naar het doel. Dat gaat met een 6 in mijn ogen veel beter.'

Dit is uw tweede seizoen in de Hoofdklasse en nu heeft u besloten om met één controlerende middenvelder te spelen in plaats van twee.

Sander Middelbeek: "De voornaamste reden is dat mijn 3 en 4, de centrale verdedigers, een driehoek kunnen maken met de nummer 6 (de controlerende middenvelder) in de eerste opbouw. Of je zoekt als centrale verdediger een station verder. Dus direct 8 of 10 aanspelen die de bal weer op de 6 kunnen laten vallen. Als je met de punt naar voren speelt, met twee ondersteunende middenvelders vóór je, ondervind je in mijn ogen twee nadelen. Als een van de centrale verdedigers indribbelt, loopt hij al snel tegen de nummer 6 of 8 aan. Er is eigenlijk geen ruimte om in te dribbelen. Als je niet indribbelt maar een middenvelder wilt inspelen, heb je altijd te maken met een rechte pass vooruit. De 6 of 8 kan dan vaak alleen maar terugkaatsten, waardoor een tegenstander meteen druk kan zetten

door alleen maar rechtdoor te lopen op de bal.

Dan moesten mijn centrale verdedigers weer terugspelen op de keeper en werd de bal lang getrapt. Die opbouw liep niet zo soepel meer. Vervolgens hebben we geprobeerd om met de twee centrale verdedigers 2:1 te spelen door de driehoek van 6, 8 en 10 weg te laten bewegen. De 3 of 4 kwam zo het middenveld in lopen, waardoor je 1:3:4:3 kwam te spelen. Ik had ook precies de juiste mensen daarvoor: een rechtsbenige centrale verdediger en een tweebeinige centrale verdediger, die konden dat allebei goed. Tegenstanders gingen dat ook weer herkennen en die gingen vervolgens het centrale duo vastzetten. Ik ben niet zo'n fan van het opbouwen via de backs in de eerste fase van de opbouw. Dat is vaak de plek waar je als eerste druk wilt zetten als tegenstander. Ik wil opbouwen via de as, daar hebben wij een man meer en dat is de kortste weg naar het doel."

Trainen

U heeft daarom in de voorbereiding veel aandacht besteed aan de opbouw via pass- en trapvormen en positiespelen.

Sander Middelbeek: "Vier jaar lang hebben we getraind op trainingsvormen met een 10 en dit jaar is het anders. We zijn eerst begonnen met het inslijpen van de posities in de opbouw. Daar kun je in de eerste fase al gewoon op trainen met een pass- en trapoefening in een X-vorm. De 4 en 3 bouwen op, spelen de 6 in en deze draait door richting de twee aanvallende middenvelders. Of 3 en 4 spelen 8 of 10 in en die laten de bal vallen op 6 die de vleugelspitsen aanspeelt. Ook kun je boven deze X-vorm nog een spits zetten die je in de oefening betreft. Daar kun je vastigheid in aanbrengen. Steeds dezelfde spelers vanuit hun eigen positie die oefening laten uitvoeren. Draaien, kaatsen, passen, laten vallen, er weer onder komen. Eerst zonder weerstand en later met weerstand. Je kunt eerst een pass

breed geven van 3 naar 4 of direct als centrale verdediger indribbelen en vervolgens passen.

Spelers moeten de juiste situatie leren herkennen. Als een van mijn centrale verdedigers voorbij de spits loopt en het middenveld in komt, moet mijn nummer 6 weer ruimte maken. En misschien kun je als centrale verdediger wel direct de centrumspits inspelen en kaatst de spits de bal op 10 of 8 en zet die de buitenspelers aan het werk. Zo'n pass- en trapvorm kun je helemaal uitbouwen. Dat probeer je later in de partijvorm terug te laten komen. Dan speel je 6+K : 4+K. (zie trainingsvorm 1) Zo wordt in principe de 6 de vrije man en anders een van de centrale verdedigers. De zes spelers staan dan in de formatie 1:2:1:2:1 en de viermansformatie in 1:1:2:1. Het veld maak je met opzet smaller, omdat je wilt dat de opbouw recht door de as gaat. Het hangt natuurlijk wel af van het materiaal dat je tot je beschikking hebt. Dit seizoen kunnen we ook op deze wijze opbouwen, omdat onze nummer 6 een zeer vaardige speler is, die erg makkelijk kan wegdraaien met een man in zijn rug."

Opbouw

In principe worden de backs niet betrokken in de opbouw?

Sander Middelbeek: "In principe niet. De bal moet in eerste instantie niet meteen naar 2 en 5, die moeten wel genoeg ruimte maken voor de opbouw door het centrum. Het mooiste scenario is als een van de centrale verdedigers op kan stomen. Normaal is dat mijn rechter centrale verdediger, die heeft dat vermogen. De 8 loopt weg en de spits komt over. De 10 loopt dus diep weg aan de andere kant, omdat je daar op die manier ook een 1:1-situatie creëert. De 3 speelt spits in, de spits laat vallen op 8 en die speelt diep op 10. (zie tekening).

In de opbouw heb ik niet graag mijn backs in balbezit, maar zij mogen wel volop meedoen in de tweede fase van de aanval. Mijn rechtsback stoomt graag op, omdat mijn linksbenige rechterspits graag naar binnen trekt. Op het moment dat mijn rechtsback

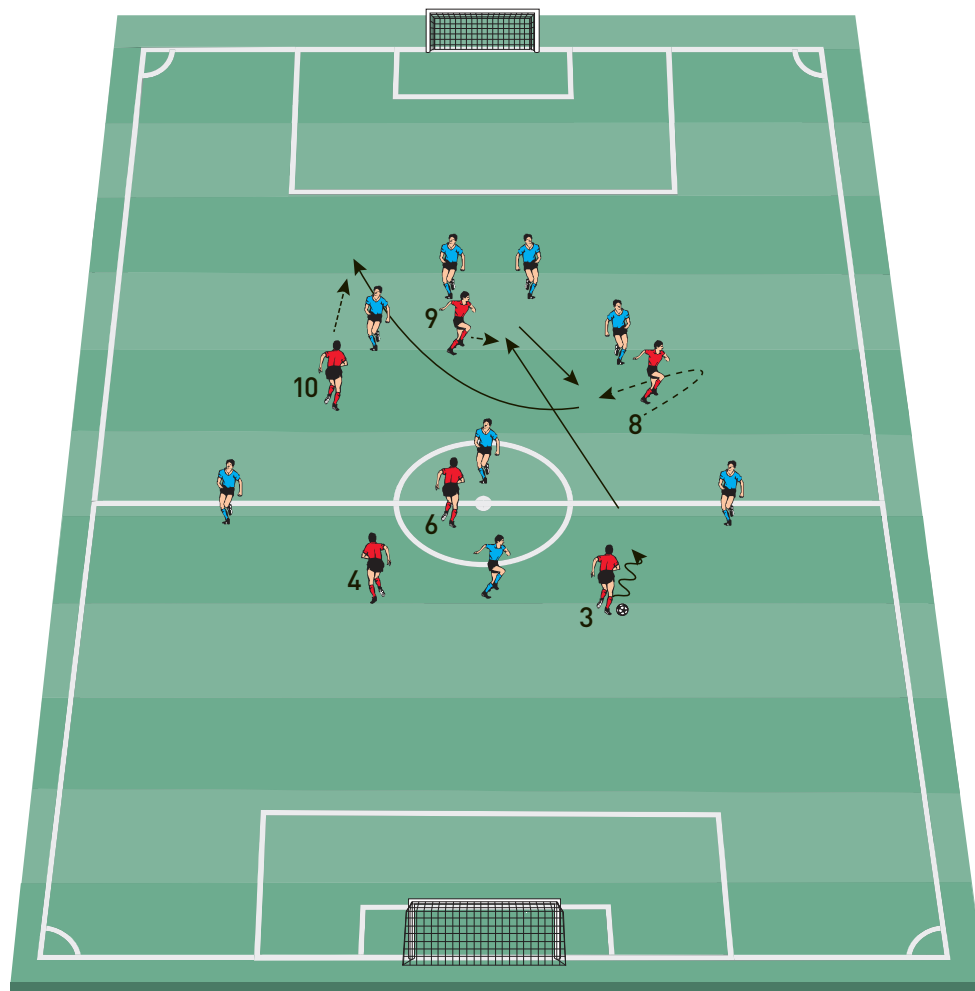


weg is, gaat mijn rechter centrale verdediger (3) naar de positie van rechtsback. De andere centrale verdediger komt naar het centrum. De linksback (5) knijpt naar binnen en de middenvelder met de punt naar achteren (6) blijft controlerend spelen."

Johan Cruijff

Johan Cruijff stelde in zijn column in de Telegraaf dat spelen met een nummer 10 in een 1:4:3:3 formatie te kwetsbaar is. U kunt zich daar goed in vinden.

Sander Middelbeek: "Sowieso vind ik dat je aanvallender kunt spelen met





de punt naar achteren op het middenveld, maar dat heeft uiteraard ook met de kwaliteit van je tegenstander te maken. Cruijff stelt dat de meest succesvolle teams ook bijna altijd de ploegen waren die met de punt naar achteren speelden. Hij zegt dat als je 1:4:3:3 speelde met een 10, steeds meer tegenstanders 1:4:4:2 gingen spelen. Daarop kun je beter anticiperen door 1:4:1:2:3 te spelen, waardoor je in feite vijf aanvallende mensen hebt, terwijl je met een 10 er maar vier hebt. Met een 10 kies je ervoor om druk te zetten door die speler te laten doordekken op het centrum, maar met twee aanvallende middenvelders kun je beter iets inzakken, waardoor je drie verdedigende middenvelders hebt als de tegenstander de bal heeft.

Sander Middelbeek

Sander Middelbeek is 41 jaar en leraar in het voortgezet onderwijs. Als voetballer was hij actief bij Oosthuizen, Hollandia, KBV, Blauw Wit Amsterdam en JOS Watergraafsmeer. JOS Watergraafsmeer is de eerste club waar hij als hoofdtrainer actief is. Voor die periode was hij assistent bij dezelfde club. Twee seizoenen geleden werd JOS met overmacht kampioen in de Eerste Klasse. Afgelopen seizoen eindigde JOS in de Hoofdklasse op de zevende plaats. Eind oktober staan de Amsterdammers op de derde plaats in de Hoofdklasse A.

Met een tien kies je er meer voor om druk te zetten en dus ben je, en dat vind ik ook, kwetsbaarder op het middenveld.

Als je met een controleur speelt, kies je er dus niet voor om automatisch druk te zetten. Ik had alle plaatjes bij het spelen met de punt naar voren wel in mijn hoofd zitten, maar ik ben nu alle geheimen aan het ontdekken van het spelen met de punt naar achteren. Als een tegenstander namelijk op dezelfde wijze speelt, staat jouw controlerende middenvelder weer 1:2 en moet je weer een centrale verdediger laten inschuiven. Je hoopt eigenlijk dat door jouw meer aanvallende speelwijze, de tegenstander besluit een middenvelder meer verdedigend te laten spelen en dat die ploeg zich aanpast door maar met één aanvallende middenvelder te gaan spelen.”

Lange bal

In de Hoofdklasse komt u ploegen tegen die zeer goed drukzetten en waarbij de opbouw lastig wordt gemaakt.

Sander Middelbeek: “Het hoeft niet altijd tikkie-takkie te zijn. Als ik kan voetballen vanuit de lange bal op mijn centrumspits Patrick Lokken is dat prima. Hij wint acht van de tien kopduels en dan steken we al onze energie in de tweede bal. Uitgangspunt is dat we zo lang mogelijk over de grond voetballen. Maar gaat het niet, dan

heb ik dit seizoen een keeper die de bal 25 meter over de middenlijn schiet naar Patrick Lokken. Maar we beginnen in principe met de opbouw van achteruit. Met onze keeper kan dat ook, want hij kan uitstekend meevoetballen, we kunnen dus lang zoeken naar een voetballende oplossing.”

Na de opbouw

Sander Middelbeek: “Als we het middenveld hebben bereikt via de opbouw, blijft onze prioriteit om door de as te spelen. Dus ik wil dat de centrumspits wordt ingespeeld en de middenvelders komen daaronder of een van de middenvelders gaat over de spits heen. Ik wil steeds de kortste weg naar het doel volgen. Als de spits wordt ingespeeld gaat een van de twee aanvallende middenvelders diep en de andere komt onder de spits als aanspeelpunt. Staan de centrale verdedigers zo opgesteld dat het lastig is om de centrumspits in te spelen, dan kiezen we voor het inspelen van een vleugelspits, omdat die op dat moment één-tegen-één staan. En zij mogen een actie buitenom of binnendoor maken. Het spelen door de as heeft echter altijd de voorkeur.

De pass- en trapvorm zoals eerder beschreven kun je wel gebruiken om de buitenspelers bij het spel te betrekken als het centrum te vol is. Je maakt dan een ruit met de 6 aan de onderkant, de 9 in de spits en 8 en 10 als aanvallende middenvelders. De 6 speelt 8 in, deze laat de bal weer vallen op 6 en die speelt de spits in die de bal neerlegt voor 10. Daarna kun je de buitenspelers daarbij betrekken door in te spelen op 8, terugkaatsen naar 6, rechterspits zoeken, de 10 komt tweede paal en de linkerspits komt ook voor de goal. Spelers maken dus steeds zelf de keuze, door de as, of naar de buitenkant.”

Tegen 1:4:4:2

Hoe ga je dan bijvoorbeeld om met een ploeg die 1:4:4:2 speelt met twee centrumspitsen en met twee spelers aan de zijkanalen die erg diep en breed spelen, een soort 1:4:2:4?

Sander Middelbeek: “Dan gaan mijn vleugelbacks nog dieper staan en mijn centrale verdedigers verder uit elkaar. Dan probeer ik mijn 6 vrij te krijgen,

Trainingsvorm 1

6+K : 4+K

Doel

- verbeteren van de opbouw op eigen helft, tussen 1, 3, 4 en 6 om zo snel mogelijk 9 te bereiken, om vervolgens via bijsluiten van 8 of 10 snel tot scoren te komen

Organisatie

- lengte veld 60 meter, breedte veld zestienmeterlijn doortrekken
- 2 grote goals, 10 ballen, 2 kleuren hesjes, 6 hoedjes
- 2 keepers en 10 (11) spelers

Inhoud

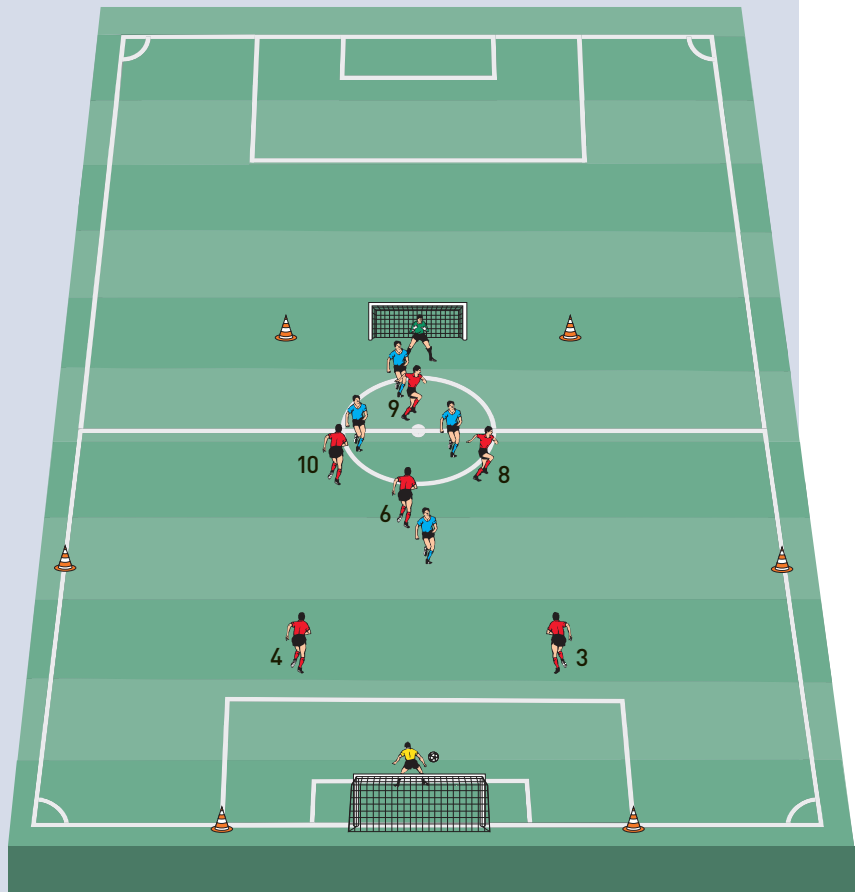
- partijspel 6+K : 4(5)+K
- tot aan de helft van dit aangepaste speelveld maximaal drie keer raken, over de helft van dit aangepaste speelveld: vrij spel voor het team dat steeds met de opbouw start
- speel in de eerste fase van de opbouw je overtal uit, met als doel om via 3 en 4 zo snel mogelijk 6 te bereiken, die de diepte naar 9 zoekt
- vervolgens komt 8 of 10 onder de bal en zoekt de diepte aan de andere kant, dus als 8 onder de bal komt, gaat 10 diep en andersom

Coaching

- '8 en 10, eerst weg en breed bewegen om de ruimte voor 6 zo groot mogelijk te maken en de passlijn naar 9 open te maken.'
- 'Diep kijken en diep inspelen.'
- '6, half opengedraaid staan, zodat je 3 en 4 kunt zien, maar ook 8, 10 en 9.'
- 'Coach: kaats of draai door.'

Methodiek

- extra speler inbrengen op positie 10, als aanvallende middenvelder tegenover 6, waardoor er in de eerste fase 3+K : 2 ontstaat
- op eigen helft maximaal twee keer raken



want in die formatie, zeg maar 1:4:2:4, komt de tegenstander altijd een man tekort om mijn twee aanvallende middenvelders te dekken. Zij hebben dan maar twee middenvelders en wij drie. Dat vergt geduld in de opbouw, maar als je dat groot maakt, kun je normaal gesproken een middenvelder inspeelen. Dek de tegenstander door met een centrale verdediger, dan staan zij achterin één-tegen-één en kiezen we sneller diepte.

Daarom doen wij ook veel trainingsvormen waarbij verdedigers onder druk een voetballende oplossing moeten zoeken en de communicatie tussen de middenvelders bevordert moet

worden. Het is vooral belangrijk dat zij van elkaar zien hoe er bewogen wordt. De beste zestien spelers betrek ik altijd bij deze vormen, zodat de meeste weerstand ontstaat. En iedereen voetbalt altijd zoveel mogelijk vanuit zijn eigen positie. Mijn centrale verdedigers laat ik bijvoorbeeld spelen tegen mijn beste centrumspits en eventueel kan ik ook 11:11 spelen, want ik heb een sterk tweede elftal met talentvolle spelers die drie keer in de week vol gas geven. Zij draaien hoog mee in de Reserve Hoofdklasse, dat zegt genoeg. Zij kunnen meer dan genoeg weerstand geven.”



Samenvatting:

- Sander Middelbeek stelt de opbouw door het centrum centraal.
- Opbouw gaat beter met een '6' dan met een '10'.
- Homogeniteit speelt in de selectie van JOS Watergraafsmeer een grote rol en wordt erg gestimuleerd door Middelbeek.
- Spelers moeten wedstrijdssituaties leren herkennen door ze in de training steeds daarmee te confronteren.
- Als er niet kan worden opgebouwd, wordt gekozen voor de lange bal van de keeper op de centrumspits.

Trainingsvorm 2

8+K : 7+K (vervolg van vorm 1)

Doel

- het verbeteren van de opbouw op eigen helft, rond de middenlijn, tussen 1, 3, 4 en 6 om zo snel mogelijk 9 te bereiken, om daarna via 8 of 10 diepte maken of de buitenspelers 7 of 11 aan te spelen. Scoren via 9, 8 of 10, via de as, of na voorzet van de zijkant

Organisatie

- lengte veld 75 meter, volledige breedte veld
- 2 grote goals, 10 ballen, 2 kleuren hesjes, 6 hoedjes
- 2 keepers en 15 (16) spelers

Inhoud

- partijspel 8+K : 7(8)+K
- tot aan de middenlijn van dit aangepaste speelveld maximaal drie keer raken, over de helft van de middenlijn van dit aangepaste speelveld: vrij spel, voor het team dat steeds met de opbouw start
- speel in de eerste fase van de opbouw je overtal (3+K : 2) uit, met als doel om via 3 en 4 zo snel mogelijk 6 te bereiken, die de diepte naar 9 zoekt
- vervolgens komt 8 of 10 onder de bal en zoekt de diepte aan de andere kant

Coaching

- '8 en 10, eerst weg en breed bewegen om de ruimte voor 6 zo groot mogelijk te maken en de passlijn naar 9 open te maken.'
- 'Zit het centrum dicht, dan zoeken we via de 8 of 10 de zijkant op bij 7 of 11.'
- 'Steeds diep kijken en bepalen of de bal naar 9 gespeeld kan worden.'
- 'Komt de voorzet van 7: 9 eerste paal, 10 in de rug van 9, 8 onder 7, 11 naar tweede paal.'
- 'Komt de voorzet van 11: 9 eerste paal, 8 in de rug van 9, 10 onder 11, 7 naar tweede paal.'

Methodiek

- extra speler inbrengen bij tegenpartij op positie 4
- op eigen helft tot aan de middenlijn maximaal twee keer raken
- tegenpartij hoger laten verdedigen
- tegenpartij hoger druk laten zetten



trainingsvorm 2



trainingsvorm 3

Trainingsvorm 3

10+K : 9+K

Doel

- het verbeteren van de opbouw op eigen helft om zo snel mogelijk 9 te bereiken, om daarna via 8 of 10 diepte te maken of de buitenspelers 7 of 11 aan te spelen om daarna snel tot tot scoren te komen

Organisatie

- lengte veld 90 meter, volledige breedte veld
- 2 grote goals, 10 ballen, 2 kleuren hesjes, 6 hoedjes
- 2 keepers en 19 (20) spelers

Inhoud

- partijspel 8+K : 7(8)+K
- tot aan de middenlijn van dit aangepaste speelveld maximaal drie keer raken, over de helft van de middenlijn van dit aangepaste speelveld: vrij spel, voor het team dat steeds met de opbouw start
- speel in de eerste fase van de opbouw je overtal (5+K : 4) uit, met als doel om via 3 en 4, zo snel mogelijk 6 te bereiken, die de diepte naar 9 zoekt, vervolgens komt 8 of 10 onder de bal en zoekt de diepte aan de andere kant
- zit de eerste opbouw via de as dicht, dan wordt 2 of 5 betrokken, om via de zijkant 7 of 11 in een 1:1-situatie te zetten, waarna een voorzet of individuele actie volgt, om snel tot scoren te komen

Coaching

- '8 en 10, eerst diep weg bewegen om de ruimte voor 6 zo groot mogelijk te maken en de passlijn naar 9 open maken.'
- 'Zit het centrum dicht, dan zoeken we via de 6 de zijkant op bij 2 of 5.'
- 'Als 9 is bereikt:
 - zit het centrum dicht, dan zoeken we via de 8 of 10 de zijkant op bij 7 of 11
 - komt de voorzet van 7: 9 eerste paal, 10 in de rug van 9, 8 onder 7, 11 naar tweede paal
 - komt de voorzet van 11: 9 eerste paal, 8 in de rug van 9, 10 onder 11, 7 naar tweede paal.'
- 'Steeds diep kijken en bepalen of de bal naar 9 of 8 of 10 gespeeld kan worden.'

Methodiek

- extra speler inbrengen bij tegenpartij op positie 4: 10+K : 10+K
- op eigen helft tot aan de middenlijn maximaal twee keer raken
- tegenpartij hoger laten verdedigen
- tegenpartij hoger druk laten zetten

Trainingsvorm 4

Passing vanuit de formatie in combinatie met afwerken op doel

Doel

- het verbeteren van verschillende aanvalspatronen vanaf de middenlijn tot het doel van de tegenpartij

Organisatie

- onderkant cirkel tot aan vaste goal
- lengte veld 90 meter, volledige breedte veld
- 1 grote goal, 20 ballen, 2 kleuren hesjes, 6 hoedjes
- 2 keepers, 16 spelers en 5 verdedigers

Inhoud

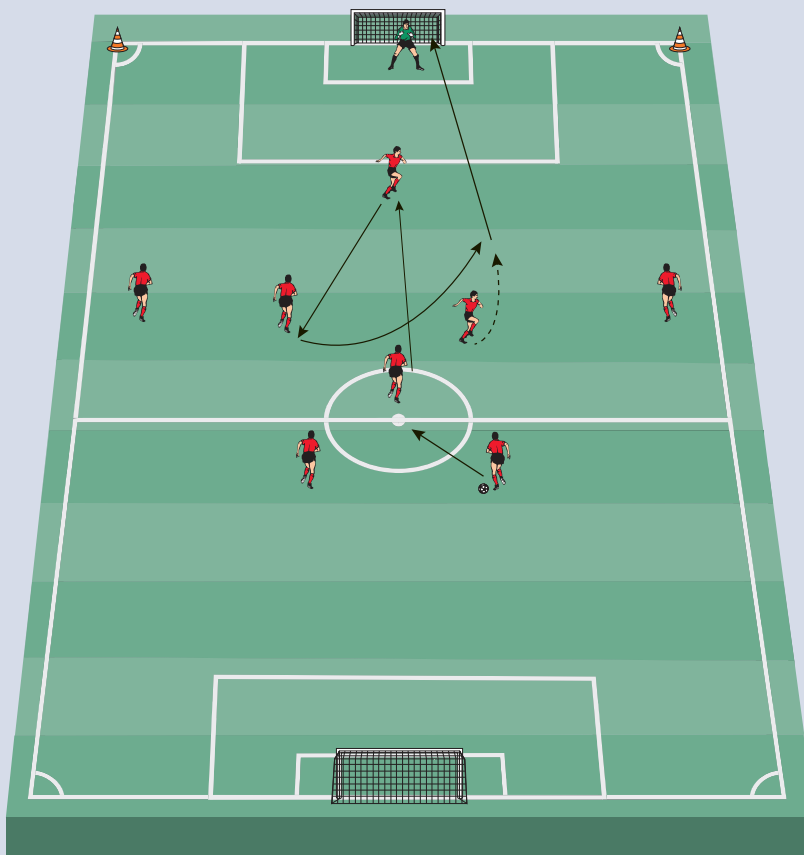
- 4-6-9-10 en 3-6-9-8
- 4-6-9-10-8 en 3-6-9-10-8
- 4-10-6-9-8 en 3-8-6-9-10
- 4-6-10-11-10-11 voorzet
- 3-6-8-7-8-7 voorzet

Coaching

- 'Trap de bal op het in de gevraagde situatie juiste been met de juiste snelheid.'
- 'Coaching: kaatsen of doordraaien.'
- 'Coaching en communicatie voor het doel tussen de afrondende spelers.'

Methodiek

- moeilijker maken door er verdedigers bij te zetten (3, 2, 5, 6, 8)
- uitbreiding van de aanvalspatronen via meer spelers
- 2 en 5 toevoegen als overlappende backs, die de voorzet geven



trainingsvorm 4

‘Centrum dichthouden is sleutel tot succes’

Het verdedigen van de ruimte

De buitenspelval is destijds in het leven geroepen om het voetbal aantrekkelijker te maken. Voor aanvallers geeft ze een mogelijkheid om op snelheid de verdediging van de tegenstander in de wind te zetten en verdedigers kunnen mits een goede opstelling een aanvaller de doorgang beletten. Maar hoe haal je er precies voordeel uit, wanneer pas je de buitenspelval toe, hoe kun je hem omzeilen en vooral: hoe train je het? Bob Browaeys, Sporttechnisch Coördinator van Voetbalfederatie Vlaanderen, en derde met België onder 17 op het recent gespeelde jeugd-WK, geeft inzicht in deze complexe materie.

De buitenspelval omvat meer onderdelen dan je op het eerste zicht zou denken. Waar moet een verdediger rekening mee houden? Waar schuilt het grootste gevaar? En hoe kun je dat nu voorkomen? Het vraagt enig tactisch spelinzicht en best wel wat feeling. Maar de verdediging die deze facetten beheerst, staat wel sterk op haar benen.

Bob Browaeys: “Buitenspel wordt pas interessant bij 11:11. Bij 5:5 en 8:8 is het niet of nauwelijks bruikbaar. Het is ook geen goede regel om toe te passen in de jongste jeugdcategorieën omdat je dan fysiek vroegrijpe spelers uitnodigt om op een grote ruimte te gaan voetballen. Voor de ontwikkeling van voetballertjes is het veel beter om te spelen in de kleine ruimte met zoveel mogelijk balcontacten, met andere woorden te focussen op technische ontwikkeling en ‘decision making’. Daar zeg ik wellicht niets nieuws mee. Fysiek sterkere spelers kunnen makkelijk profiteren van de buitenspelregel, maar op lange ter-

mijn is dat funest voor de individuele ontwikkeling.

Het gebruik van de buitenspelval is in mijn ogen pas een meerwaarde bij 11:11 en wanneer de spelers een min of meer volwassen lichaam hebben. Dan zijn die ruimtes beter bespeelbaar en staan ze ook al dicht bij het seniorenvoetbal. Defensief gezien kan buitenspel een wapen zijn, maar je moet wel de ruimte in je rug leren verdedigen. Wanneer de timing en de snelheid van de pass de perfectie benaderen en de inlopende speler precies op het goede moment vertrekt, is het heel moeilijk om die ruimte te verdedigen. Dat is de opdracht die spelers vanaf veertien jaar moeten aanleren.

Er zijn twee heel belangrijke factoren. Enerzijds de dieptepass en anderzijds de looplijn. De moeilijkheid voor verdedigers is om beide tegelijkertijd te beoordelen. Je moet als verdediger dus anticiperen op een mogelijke bal

in je rug én op een loopactie van een aanvaller in je rug. Dan is het een kwestie van een keuze te maken: loop je mee of niet? Als de aanval niet goed gesynchroniseerd is, dus als de loopbeweging te vroeg gebeurt ten aanzien van het vertrek van de pass, dan blijf je staan en maak je gebruik van de buitenspelregel. Vertrekt de pass wel net op tijd en komt een aanvaller op volle snelheid ingelopen, dan ben je in principe altijd te laat. Zelfs als je al goed ingedraaid zou staan.”

Druk op bal

Bob Browaeys: “Het is de hoogte van de achterste lijn die bepaalt hoeveel ruimte er in de rug is. Als je als team hoog verdedigt, is de kans vanzelfsprekend veel groter dat je de buitenspelval gebruikt. Hoe lager je verdedigt, hoe preciezer de doorsteekpasses van het aanvallende team moeten zijn om die buitenspelval te omzeilen. Dus als je achterste lijn op de rand van het zestienmetergebied staat, is er in

principe geen doorkomen aan, te meer ook de doelman een bepaalde zone bestrijkt waar hij de bal in de handen kan nemen. Dus naast de dieptepass en de loopactie van de tegenstander moet de verdediger ook rekening houden met zijn positie ten opzichte van enerzijds de middenlijn en het zestienmetergebied en anderzijds zijn keeper. Als verdediger is het de kunst om de zone tussen jezelf en je keeper verdedigbaar te maken zodoende dat de aanvaller daar niet als eerste op de bal kan zijn. Dat is iets wat je moet leren aanvoelen. In mijn ogen bepaalt dit het verschil tussen een topper en een subtopper. Een topverdediger kan elke ruimte in zijn rug verdedigen. Een verdediger die dit niet aanvoelt en te pas en te onpas uitstapt of meeloopt met zijn aanvaller in de diepte, zal geen topper worden.

Belangrijk is: wordt er drukgezet op de bal of niet? Wanneer er voldoende pressing is op de tegenspeler in balbezit - individueel of collectief - dan kan die geen gevaarlijke diepe pass geven en kan je als verdediger de aanvaller vrij laten lopen. Een niet te onderschatten punt is dat in zo'n situatie de defensie de ruimte zo beperkt mogelijk houdt die ontstaat tussen het blok dat drukzet en de achterste linie. Als je als verdediger achteruit loopt, dan ontstaat er ruimte vóór je waarin de tegenstander kan voetballen. Een compact blok zetten is dus de boodschap. In het andere geval, wanneer



belangrijk dat je juist ingedraaid staat en dat je - afhankelijk van je eigen snelheid - toch een klein beetje voor-sprong hebt op de aanvaller.”

Inzakkende spits

Bob Browaeys: “Het kan natuurlijk ook dat de aanvaller die in je rug zou kunnen duiken, zich plotseling laat inzakken. Dan moet je kiezen: kort dekken in de rug of niet. Ook die keuze kan gevaar met zich meebrengen. In het professionele voetbal zie je die afhakende beweging van een

hele buitenspelverhaal: het centrum moet dicht. Indien met andere woorden een centrale verdediger beslist om door te dekken of uit te stappen, dan moeten de andere verdedigers zo snel mogelijk het centrum sluiten door naar binnen te bewegen. Indien de rechtstreekse tegenstander van de uitstappende of doordekkende verdediger niet meer gevaarlijk is, dan moet de verdediger zo snel mogelijk naar zijn positie binnen de verdedigingslinie terugkeren.

Als je erin slaagt om bij balbezit van de tegenpartij druk op de bal te zetten, het centrum dicht te houden, de eventuele loopactie van de aanvaller juist te beoordelen en de 1:1 met de keeper uitsluit, dan is al zestig tot zeventig procent van je verdedigend werk geslaagd. Er zijn namelijk niet zoveel andere mogelijkheden meer over om te scoren; enkel via een stilstaande fase, voorzet of afstandsschot. In de eerste twee gevallen kun je rekenen op je organisatie en een afstandsschot moet al heel erg precies zijn want je keeper staat er natuurlijk ook nog. Als je de hierboven besproken facetten goed beheert, sta je vanzelf defensief heel sterk.”

‘Zonder goed overleg - met of zonder woorden - loop je als verdedigend team gegarandeerd in de val’

er geen druk wordt uitgeoefend op de tegenstander in balbezit, dan moet je als verdediging achteruit richting eigen doel lopen. Op zo'n moment moet je als centrale verdediger denken als een aanvaller. Zo is de kans groter dat je juist anticipeert. Daarbij is het

diepe spits steeds meer terugkomen omdat er dan ruimte ontstaat in de rug van de doordekkende centrale verdediger waar een andere aanvaller vervolgens komt ingelopen. En dan komen we misschien wel bij het belangrijkste tactische principe in het

Subtiele eindpass

Vanuit aanvallend perspectief is het de kunst om looplijnen goed uit te voeren. Timing en snelheid zijn daarbij de twee co-dewoorden. Hoe pak je dat aan? Hoe kun je het de verdedigers extra moeilijk maken? En wat is daar een goed antwoord op voor de verdedigers?

Bob Browaeys: "Voor centrale verdedigers is het belangrijk om hun split vision zo groot mogelijk te maken, dus dat ze zowel de speler met bal zien als de aanvaller die in de diepte kan gaan lopen. Een goede spits gaat echter zo ver mogelijk rechts van de verdediger lopen wanneer de bal zich links bevindt, en omgekeerd. Zo wordt het voor de verdediger lastig om goed te anticiperen. Wanneer de verdediger de aanvaller een moment uit het oog verliest en de pass kan gegeven worden, moet de loopactie ingezet worden. In de opleiding van aanvallers is het dus belangrijk om hun die tegenbeweging weg van de centrale verdedigers aan te leren en gepast in de diepte te duiken. Een lange bal in de rug van de defensie valt doorgaans nog vrij makkelijk te verdedigen; steekpasses daarentegen zijn veel gevaarlijker. Daarom is het de taak van de verdedigers om het centrum te sluiten. Als je met vier op een lijn

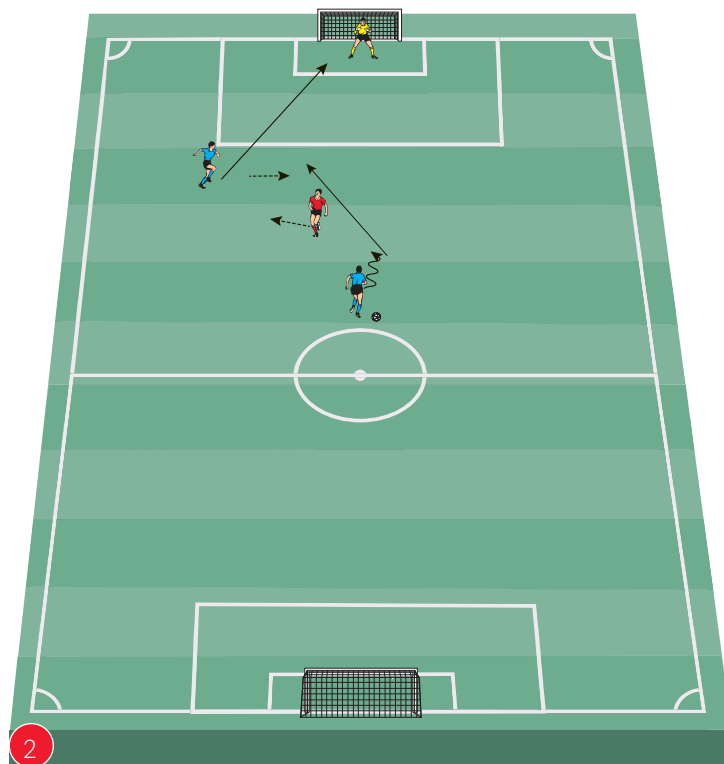
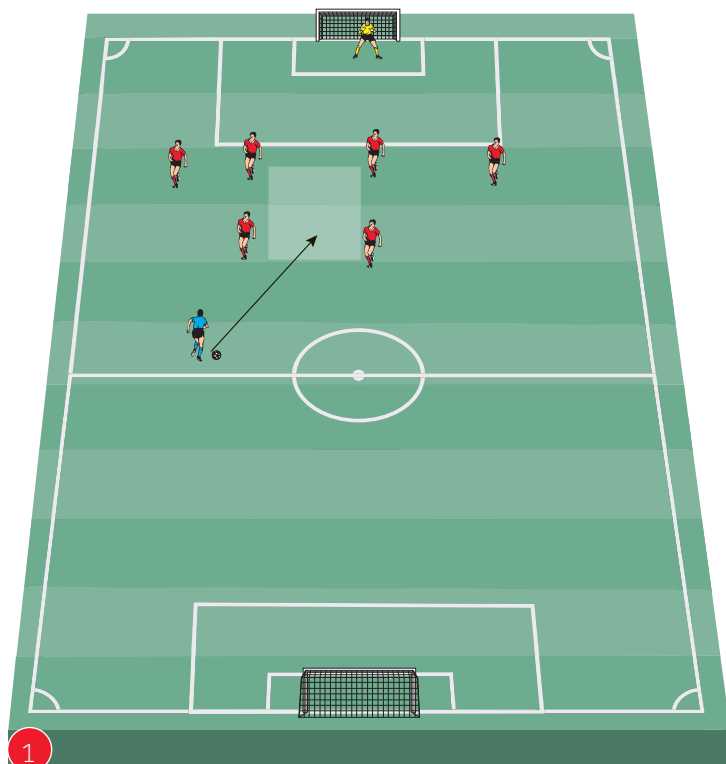


verdedigt, moet in principe iedereen voldoende naar binnen knippen. Het is steeds kiezen tussen meelopen met de aanvaller of niet.

Als je meeloopt, is er vaak wel iemand die daarvan kan profiteren. Daarom moet je zeker zijn dat je als eerste op de bal zult zitten. De andere optie is om in positie te blijven en de passlijnen af te sluiten. Zo kun je op interceptie gaan spelen, waarbij je als eerste op de bal zit als er toch een pass tussendoor wordt gespeeld. Goed

inzicht in de buitenspelval leer je door ervaring. Een fout die ik bijvoorbeeld vaak zie maken, is dat ze lager staan dan de centrale verdedigers. Zo wordt er centraal in de rug van de centrale verdedigers een ruimte gecreëerd waar een speler kan induiken of gaan staan zonder zich in buitenspel te bevinden. Een flankverdediger mag dus nooit de laatste man zijn.

Split vision is voor verdedigers enorm



moeilijk aan te leren. Het gaat in principe om ruimtelijk zicht, waarbij je als verdediger de beweging van de aanvaller als het ware voelt. Je kijkt dan richting de speler met bal, maar in je ooghoek zie je de loopactie. Eigenlijk durf ik te stellen dat je als verdediger afhankelijk bent van de druk die gezet wordt door jouw medespelers voor je. Voetballen op buitenspel is een collectief gegeven. Communicatie is een van de belangrijkste zaken, want zonder goed overleg - met of zonder woorden - loop je als verdedigend team gegarandeerd in de val. Je moet elkaar voortdurend coachen over het anticiperen en om het centrum dicht te houden. De rol van de keeper is hier uiterst belangrijk (zie kader op laatste pagina, red.).

Verder moet de communicatie ook in orde zijn tussen verdedigers en middenvelders. Er is namelijk iets dat wel vaker over het hoofd gezien wordt en dat is de subtiele eindpass die vertrekt vanuit de zone tussen verdediging en middenveld, vooral bij teams die verdedigen met twee defensieve middenvelders. Een pass naar deze ruimte is vaak de voorbode om geklopt te worden op een steekpass in de diepte omdat er op dat moment een verdediger moet uitstappen en de organisatie uit balans is. (tekening 1) Het beheersen van de buitenspellijn is dus meer dan het beletten van de lange pass in de ruimte of de subtiele steekpass in de diepte, het is ook het voorkomen van de pass naar de ruimte tussen de verdediging en het middenveld. Het goede nieuws is dan weer dat dit allemaal trainbaar is."

Trainingsmethodiek

Theorie is één ding, praktijk iets anders. Het opbouwen van eenvoudige wedstrijdvormen naar meer complexe wedstrijdvormen is volgens Browaey's de goede manier om echt goed op de buitenspelval te leren spelen. In elk van deze oefenvormen moeten zowel verdedigers als aanvallers gecoacht worden.

Bob Browaey's: "Belangrijk in de trainingsmethodiek is dat je bij wedstrijdvormen met grote doelen altijd de buitenspelval laat gelden, welke de invalshoek van de training ook is. Vanuit dat oogpunt ben ik een sterke tegenstander van oefenvormen met

kaatsers op de doellijn, want die staan sowieso buitenspel. Je laat je spelers dus situaties nabootsen waarbij ze beslissingen leren nemen die in de wedstrijd niet toegelaten zijn. Ook voor keepers is dit geen natuurlijke situatie. In het kader van decision making zijn dit ronduit slechte oefenvormen, om het zo brutaal uit te drukken. Ik wil deze oefenvormen niet helemaal laten verbieden - met een duidelijke boodschap aan de spelers dat het dient om een bepaald voetballend aspect te trainen, kan het eventueel wel - maar persoonlijk zal ik er zelf nooit gebruik van maken, zeker niet in een spelvorm.

Voor het trainen van de buitenspelval moet je als trainer teruggrijpen naar een wedstrijdvorm. Er zijn heel veel facetten belangrijk, zoals verdediging, keeper en strafschopegebied. Je kan wedstrijd situaties simuleren en zo verder opbouwen. Het is handig om zowel verdedigende als aanvallende situaties tegelijkertijd te trainen. Dus als je als trainer richtlijnen geeft voor de verdediger(s), doe dat dan meteen ook voor de aanvallers. Want hoe beter de aanvallers de situatie uitspelen, hoe beter je verdediger(s) moeten verdedigen.

De meest eenvoudige vorm is een 2:1 + K. Je hebt dus een speler die indribbelt met de bal en die eventueel de bal kan inspelen op de tweede aanvallende speler. Dit is de eerste stap voor verdedigers om de split vision aan te leren, want zij moeten hun oog houden op twee tegenstanders. Bovendien zijn er nog twee andere leerpunten voor de verdediger. Enerzijds leert hij aanvoelen waar het gevaar schuilt en anderzijds leert hij het centrum dicht te houden. Als hij niet uitstapt, ligt het gevaar bij de speler die met de bal indribbelt, maar als hij te snel uitstapt, ligt het gevaar bij de tweede aanvaller die zo de buitenspelval kan omzeilen.

Als verdediger kun je de passlijn naar de tweede aanvaller dichtzetten. Voor de aanvallers is dit eveneens een nuttig eerste leermoment. De tweede aanvaller leert namelijk dat hij eerst een actie moet doen weg van de verdediger om zodoende de verdediger uit het centrum te lokken en



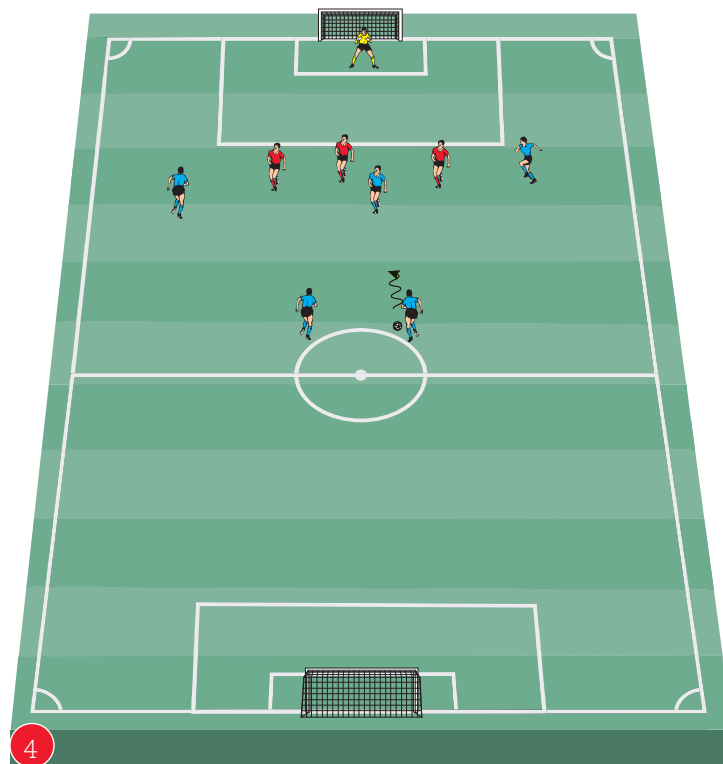
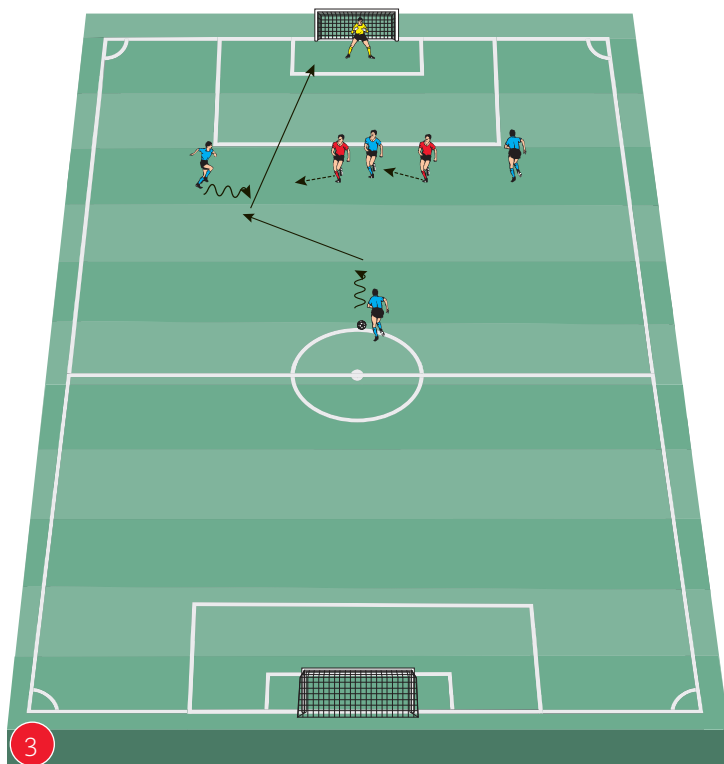
vervolgens op het juiste moment in te lopen. (tekening 2) Deze vorm kun je eventueel uitbreiden naar een 3:1 + K, waardoor de verdediger nog beter voor de dag moet komen en zijn split vision verder perfectioneert.

De taak voor de verdediger is om in het centrum te blijven. Wordt de pass links of rechts gegeven, dan sprint hij richting de aanvaller die de bal krijgt toegespeeld. Maar hij blijft wel centraal. De aanvaller kan dus alleen gevaarlijk zijn door meteen af te werken, maar in die situatie is de hoek wel vrij scherp. Rekening houdende met het feit dat de keeper zijn hoek afschermt, is het gevaar dus beperkt. Als je het centrum dicht houdt en geen 1:1 met de keeper toelaat, dan kan bijna alleen een doelpunt vallen vanuit een fantastisch goed geplaatste trap."

Vervolgstappen

Bob Browaey's: "De volgende stap is 3:2 + K. De verdediger uit de vorige oefening krijgt er dus een kompaan bij, waardoor we weer een stap dichtere komen bij een wedstrijddechte situatie, namelijk de twee centrale verdedigers die niet alleen moeten kijken en anticiperen maar ook onderling dienen te communiceren. Er is steeds iemand die iets meer druk moet zetten en iemand die in zijn rug de ruimte moet afdekken. Deze samenwerking is van enorm belang om als defensie de buitenspelval te beheersen. De complexiteit van deze oefenvorm toont zich in de verschillende aspecten waar de verdedigers rekening mee moeten houden: de speler die indribbelt, de aanvallers zonder bal én de medeverdediger.

Je kunt in een volgende stap naar een 4:2 + K, waarbij er een extra aanvaller tussen de twee centrale verdedigers komt te lopen. De verdedigers moeten ervoor zorgen dat de pass naar de bui-



tenkant gegeven wordt en niet naar de centrale aanvaller. Die is namelijk het gevaarlijkst omdat hij kan draaien en zo in een 1:1 met de keeper kan komen. Eén verdediger kan iets uitstappen om die pass te voorkomen, maar ook niet te veel, want dan komt er voor de aanvallers voldoende ruimte om de situatie uit te spelen. Wanneer de pass wordt gespeeld, is het aan de verdedigers om te schuiven en kantelen met dien verstande dat het centrum steeds wordt dichtgehouden. Dus als de pass links wordt gegeven, kan de 4 uitstappen want de 3 komt dan centraal om de ruimte dicht te zetten. Als de pass rechts wordt gegeven, gebeurt het omgekeerde. In principe blijven de verdedigers bijna op één horizontale lijn. De maximale afstand tussen deze twee verdedigers is erg afhankelijk van de individuele kwaliteiten en de hoogte van de laatste lijn in het veld. Dat is iets wat je als verdediger moet leren aanvoelen. De vragen die de verdedigers zichzelf te allen tijde moeten stellen zijn: wie is het gevaarlijkst en hoe groot is de hoek wanneer er nu op doel zou worden getrapt? Drukzetten op de balbezitter - in beperkte mate - is pas aan de orde als het gevaar op scoren groter wordt. In alle andere gevallen moet je opletten met drukzetten, want

je kunt jezelf uitschakelen. Agressief drukzetten achteraan doe je in principe pas wanneer je met evenveel spelers of in overtal bent.” (tekening 3)

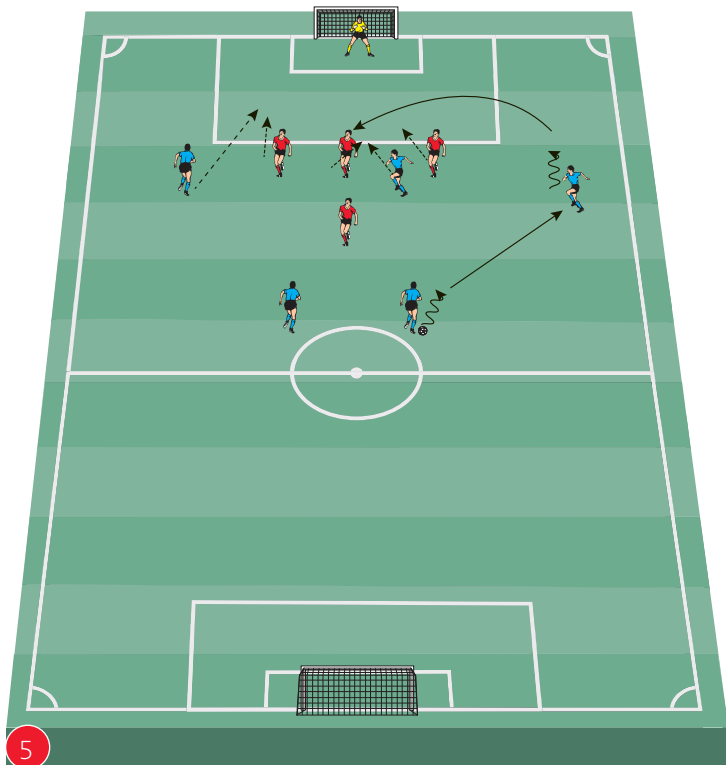
Gevorderde oefenvormen

Bob Browaey: “De volgende stap is het verdedigen met drie verdedigers op een lijn (5:3 + K) (tekening 4) en in een volgende fase komt daar een defensieve middenvelder (6) bij (tekening 5). Die laatste vorm 5:4 + K vind ik zeker interessant omdat de bal naar de buitenkant moet en er een voorzet kan komen waarbij de diepe spits kan inlopen. De verdedigers moeten hun T-opstelling bewaren, dus drie op een lijn met daarvoor de defensieve middenvelder. Van daaruit kun je gaan werken naar een 8:8 + 2K op twee derde van een heel veld, waarbij de aanvallende ploeg met vier verdedigers, één middenvelder en drie aanvallers voetbalt. Die situatie zorgt ervoor dat je met dubbele flanken komt te spelen, waardoor steek- en dieptepasses worden aangemoedigd, waardoor de verdedigers nog attentier moeten leren verdedigen op buitenspel. De defensie van de verdedigende ploeg speelt op één lijn waarbij de backs bij balverlies altijd naar binnen knijpen en zodoende het centrum compacter maken. (tekening 6)

Als je louter op het defensieve blok wilt trainen, kun je op twee derde van een heel veld een wedstrijdvorm 10:6 + K spelen, waarbij de zes verdedigend ingestelde spelers - vier verdedigers en twee defensieve middenvelden - de opdracht krijgen om te allen tijde in hun positie te blijven en dus het centrum niet te verlaten. De speler van de defensieve ploeg die de bal veroverd, kan als tegenaanval een lange bal spelen in twee kleine doeltjes, die in de wedstrijd een flankaanvaller (7 of 11) voorstellen. Wanneer je een half uur laat voetballen en de verdedigers het centrum dicht houden, zouden ze nauwelijks een doelpunt mogen slikken.” (tekening 7) ⚽

Samenvatting:

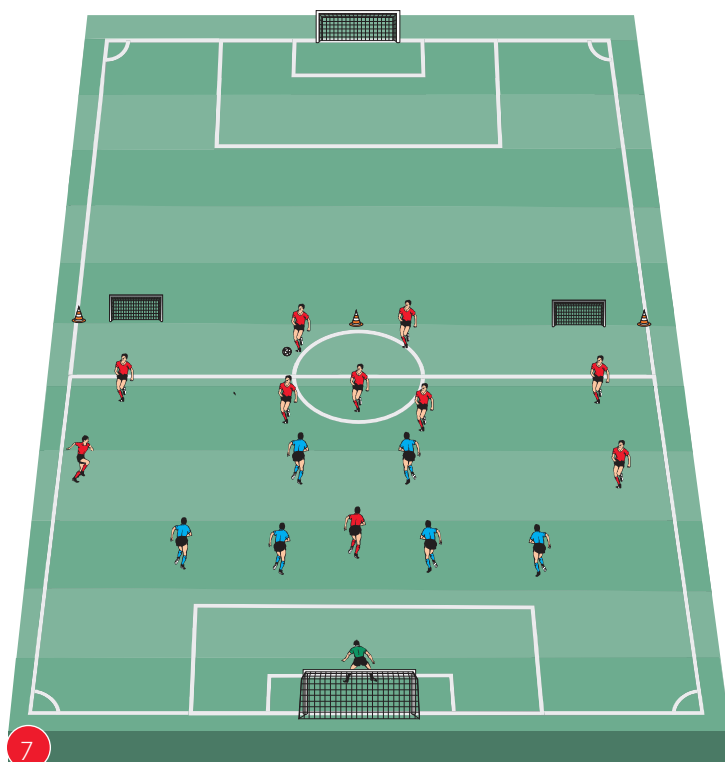
- Het toepassen of het omzeilen van de buitenspelregel is een collectief gegeven.
- Ruimte in de rug is het grootste gevaar voor de verdedigende ploeg.
- Juiste timing en looplijnen van de aanvallende ploeg zijn moeilijk te verdedigen.
- Een topspeler kan elke ruimte in zijn rug verdedigen.
- Bij wedstrijdvormen op training moet de buitenspelregel altijd worden toegepast.



Rol van de keeper

Bob Browaeys: “De belangrijkste rol van de keeper is in mijn ogen de supervisie over zijn verdedigers. Vanuit zijn positie kan hij het spel perfect lezen en is hij de juiste man om te coachen. Als verdediging kun je maar beter beschikken over een meevoetballende keeper. Als hij ver genoeg uit zijn doel speelt, kan de keeper tevens een dieptepass onderscheppen. Een keeper moet beseffen dat hij een deel van de ruimte in de rug van zijn centrale verdedigers moet kunnen bestrijken. Daarom moet hij zo hoog mogelijk opgesteld staan en wanneer hij voelt dat er een lange pass zal worden gespeeld, dient hij de voorwaartse loopbeweging al in te zetten. Hoe hoger hij opgesteld staat, hoe groter ook zijn actiegebied en hoe hoger hij de bal kan interceperen. Een lob is het grootste gevaar, al is er meestal wel voldoende tijd om terug te lopen.

Het grote dilemma voor de keeper is de positie van de bal: binnen of buiten het zestienmetergebied. Buiten het zestienmetergebied zijn zijn handelingen beperkt en valt de snelheid van de bal en de looplijn van de aanvaller moeilijker in te schatten. Dat inschatten is niet zo eenvoudig. Het is de verandering van de projectie van de bal op het oognetvlies van de keeper die informatie geeft over de snelheid van de balbaan. Die verandering is groter als de balsnelheid hoger is. De keeper moet echter de eerste twee à drie meter nadat de bal vertrokken is, reeds beslissen om al dan niet zijn loopbeweging in te zetten. Op pakweg vijftig meter afstand is dat enorm moeilijk te beoordelen, niet elke keeper heeft namelijk een goed dieptezicht. Er zijn veel factoren waarmee rekening moet worden gehouden, waardoor het veel training vraagt. Dat kun je doen door dezelfde oefenvormen te trainen maar de verdedigers hoger te posteren en de dieptepass ook hoger te laten vertrekken. Een goede keeper is constant in beweging en past zijn positie aan de hoogte van zijn defensielijn aan.”



De Verlenging

Als uitwerking van het congres van precies een jaar geleden in Utrecht heeft de KNVB een aantal werkgroepen geformeerd om het Nederlandse voetbal en de jeugdopleiding in het bijzonder onder de loep te nemen. Getuige het tempo waarin dat gebeurt, kunnen we stellen dat zorgvuldigheid troef is. We zijn dan ook zeer benieuwd naar de resultaten van het onderzoek en overleg, straks in 2016! Naar aanleiding van het congres in 2014 zijn elf speerpunten geformuleerd. We herhalen ze nog maar eens:

1. **Vasthouden aan eigen voetbalcultuur, met meer focus op winnaarsmentaliteit;** leren presteren en leren winnen moet meer onderdeel gaan uitmaken van de jeugdopleiding.
2. **Clubs en spelers moeten bewuster omgaan met fysieke ontwikkeling;** we kijken in de regel goed naar het technische en tactische aspect, maar hebben vaak te weinig aandacht voor de fysieke ontwikkeling.
3. **Scouts opleiden om ook de fysieke en mentale aspecten van spelers beter te leren herkennen;** voldoen aan de fysieke eisen van het spel; dat varieert van kracht en explosiviteit tot snelheid en lengte. Welke mentale eisen worden er gesteld per leeftijdscategorie?
4. **Diversiteit in trainersstaf;** trainers en coaches die elkaar aanvullen bij het opleiden van een individu en team.
5. **Opleidingsplicht voor BVO's;** de jeugdopleiding moet de basis zijn voor elke BVO, daar begint het voor iedere BVO mee.
6. **Kwaliteit van de jeugdtrainers moet omhoog;** de jeugdtrainers zijn de basis van de opleiding en het opleiden van spelers.
7. **Ook bij het 1e elftal gaat de opleiding door;** blijven doorontwikkelen van spelers na aansluiten bij A-selectie.
8. **Structureel meer weerstand creëren;** meer wedstrijden op topniveau en hogere weerstand op trainingen bij de jeugdopleidingen van de BVO's.
9. **Cursussen meer op maat;** de cursussen laten aansluiten op de behoeften en ambities van clubs en trainer-coaches.
10. **Hogere eisen stellen aan verdedigen;** meer aandacht besteden aan de teamtaak verdedigen in wedstrijden en trainingen en meer aandacht voor individuele ontwikkeling van verdedigers.
11. **Meer eigen verantwoordelijkheid, minder pamperen;** meer focus op presteren en eigen ontwikkeling, zowel op als buiten het voetbalveld

Natuurlijk wil iedereen snel resultaten van allerlei bezoeken en onderzoeken zien. Logisch, en dat getuigt van een grote betrokkenheid. De meeste voetbaltrainers zijn praktisch ingestelde mensen en willen liever dóen dan 'praten over'. Omdat wij het met ons vakblad juist wel moeten hebben van het geschreven woord, met de intentie om het handelen te beïnvloeden, hebben wij het afgelopen jaar in twee specials al een praktische invulling proberen te geven aan twee van de genoemde speerpunten: verdedigen (VT208) en winnaarsmentaliteit (VT210). Als we kijken naar de editie van De Voetbaltrainer die u nu in de handen heeft, dan valt wellicht iets op: meer dan 30 pagina's zijn afkomstig uit het buitenland. En terugkijkend op deze editie durven we te stellen dat we in meer of mindere mate aandacht schenken aan maar liefst negen van de elf speerpunten! En dat is tevens een van onze goede voornemens voor het nieuwe jaar. Een beter voetballend Nederland begint bij onszelf. De redactie wenst u alvast een goed uiteinde.

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
Gerbert Tiecken, uitgeefdirecteur

Uitgever:

Gerbert Tiecken

Hoofredactie:

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

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofredacteur)
Telefoon: 06-23941973
E-mail: tjeu.seeverens@ziggo.nl

Adviseur:

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

Redacteurs die aan deze editie meewerkten:

Gino van den Broecke, Yves Brokken, Ruud Doevendans, Marco van der Heide, Alex van Vogelpoel, Sander de Vries, Gerjos Weelink, Ron Weinbrecher

Aan dit nummer werkten verder mee:

Maarten de Backer, Bob Browaeys, Richard van Cappellen, Pieter van Engelen, Ronny Everaerts, Roy Grootaert, Matt Hale, Bart Heuvingh, Mike van Houten, Lars Jansens, Jan Kluitenberg, Erwin Koeman, Ronald Koeman, Sammy Lee, Marco van Lochem, Sander Middelbeek, Arie van der Padt, Bart Plasschaert, Robert Ruisaard, Ruben Schaken, Rianne van Strien, Joël Titaley, Paul Vois

Foto's:

Erik van de Akker, Justin de Bert, KNVB, Dennis van der Leer, Pro Shots, Edward van Tilburg, Piet van Vorstenbosch, Matt Watson

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.

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





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
- Accreditatie NEVOBO 6 studiepunten
- 12 avonden van 19.00 - 22.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie NSC Papendal te Arnhem
 - 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

MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- Accreditatie NEVOBO 6 studiepunten
- 6 dagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- 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 2016
- Accreditatie Atletiekunie 2 studiepunten
- Locatie Van Ghentkazerne Rotterdam
 - 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

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 2000-2005 en seizoen 2009-2013
- Hoofddocent Masteropleiding Sportfysiotherapie Avans+ te Breda / NPI
- Gastdocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde



EVERT VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer, praktijkdocent



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

Handig! Als abonnee kun je alle online edities van De Jeugdvoetbaltrainer gratis downloaden!



Download via devoetbaltrainer.nl/jeugdvoetbaltrainer

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



Handig! Als abonnee kun je alle online edities van Voetbaltalent (KNVB-katern) gratis downloaden.



Download via www.devoetbaltrainer.nl/voetbaltalent

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



Een selectie uit onze webshop

Boeken



De Voetbal-
methode - Henk
Mariman. Set
van 4 boeken
€ 85,-

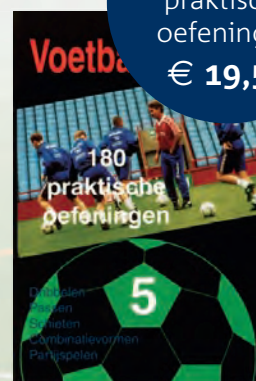
Speelstijl en
Trainingsvormen
Set 2 delen
+ DVD
€ 42,-



Serie Aanvallen
en Verdedigend
Voetbal
Set 2 delen
€ 40,-



Voetbal-
training - 180
praktische
oefeningen
€ 19,50



De coach en
zijn keeper
€ 22,50

Zone
voetbal
€ 22,50



Teambuilding
als route naar
succes
Rinus Michels
€ 27,50

DVD's



Topcoaches@work
deel 1 t/m 5 € 75,-



Topcoaches
@Work
Deel 6/7 en
deel 8
per dvd € 19,50



Keeperstraining Compleet
Maarten Arts € 29,50

Trainersmaterialen



Coach-
boekjes
vanaf
€ 5,95



Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-



Inspirerende eBooks van De Voetbaltrainer - Toptrainer serie



Dick Advocaat
€ 5,- (32 pagina's)



Bert van Marwijk
€ 5,- (58 pagina's)



Oranje's Oefenstof
€ 10,- (30 pag. + video's)

**Nieuwe
versie**



Louis van Gaal
€ 5,- (60 pagina's)



Foppe de Haan
€ 5,- (34 pagina's)



Gebroeders Koeman
€ 5,- (34 pagina's)



Frank de Boer
€ 5,- (30 pagina's)



Co Adriaanse
€ 5,- (28 pagina's)

Praktische eBooks - jeugd - doelgroepgericht



A-jeugd € 10,-
(150 pag.)



B-jeugd € 10,-
(150 pag.)

**Meest
gekozen**



C-jeugd € 10,-
(150 pag.)



D-jeugd € 6,-
(95 pag.)

Uit serie Speelwijzetraining



Deel 1, ontwikkelen van voetbalvisie € 5,-



Deel 2, ontwikkelen van speelwijze € 5,-



Deel 3, Fundamentele oefenvormen € 5,-



Trainerscongres 2014
€ 3,- (30 pagina's)

Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op tablet of mobiel
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via devoetbaltrainer.nl/winkel



AVANTISPORT.NL

Sportief de goedkoopste!

JAKO

AVANTISPORT.NL
Sportief de goedkoopste!

AVANTISPORT.NL
Sportief de goedkoopste!

WIJ WILLEN U SPONSOREN!
NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT OP



0172 - 470250



info@avantisport.nl



www.avantisport.nl