

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer
31

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



Kees van Wonderen

Verdedigen bij Onder 17

Zomerstop zinvol benutten

Bewegen door donorsporten

Kees van Wonderen over het verdedigen bij Oranje onder 17

Verdedigen vanuit positie

Wanneer dit blad bij u op de mat valt, is Kees van Wonderen met Oranje onder 17 teruggekeerd van het EK in Azerbeidzjan. Om zich te kwalificeren voor dat EK moest het elftal van Van Wonderen zich in maart eerst nog door de eliteronde heen slaan. Kort voor die eliteronde spraken we al met hem over zijn werk bij Oranje onder 17 en dan met name over de teamfunctie verdedigen. Van Wonderen, die van origine een middenvelder was maar zijn grootste successen als verdediger behaalde, legt uit waar hij met zijn groep de nadruk op legt. 'Met Oranje onder 17 willen we verdedigen vanuit positie.'

Leren en presteren

Kees van Wonderen: "In mijn werk als trainer van Oranje onder 17 kom ik in contact met de toptalenten van Nederland. In tegenstelling tot het werken bij een club betekent het bondscoachschap voor mij dat ik gedurende het seizoen vooral veel wedstrijden aan het bezoeken ben. Dat is belangrijk, omdat ik daardoor zo goed mogelijk een beeld kan vormen van de spelers die we willen selecteren en daarnaast contact houd met toeleverende clubs. Ik sta dus niet meer dagelijks, en zelfs ook niet wekelijks, op het veld. Door het bezoeken van wedstrijden heb ik een uitstekend beeld gekregen van deze leeftijdsgroep. Het is mooi om te zien hoe spelers bezig zijn met de balans tussen leren en presteren. Er worden fouten gemaakt en dat mag, omdat daarvan wordt geleerd. Tegelijkertijd zijn de eisen om te presteren hoog, want om beter te worden zullen we ons voor elk groot toernooi moeten kwalificeren."

Beeld vormen

Kees van Wonderen: "Wanneer we een kwalificatiewedstrijd of een toernooi spelen, moeten de uitgenodigde spelers telkens weer zorgen dat ze samen leren voetballen en samen leren winnen. De samenstelling van de groep is, zeker in de eerste maanden van het seizoen, nog wisselend."



Kees van Wonderen (4 januari 1969) kwam als voetballer in zijn carrière uit voor NAC Breda, NEC Nijmegen en Feyenoord. De verdediger kwam tussen 1998 en 1999 vijf keer uit voor het Nederlands elftal en boekte zijn grootste successen als speler van Feyenoord. In dienst van de Rotterdammers speelde Van Wonderen 203 competitiewedstrijden, werd in 1999 landskampioen en won in 2002 de UEFA Cup. Zijn grootste succes op trainersgebied was de landstitel als assistent-coach bij FC Twente in 2010. Op 1 augustus 2015 werd hij door de KNVB aangesteld als bondscoach van Oranje onder 17 én Oranje onder 18. Met dat laatste elftal speelde hij afgelopen seizoen geen toernooi.





Foto's: KNVB/Media

Daardoor hebben we slechts een paar dagen om echt op elkaar ingespeeld te raken. In september 2015 hebben we voor het eerst met deze groep gespeeld. Het eerste wat jongens dan doen is zich een beeld vormen van wat er in een wedstrijd van ze wordt gevraagd. Het tempo ligt internationaal gezien namelijk veel hoger dan dat in de Nederlandse competitie het geval is. Naarmate het seizoen vorderde, begonnen we te merken dat spelers zich steeds makkelijker konden aanpassen aan dat internationale niveau. Dat is een teken dat er stappen zijn gemaakt.”

Groeien door weerstand

Kees van Wonderen: “Ik ervaar dat de

opleiding in Nederland goed opgeleide spelers aanlevert. Ze zijn inzichtelijk sterk en vaardig om snel situaties te herkennen, te vertalen en daarnaar te handelen. Er gaat in Nederland dus een hoop goed als we het over opleiden van spelers hebben. Ook de houding van de spelers is prima, ze zijn enorm gedreven en leergierig en kunnen vrij goed omgaan met tegenslag. Het belangrijkste verbeterpunt in Nederland zit hem echter in de weerstand. We moeten nadenken over de wijze waarop de weerstand in trainingen en wedstrijden omhoog kan gaan. Het verschil in weerstand ervaar ik in de internationale wedstrijden, waarbij veel meer gevraagd wordt op het gebied van verdedigen, onder hoge

weerstand aanvallen en op de hoogste snelheid kunnen omschakelen. Om dat soort zaken ook nog eens een hele wedstrijd vol te kunnen houden, zul je

‘Samen leren voetballen en samen leren winnen’

op de toppen van je tenen moeten lopen en daar word je beter van. Ik denk dat we dit seizoen bij Onder 17, juist vanwege die internationale krachtmetingen, al diverse spelers hebben die dankzij die weerstand gegroeid zijn.”

Koppeltjes maken

Kees van Wonderen: “Doordat we de groep steeds slechts korte tijd elkaar hebben, is het zaak dat we binnen de vier hoofdmomenten snel duidelijke afspraken met elkaar maken. Want juist doordat spelers van verschillende clubs afkomstig zijn, wordt er bijvoorbeeld al anders gedacht over de teamfunctie verdedigen. Ajax verdedigt in de competitie op een andere manier dan PSV. Feyenoord of AZ doen het weer net iets anders. In algemene zin spelen wij 1:4:3:3 met op het middenveld zowel de punt naar voren als naar achteren. Dat laatste hangt onder andere af van hoe de tegenstan-

Oranje onder 17 en het Europees Kampioenschap

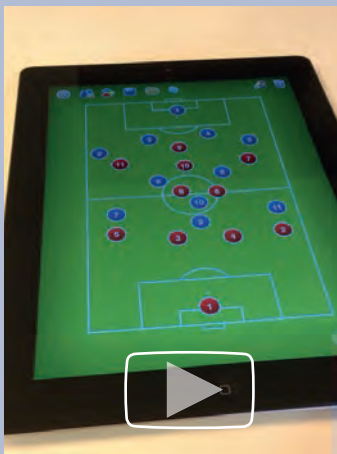
De lichter van Oranje onder 17 van het seizoen 2015/2016 bestaat uit spelers die geboren zijn op of na 1 januari 1999. Het team was sinds 2013/2014 in handen van Maarten Stekelenburg. Oranje onder 17 neemt jaarlijks deel aan kwalificatiewedstrijden voor het Europees Kampioenschap. Van de afgelopen vijf edities was Nederland vier keer aanwezig. In 2011 en 2012 werd het toernooi zelfs gewonnen door Oranje onder 17 en in 2014 werd een tweede plaats behaald.

In mei speelde Oranje onder 17 op het EK in Azerbeidzjan. In de poulefase ontmoette de ploeg van Van Wonderen achtereenvolgens Spanje (0-2), Italië (1-0) en Servië (2-0). In de kwartfinale versloeg Nederland Zweden (1-0) om in de halve finale met 0-2 onderuit te gaan tegen de latere winnaar Portugal.



der speelt en welke spelers we zelf tot onze beschikking hebben. Wat wél vaststaat is, dat we op dat middenveld zoveel mogelijk willen verdedigen vanuit positie. Concreet betekent dit dat mijn 6, 8 en 10 zich niet uit hun

In de Mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op deze service de uitleg van bovenstaande door Kees van Wonderen op het magneetbord.



positie moeten laten lokken door een loopactie van een tegenstander. Want juist door op het middenveld mee te lopen met een tegenstander geef je onnodig veel ruimte weg en dat is op dat gedeelte van het veld erg gevaarlijk. In Nederland vinden jeugdspelers

groep is bekend met de basisprincipes van het verdedigen, maar moet vooral nog leren om niet zomaar uitgespeeld te worden op het middenveld. Niet door een individuele actie, maar ook niet door een loopactie waarna een tegenstander via een goede pass de spitsen kan aanspelen. Ik vind dat we in dat voorkomen van uitgespeeld worden nog winst kunnen boeken. Je moet er in mijn ogen echt álles aan doen om te zorgen dat je niet uitgespeeld wordt en in Nederland heb ik niet het idee dat die gedachte bij iedereen genoeg leeft. Je kunt niet elk duel winnen, dat mag duidelijk zijn. Maar je moet er wel alles aan doen. De een doet dat op basis van zijn duelskracht en een ander doet dat door te anticiperen. Aan het begin van het seizoen hebben we aan de groep een film laten zien, waarbij we allemaal korte clips van goede verdedigende acties aan elkaar hebben gemonteerd. Fragmenten van tackles, duels of waar een goede samenwerking op te zien was. Op basis daarvan hebben we met elkaar geformuleerd dat we een team van strijders zijn, op weg naar het EK. In de maanden daarna merkten we, zeker naarmate de eliteronde dichterbij kwam, dat ook de jongens het belang van goed verdedigen begonnen in te zien.”

Omgaan met verschillen

Kees van Wonderen: “De achterlig-

het middenveld nog weleens over en hanteert de lange bal. Het is aan ons de taak om dat verdedigend gezien op te lossen. Spelers moeten zichzelf daarbij ook afvragen wat de manier van aanvallen van de tegenstander betekent voor henzelf. Door daarbij dus uit te gaan van het verdedigen vanuit positie, kun je met je ploeg gaan werken aan automatismen en word je minder snel verrast.”

Snel in organisatie komen

Kees van Wonderen: “Bij het storen in de opbouw bij de tegenstander zijn we in Nederland nog geneigd heel gestructureerd te denken. De bal begint bij de keeper die een centrale verdiger inspeelt, waarna wij druk gaan zetten. Echter als je een wedstrijd bekijkt, komt zo’n moment maar een aantal keer voor. Het merendeel van de verdedigende situaties start vanuit een ongestructureerde situatie. De bal is ergens in het veld, de ene ploeg valt aan en de andere ploeg moet reageren. Als er balverlies ontstaat, zijn de rollen ineens omgedraaid. Het is dus zaak dat je na balverlies zo snel mogelijk weer in organisatie komt, omdat je pas dán kunt terugvallen op gemaakte afspraken. Een afspraak bij ons is dat als de bal op het middenveld is, er sowieso druk moet zijn op de bal. En in de achterste linie ligt een accent in het op tijd doorstappen en aansluiten. Bij dat aansluiten is het noodzakelijk dat de verdedigers de lopende mensen van de tegenstander in de gaten houden. Dus zullen de verdedigers tijdens het aansluiten al opengedraaid moeten staan om een diepgaande middenvelder op te pakken.”

Maken van een strijdplan

Kees van Wonderen: “In het geval dat een tegenstander van achteruit opbouwt, wordt het moment van drukzetten door de 9 bepaald. Maar er is niet één manier waarop we standaard druk proberen te zetten. Dat hangt gewoon helemaal van de kwaliteiten van de tegenstander af. Willen we

‘Je moet er alles aan doen om niet uitgespeeld te worden’

dat meelopen met een tegenstander normaal, want bij de meeste clubs worden op het middenveld koppeltjes gemaakt. Maar juist door zoveel mogelijk vanuit positie te verdedigen willen we voorkomen dat die koppeltjes en die ruimtes ontstaan.”

Team van strijders

Kees van Wonderen: “Deze spelers-

gende gedachte achter dat verdedigen vanuit positie is, dat we tegen verschillende tegenstanders toch op min of meer dezelfde manier kunnen blijven verdedigen. Natuurlijk moeten spelers zich wel bewust zijn van hoe een tegenstander aanvalt, maar ze moeten ook om kunnen gaan met verschillen. Zo speelt Duitsland met een ruit op het middenveld. Bulgarije slaat





dat de 3 wel aan de bal komt of willen we dat juist niet? Dwingen we de tegenstander tot de lange bal of doen we dat juist niet omdat ze voorin lengte hebben en kopsterk zijn? In de voorbereiding op een bepaalde wedstrijd kijken we waar, binnen de teamfunctie aanvallen, de sterktes en de zwaktes van de tegenstander liggen. Op basis daarvan leggen we in het eigen verdedigen de accenten en bepalen we de details. Een mooi voorbeeld daarvan is Bulgarije onder 17, een ploeg die snel de lange bal hanteert. Ze hebben niet zozeer veel lengte in de ploeg, maar dat maakt de Bulgaren niet zoveel uit. Ze kiezen voor een lange bal en proberen vervol-

gens druk te geven vanuit de tweede situatie, dus vanaf ons middenveld. En ik begrijp zo'n speelwijze ook wel. Want als je niet goed bent in de op-

dat gegeven in het achterhoofd kijken we hoe en waar we op trainingen al op de speelwijze van de Bulgaren kunnen inspelen. We maken als het ware

'Door te verdedigen vanuit positie kun je werken aan automatismen en word je minder snel verrast'

bouw van achteruit, waarom zou je dat dan per se willen doen? Vaak leidt dat tot onnauwkeurigheden of balverlies. En als je een lange bal geeft en de 9 verliest het kopduel, dan heb je nog steeds veel mensen achter de bal. Met

een strijdplan. We laten onze spelers beelden zien van de wijze waarop de tegenstander speelt en bespreken de hoofdmomenten: hoe gaan ze aanvallen en hoe gaan ze verdedigen?"





Elkaar helpen

Kees van Wonderen: “Aan de hand van de analyse van de tegenstander komen we met trainingsvormen waarin we een door ons verwachte situatie veelvuldig zullen gaan zien. Bij tegenstanders die veelvuldig de lange bal hanteren, vind ik dat onze spelers al moeten inschatten waar die bal te-

leggen (zie het gearceerde deel in tekening 1) zie je nog weleens dat een 2 van de tegenpartij de bal oppikt. Sommige backs loeren daar ook op, omdat een 11 lang niet altijd meeverdedigt. Het geven van rugdekking en het naar binnen komen om andere spelers te helpen, zijn voorbeelden van waar het

bij verdedigen om gaat. Naast je individuele duels winnen zul je elkaar ook altijd moeten blijven helpen.”



In de Mediatheek van De Voetbal-trainer vinden abonnees op deze service videobeelden van trainingsvormen van het Onder 17 van Kees van Wonderen.



‘Er is niet één standaard manier waarop we drukzetten’

recht gaat komen. Het begint dus met: wáár. Als hun 9 ingespeeld wordt en onze 4 staat daarbij, dan moeten de 3 en de 5 rugdekking geven. Maar er ligt ook een belangrijke rol voor onze 11, want die moet bij een lange bal van de tegenpartij alvast wat naar binnen komen en op het middenveld gaan staan. Want als de 9 de bal terug wil

Trainingsvormen

Kees van Wonderen: “In de voorbereiding op het duel met de Bulgaren zijn we begonnen met een vorm 3:2 (zie trainingsvorm 1, red.) en starten met de lange bal. Als de eerste situatie gespeeld is, volgt er nog een bal die vanaf de zijkant wordt ingespeeld. Dit kunnen de spelers doen, maar ook de trainer heeft een aantal ballen bij zich liggen. Belangrijk element hierbij is dat wanneer de verdedigers de bal veroveren, ze in de omschakeling gelijk een medespeler kunnen en moeten aanspelen. Bij balwinst moeten spelers namelijk de intentie hebben om de eerste bal vooruit te spelen. Deze situatie bouwen we uit naar 4:3 en uiteindelijk 7:6 + keeper (zie trainingsvorm 2, red.), waarbij de aanvallers moeten scoren en de verdedigers de bal proberen af te pakken. Als dat gelukt is, spelen ze de aanvaller aan op de andere helft, waar een 2:1 situatie is ontstaan. Pas in die eindvorm wordt voor spelers duidelijk hoe het is om met veel man rondom de bal te spelen. De doelstelling in deze trainingsvormen is het verbeteren van het gezamenlijk verdedigen, na de eerste lange bal van de keeper.”



Trainingsvorm 1

Organisatie

- er wordt van de achterlijn tot aan het zestienmetergebied op de andere helft gespeeld, waarbij aan de zijkanten 10 meter wordt afgesneden
- 1 groot doel (vanwege de uitbouw naar 7:6 wel 2 doelen plaatsen)
- 8 pylonen
- 3 ballen aan de zijkant van het veld
- 4 ballen bij de trainer, die ter hoogte van de middenlijn staat

Inhoud

- na een lange bal wordt er 2 + k : 3 gespeeld
- het drietal kan scoren op het grote doel
- het tweetal kan scoren door een oranje medespeler aan te spelen ter hoogte van de pylonen
- zodra er gescoord is, speelt de witte speler aan de zijkant van het veld (of de trainer) gelijk weer een bal in, waarna er opnieuw een duel 2:3 gespeeld wordt
- na een score kunnen de 2 en 5 (die buiten het veld staan) wisselen met 3 en 4

Coaching

- 'Wanneer een speler het duel aangaat, geef dan rugdekking.'
- 'Als je zelf het duel niet aangaat, probeer dan alvast in te schatten waar de bal terechtkomt.'
- 'Speel na balverovering de eerste bal gelijk vooruit.'

Methodiek

- uitbouwen naar 3 + keeper : 4



Trainingsvorm 2

Organisatie

- er wordt van de achterlijn tot aan het zestienmetergebied op de andere helft gespeeld
- 2 grote doelen
- 6 pylonen, waarvan er 2 op de middenlijn staan
- 5 ballen naast het doel bij de keeper van de tegenpartij
- 4 ballen bij de trainer, die ter hoogte van de middenlijn staat

Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- de keeper start met een lange bal op de spitsen in vak A
- in vak A wordt 6 + k : 7 gespeeld
- zodra oranje de bal veroverd heeft, kunnen ze de 9 of 10 in vak B aanspelen
- in vak B wordt vervolgens 2:1 gespeeld waarbij oranje kan scoren op het grote doel
- de spelers moeten in hun eigen vak blijven en mogen niet oversteken

Coaching

- 'Ga het duel aan en geef elkaar rugdekking.'
- '2 en 5, stap naar binnen zodra de lange bal richting de 9 gaat.'

Methodiek

- zodra oranje de bal veroverd heeft, een tijdslimiet van 10 seconden instellen zodat er snel omgeschakeld en snel gehandeld moet worden



Bewegen door donorsporten

Een goede invulling voor de zomerstop

Zodra het laatste fluitsignaal van de laatste competitiewedstrijd klinkt, halen veel spelers opgelucht adem. Het seizoen zit erop. Tenminste, dat denken ze. Want veel ploegen trainen nog even door, spelen een toernooi of krijgen zelfs loopschema's mee voor in de zomermaanden. Maar wat komt er van dat laatste terecht? Kan het inrichten van die zomerstop niet veel leuker en bovendien veel zinvoller? In dit artikel laten René Wormhoudt en Ricardo de Sanders hun licht schijnen over de zomerstop, vanuit een opvallende invalshoek.

Maken van bewegingen



René Wormhoudt: "Voordat we iets kunnen vertellen over wat je kunt doen in de zomerstop, zullen we beginnen bij wat het betekent om een voetballer te zijn. Naast het contact met de bal, maken spelers tijdens trainingen en wedstrijden allerlei bewegingen. Deze bewegingen zijn combinaties van grondvormen (in het door Wormhoudt ontwikkelde Athletic Skills Model ook wel basic movement skills genoemd, zie kader; red.). Voetbal doet slechts een beroep op een aantal van deze

basic movement skills en dat gebeurt ook nog eens eenzijdig van aard. Daar schuilt een gevaar, want de wetenschap toont aan dat eenzijdig bewegen de kans op blessures vergroot. Het is juist goed om bewegingen op meerdere manieren aan te leren, omdat daardoor de creativiteit wordt vergroot en de kans op blessures wordt verkleind. Een trainer zal zich dus bewust moeten worden van het feit dat hij andere sporten kan inzetten om zowel de gezondheid als het spelniveau van zijn spelers te verbeteren. De inrichting van de zomerstop kan daar een eerste belangrijke stap in zijn."

Ricardo de Sanders was vijf jaar fysiotherapeut bij Ajax toen hij in 2008 verantwoordelijk werd voor de afdeling fysiotherapie van de KNVB. Bij de nationale voetbalbond was hij overigens ook tussen 1996 en 2001 al werkzaam. In het betaalde voetbal werkte hij daarvoor van 2001-2003 als fysiotherapeut bij FC Utrecht. Bij de KNVB begeleidt De Sanders onder andere de spelers van het Nederlands elftal. Daarnaast heeft hij een fysiotherapiepraktijk in Amstelveen.

René Wormhoudt is conditie- en hersteltrainer van het Nederlands elftal. Opgeleid als fysiotherapeut is hij van 2003 tot juli 2012 conditie-, kracht- en hersteltrainer geweest van het eerste team van Ajax. Bij die club introduceerde hij in 2005 het Athletic Skills Model dat tot op de dag van vandaag gehanteerd wordt. In 2013 kwam het boek 'Athletic Skills Model' uit. Op de website <http://www.athleticskillsmodel.nl> staat onder andere een overzicht van opleidingen en cursussen die met betrekking tot het thema van dit artikel gevolgd kunnen worden.

'We moeten ook buiten het voetbal kijken naar "bewegen"'





Minder bewegen

René Wormhoudt: “Een belangrijke reden om het bewegen in de zomermaanden te stimuleren is dat de jeugd tegenwoordig steeds vaker binnen zit. Ik las in een onderzoek (<http://tinyurl.com/j7wsxf8>) van de Engelse krant The Guardian zelfs dat driekwart van de kinderen tussen 5 en 12 jaar in Engeland minder buiten komt dan gedetineerden, die een uur per dag gelucht worden. Dat zijn schokkende cijfers. In Nederland is deze trend ook al zichtbaar. En als gevolg daarvan komen ook talentvolle bewegers minder sterk bij een BVO binnen dan dat vroeger het geval was. Het gebrek aan buiten spelen, in al zijn facetten, is daar oorzaak van.”

Vrijheid geven



Ricardo de Sanders: “Ik denk dat als spelers een heel seizoen gevoetbald hebben, er een moment moet komen om ze vrijheid te geven om iets anders te gaan doen. Dit geldt trouwens zowel voor senioren als voor jeugdvoetballers. Voor kinderen die gedurende het seizoen bewegen door te voetballen, is het niet altijd vanzelfsprekend dat ze dat ook

in de zomermaanden blijven doen. Als trainer zul je dat bewegen dus moeten stimuleren. Bovendien zie je bij jeugdspelers dat sommigen echt een letterlijke groei doormaken in de zomermaanden. Blijkbaar is hun lichaam

ook toe aan rust of, beter gezegd, aan een andere vorm van bewegen.”

Gemeenschappelijke bewegingen

Ricardo de Sanders: “Wat je nu nog vaak ziet bij clubs, is dat men na de laatste competitiewedstrijd nog een week of twee doortraint. Dit heeft te maken met het feit dat clubs in de laatste week van juli weer aan de voorbereiding beginnen en niet willen dat spelers te lang rust hebben. Sommige trainers geven, vooral in het seniorenvoetbal, nog loopschema's mee. Hierbij hopen en verwachten ze dat spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om zich daaraan te houden. De serieuzere jongens in een team zullen sowieso wel zorgen dat ze fit blijven. Dat gebeurt ook zonder die schema's wel. Maar er is een groep voor wie dat fit blijven moeilijker is. Het is de kunst om ook

die groep aan het bewegen te krijgen. Een ideale mogelijkheid daartoe is het stimuleren van donorsporten. Bij donorsporten maken spelers dezelfde, gemeenschappelijke bewegingen als in het voetbal, alleen worden die bewegingen op een andere manier aangeboden.”

Voorlichting geven

René Wormhoudt: “Je kunt spelers niet dwingen te bewegen in de zomer. Maar je kunt ze wel stimuleren door middel van een leuk aanbod van activiteiten. Spelers kunnen vervolgens zelf een keuze maken en zo andere sporten of activiteiten uitproberen. Het uitleggen waarom je het goed vindt dat spelers andere sporten doen, is echter wel belangrijk. Spelers komen pas achter hun iPad vandaan als ze merken dat bewegen leuk is en als ze begrijpen welk doel het dient. Het is verstandig om als trainer-coach die

‘Eenzijdig bewegen vergroot de kans op blessures’

gedachte te onderbouwen en uit te leggen aan het kind, het team, de club en natuurlijk de ouders. Want wie weet besluiten die ouders, wanneer ze eenmaal op vakantie zijn, dan toch om wat vaker een sportieve activiteit met hun kind te ondernemen.”

Geschikte sporten

Ricardo de Sanders: “Bij het kiezen van andere sporten is het belangrijk om te bepalen wat geschikt voor je is. Als je bijvoorbeeld nog nooit geskeelerd hebt, is het maar de vraag of het verstandig is om daar op je zestiende ineens mee te beginnen. De kans op blessures is namelijk vrij groot. Tegelijkertijd zijn er juist in de zomermaanden tal van mogelijkheden om toch te blijven sporten. Denk op het strand bijvoorbeeld aan voetbal en volleybal, maar ook speedbadminton, windsurfen en kajakken zijn geschikt. Of (voor de jongere jeugd) een bezoek



aan een Bounz-hal of een padeltennisbaan. Het zijn activiteiten waarin de coördinatie steeds weer van belang is. Hierbij moeten spelers wel altijd rekening houden met blessures die ze opgelopen hebben gedurende het seizoen. Ik adviseer spelers weleens om, afhankelijk van hun blessure, eerst drie weken volledige rust te nemen voordat ze hun gewrichten weer gaan belasten.”

Kennis laten maken

René Wormhoudt: “Om spelers zo ver te krijgen dat ze in de zomer zelf kiezen voor een andere sportieve activiteit, kun je ze in de loop van het seizoen al kennis laten maken met de mogelijkheden die er in de omgeving zijn. Want als je spelers in een eerder stadium kennis hebt laten maken met andere vormen van bewegen, is de kans groter dat ze het leuk vinden om dit ook in de zomermaanden te doen. Om bij het al eerder genoemde skeeleren of Bounz te blijven, zou je dat in de maanden maart, april, mei

‘Een week wintersport levert veertig uur beweging op’

met je spelersgroep kunnen doen in de vorm van een les. Het werken aan bewustwording van de waarde van breed bewegen is echt essentieel. Want die bewustwording zorgt ervoor dat spelers in de zomer doorgaan met sporten. Hierbij geeft trainer als het ware de voorzet naar spelers en ouders, waarna je hoopt dat ze die in de zomer inkoppen.”

Terughoudend

René Wormhoudt: “Enkele sporten die tot nu toe al de revue zijn gepasseerd, noemen we dus donorsporten voor voetbal. Ook buiten voetbal gaat het principe van de donorsporten op. Laatst zag ik een interview met een hockeyer die scoorde door een bal, vanuit de lucht, in een keer in het

Speedbadminton

Beide spelers hebben een racket nodig. De rackets van speedbadminton lijken op de rackets van squash, maar ze zijn lichter en van ander materiaal gemaakt. De shuttles die men gebruikt bij het spelen van speedbadminton wordt speeders genoemd. Ze zijn zwaarder en sneller dan de shuttles van het normale badminton, waardoor ze buiten gebruikt kunnen worden. Volgens René Wormhoudt is dit voor voetballers een fantastische manier om je behendigheid en voetenwerk te trainen.

Bounz

Bounz is een concept waarmee trampolinespringen in een driedimensionale, creatieve en sociale sport verandert. De Bounz Arena bestaat uit 32 aaneengeschakelde trampolines, een tumblingbaan én kent rondom schuine trampolinewanden. Door de vele mogelijkheden om te springen is Bounz een enorm actieve manier van bewegen. Voetballers verbeteren hun gevoel voor ruimtelijke oriëntatie en oefenen diverse vormen van balanceren (zweven, steunen en draaien). Momenteel zijn er negen Bounz-vestigingen in Nederland. (bron: Bounz.nl)

Padeltennis

Padel (een mix van tennis en squash) is een racket- en balsport voor twee spelers (enkelspel) of voor paren (dubbelspel), waarbij een bal met een racket over een net dient gespeeld te worden. Bij padel moet de bal over het net op de speelhelft van de tegenstander(s) geslagen worden, zonder dat de bal eerst een van de wanden raakt. Volgens René Wormhoudt is padel een ideale mix van oog-handcoördinatie en oog-voetcoördinatie, die beide zo enorm belangrijk zijn voor het atletisch vermogen van de voetballer. Spelers werken, onbewust, aan hun techniek en aan hun reactievermogen. De padelbaan is tegelijkertijd geschikt voor een potje voettennis, waarbij ook muren mogen worden gebruikt.

doel te slaan. Na afloop vertelde die speler dat hij dat wel vaker deed, omdat hij vroeger ook gehonkbald had. De oog-handcoördinatie was daardoor bij hem breder ontwikkeld dan bij andere spelers. In voetbal vind ik dat we met donorsporten nog veel te terughoudend zijn. Het lijkt wel of trainers bang zijn dat hun spelers mogelijk gaan kiezen voor die andere sport. Kijk eens naar de bezwaren die men heeft wanneer er gezaalvoetbald wordt of wanneer spelers in de winterstop gaan skiën. Trainers denken aan de blessures die er eventueel kunnen ontstaan, maar gaan compleet

voorbij aan het feit dat een week wintersport zeker veertig uur aan kwalitatief goede balustraining oplevert. Dat is enorm goed voor zowel het atletisch vermogen van de voetballer als voor de geest. Het is de mindset die moet veranderen in voetballand. Ik zie het ook bij loot-scholen. Voetballers worden daar vrijgesteld van gymlessen, omdat ze al zo veel en zo vaak trainen. Wanneer de rest van de klas de gymles volgt, maken de voetballers hun huiswerk in een ander lokaal. Ik vind dat een slechte ontwikkeling, omdat er juist in de gymles aandacht is voor andere vormen van bewegen.”



Weg vinden

Ricardo de Sanders: “Dat sporten in de zaal erg blessuregevoelig zou zijn, is een gedachte die vooral in voetballand leeft. Want in het handbal, korfbal en hockey bewijst men al jarenlang dat de transfer van de zaal naar het veld uitstekend gemaakt kan worden. Het voetbal blijft daar echt bij achter. Om nog even op dat punt van die donorsporten terug te komen: ik vind ook judo een uitstekend voorbeeld. Daarbij komt het vallen, trekken, duwen (duelleren) en balanceren erg sterk naar voren en dat maken spelers op een voetbalveld ook allemaal mee. Zo zouden ouders met hun kind, afhankelijk van diens interesse, in de zomermaanden eens naar een judo-, basketbal-, scherm- of zeilkamp kunnen gaan. Een aantal van de donorsporten die we noemen, zijn georganiseerd bij een club, maar dat hoeft natuurlijk niet altijd zo te zijn. Activiteiten als skeeleren, kajakken, windsurfen of zwemmen kun je ook ongeorganiseerd doen. En er is altijd wel een basketbal-, honkbal- of handbalveldje in de buurt te vinden. Spelers weten de weg daarnaartoe pas echt, zodra ze het

leuk gaan vinden om te doen. Trainer-coaches kunnen daar bij helpen.”

Zomeravondvoetbal

Pim van der Hoorn (Marketeer KNVB): “Voetballers spelen in de zomer graag door. Niet in een park of op een veldje, maar juist bij hun club. Wij moedigen verenigingen dan ook aan om in de behoefte van deze enthousiastelingen te voorzien. Mede door de groei van het aantal kunstgrasvelden is het bij steeds meer clubs mogelijk om in de zomer te voetballen en zo’n honderd clubs bieden inmiddels al een vorm van Zomervoetbal aan. Voetbal op de zomeravond biedt voordelen voor verenigingen en spelers. Het is een leuke manier om contact te houden met leden en spelers én om fit te blijven. Clubs bepalen zelf in welke vorm ze Zomeravondvoetbal aanbieden. Recreatief of competitief, voor leden en/of niet-leden.”

Heeft u behoefte aan ondersteuning bij het organiseren van Zomeravondvoetbal bij uw vereniging? Neem contact op met de KNVB via zomeravondvoetbal@knvb.nl 📧



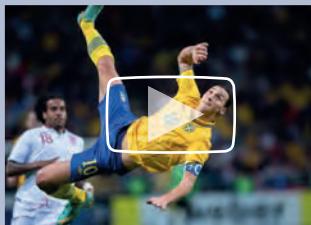
Basic movement skills

Een belangrijke gedachte binnen het Athletic Skills Model is dat de basic movement skills, liefst op een veelzijdige manier benaderd, enorm belangrijk zijn voor de ontwikkeling van het voetbalatletisch vermogen. In voetbal moet je je constant aanpassen aan veranderende situaties. Denk aan het weer, ondergronden en materiaal. Spelers worden op fysiek, technisch en tactisch vlak telkens weer gedwongen om creatief te zijn. Die creativiteit ontwikkel je veel beter als je een beroep doet op meerdere sporten en spelvormen. Als voorbeeld noemen we hier het balanceren, dat in voetbal een belangrijk element is. Balanceren binnen voetbal gebeurt echter vooral op één been. Er bestaan echter ook andere vormen van balans. Denk aan de rolbalans, die je in het skateboarden of skeeleren ziet. De glijbalans in het waterskiën of golfsurfen of de hangbalans op een klimmuur of bij calisthenics. Ten slotte is er nog de draaibalans om verschillende assen, bij judo en turnen. Naast deze voetbalgerelateerde vormen van bewegen zijn er ook vormen die niet of vrijwel niet in voetbal voorkomen, zoals werpen, vangen, slaan, zwaaien, klimmen of bewegen op muziek. Deze laatste vormen noemt Wormhoudt voetbalondersteunend. Die bewegingen kwamen voorheen met name aan bod bij het buitenspelen en bij het bewegingsonderwijs. Beide liggen onder druk.

Wereldgoal dankzij taekwondo

De omhaal van Zlatan Ibrahimović tegen Engeland staat menig voetballiefhebber nog in het geheugen gegrift. Op 14 november 2012 wint Zweden de oefenwedstrijd van de Engelsen met 4-2 en bij een van zijn drie goals schiet Ibrahimović de bal vanaf dertig meter in het doel. Na afloop merkte hij op dat hij deze omhaalgoal kon maken, omdat hij vroeger aan taekwondo heeft gedaan. Niet een op zichzelf staand geval, want in topsport zijn meerdere voorbeelden te noemen waarbij het beoefenen van andere sporten als het ware versterkend werkt. Dafne Schippers beoefende jaren lang de zevenkamp, voordat ze zich toe ging leggen op de sprintnummers in de atletiek. En zo heeft Ruud van Nistelrooij tot zijn vijftiende jaar naast voetbal ook aan tennis en taekwondo gedaan. Johan Cruyff speelde honkbal en voetbal en Marco van Basten deed aan schoonspringen en ijshockey. Daarom, zo betogen René Wormhoudt en Ricardo de Sanders, moet een trainer niet huiverig zijn om zijn spelers in contact te brengen met andere sporten. Integendeel, het zou zelfs gestimuleerd moeten worden.

(Zie <http://tinyurl.com/o8ulou7>)



NIEUW!
Optimaliseren van de trainings-
schema's binnen je eigen club.



Clubcursussen

PERIODISEREN VAN VOETBALLEN

met trainer, coach & opleider
Raimond Massop

- op de verenigingslocatie ●
- volledig afgestemd op de club ●
- 4 studiepunten per 2 modules ●
- minimale kosten per deelnemer ●



Bestemd voor alle amateursclubs in Nederland en België.
Er zijn nog enkele mogelijkheden dit najaar, kijk voor meer informatie op:
worldfootballacademy.nl/clubcursussen



Foto: Pies United

Art Langelier is Hoofd Opleiding bij PSV en schrijft deze column exclusief voor De Voetbaltrainer.

Generatiekloof?

Als voetbaltrainer is het handig als je weet wat je spelers beweegt en hoe zij zich bewegen door deze wereld. Ik zag vanmiddag een aantal foto's langskomen van PSV 1 in China. Van de dertig foto's was er één waarin iemand niet met een telefoon in de handen stond. Het was een foto van Toon Gerbrands... De telefoon maakt ondertussen zo'n deel uit van de beleavingswereld van de spelers dat het volledig logisch is dat je info en gegevens via app-contact verstuurt. Het is dan ook niet voor niets dat we bij PSV druk zijn met allerlei toepassingen op de telefoon zodat de (jeugd)spelers met eigentijdse tools getriggerd worden.

Toch mis ik iets: het dingen samen doen! Voetbal is en blijft een teamsport en overall waar teams succesvol zijn, zie je dat er een grote saamhorigheid is ontstaan. Soms toevallig of vanzelf (als je wilt gaat dit altijd makkelijker) maar af en toe ook bewust. Ik hecht hier zeer grote waarde aan. Voor het seizoen op trainingskamp waarin er altijd teamactiviteiten op de rol staan. Van een overnachting bij de mariniers tot aan groepsopdrachten op het trainingsveld, van gedeelde verantwoordelijkheid over hoe te spelen tot aan het voorkomen van groepjes aan de eettafel. Eigenlijk met maar één doel: spelers het besef bijbrengen dat je elkaar nodig hebt om tot prestaties te komen.

De tijd van de regenpijpen en maximaal stappen is voorbij. Bij een voorbereiding in Portugal kwamen vier spelers bij me: of de avond die ik had gepland voor stappen verplicht was, zij bleven liever op de kamer. Prima, tijden veranderen. Dan doen we met zijn allen een Play Station-spel, en kunnen de jongens die weg willen daarna nog gaan (met de trainer uiteraard). Spelers van nu zitten meer in samen gamen, samen chillen en hier komt meestal geen alcohol bij kijken. Erg? Nee, uiteraard niet. Ik moet zorgen voor plekken waar we samen kunnen spelen, waar ruimte en muziek is, waar het prettig toeven is. En wie weet krijg ik drie spelers nog wel zo gek dat ze een potje mee willen klaverjassen?!

One minute to win it, spellencircuits of voetbal-jeu-de-boules, het zijn allemaal simpel te verzinnen bezigheden waar je als trainer zeer veel uit kunt halen. Hoe reageren spelers op elkaar en op de leiding? Wat als je verliest? Empathisch vermogen en sociale vaardigheden? Wat mij betreft net zo belangrijk als winnaarsmentaliteit en topsportattitude, en bovendien zaken die elkaar niet bijten.

Mijn moeilijkste partij als trainer om te begeleiden was een partij met PEC op het basketbalveld in de topsporthal in Zwolle. De jongens stonden elkaar naar het leven en ik probeerde (zonder fluit) ervoor te zorgen dat er een winnaar kwam, dat het spannend was en dat ze elkaar niet voor de hersens sloegen. De missie werd met zeer grote moeite volbracht, waarna de voldoening groot was toen we 's avonds met elkaar zaten te kijken naar basketbal bij Landstede. Dat PEC al jaren bekendstaat als een hecht team dat teamspirit heeft en voor elkaar door het vuur gaat? Logisch...

In het amateurvoetbal is het belang van de kracht van het team zo mogelijk nog groter dan in de top. En ik weet uit eigen ervaring dat ik graag 50 meter terugsprintte voor de speler met wie ik de avond ervoor aan tafel had gezeten. Terwijl ik toch even twijfelde aan die sprint als het de jongen was die het vertikte wat ballen op te halen na de training. Detail? Wellicht, toch maken details in de regel het verschil tussen winst en verlies!

'De tijd van de regenpijpen en maximaal stappen is voorbij'

Omgaan met verschillende uitdagingen tijdens periodiseren van voetballen

Periodiseren in het amateurvoetbal

Elke trainer die werkt volgens een periodiseringsmodel, loopt vroeg of laat tegen uitdagingen aan in de praktische toepassing ervan. Er zijn bijvoorbeeld te weinig spelers beschikbaar om groot te trainen, er is slechts een gedeelte van het veld beschikbaar of het inpassen van een wisselspeler verloopt moeizaam vanwege een gebrekkige voetbalconditie. In het amateurvoetbal is het vaak moeilijker om zulke hobbels te omzeilen dan bij de profs. De Voetbaltrainer deed een rondvraag bij verschillende trainers in het amateurvoetbal om de meest concrete problemen in kaart te brengen en bespreekt een aantal concrete oplossingen.

Periodiseren als middel

Veel trainers komen tijdens cursussen van de KNVB in aanraking met een periodiseringsmodel, dat ze vervolgens projecteren op het team. In dat model worden bepaalde richtlijnen aangegeven die sturing geven aan

del een doel op zich. In werkelijkheid is het een middel om de spelersgroep beter te laten functioneren.

Spelers werken trainingen af en spelen wedstrijden, waardoor ze belast worden en er blessures kunnen ont-

staan. De vraag is dus: hoe ga je dat als trainer in goede banen leiden? Doe je dat op basis van nattevingerwerk of op een uitgebalanceerde manier? In het laatste geval vormt een periodiseringsmodel een effectief middel. Als het model om wat voor redenen dan ook niet volledig kan worden toegepast, is dat geen probleem: voor wie het model als middel beschouwt om de spelers beter te laten voetballen, is het glas halfvol. Als het toepassen van het periodiseringsmodel een doel op zich vormt, is het glas halfleeg als het niet volledig kan worden toegepast.

Periodiseren gaat over voetballen en niet enkel over voetbalconditie

het periodiseren. Een gevaar kan zijn dat dit model het uitgangspunt gaat vormen in plaats van de spelersgroep, en dat een trainer er alles aan doet het model zo nauwkeurig mogelijk toe te passen. Op dat moment vormt het toepassen van het periodiseringsmo-

del een doel op zich. In werkelijkheid is het een middel om de spelersgroep beter te laten functioneren. Spelers werken trainingen af en spelen wedstrijden, waardoor ze belast worden en er blessures kunnen ont-

Meer dan voetbalconditie

Een ander gevaar van periodiseren is dat het enkel wordt gezien als het periodiseren van voetbalconditie. In werkelijkheid is het veel breder: het periodiseren van voetballen. Elke dag ben je aan het periodiseren: door rustdagen in te plannen, door in bepaalde trainingen meer van je spelers te eisen, door te spelen met het aantal speelminuten van elke speler, enzovoort. En ook binnen trainingen

periodiseer je voetballen, in alle trainingsvormen: van warming-up tot positiespel en van pass- en trapvorm tot partijspel.

Een model kan helpen om niet alleen te periodiseren op basis van eigen waarneming en ervaring, maar ook op een wetenschappelijk onderbouwde manier. Waar gevoetbald wordt, ontstaat vermoeidheid en dat heeft lichamelijke consequenties. Periodiseren is een vereiste om dat proces in goede banen te leiden. De kennis daarover vormt het vertrekpunt, de waarneming en ervaring van een trainer zijn beschikbaar om dat proces te finetunen.

Aan elk periodiseringsmodel zitten haken en ogen. Soms zijn er bijvoorbeeld te weinig spelers beschikbaar en kun je niet groot trainen. Het is de taak van een trainer om het periodiseren, ondanks de factoren die dat bemoeilijken, toch zo goed mogelijk weg te zetten. De ene trainer neemt een bepaald periodiseringsmodel te letterlijk, waardoor de toepassing ervan ten koste kan gaan van de kwaliteit van voetballen. Een ander werkt te veel op gevoel, waardoor kennis ontbreekt om de juiste voorwaarden voor periodiseren te creëren. Daartussenin zitten trainers die periodiseren als middel gebruiken en flexibel zijn in de toepassing ervan.

Vorbereidingsperiode

In het amateurvoetbal zit er vaak om praktische redenen (te) weinig tijd tussen de eerste training van het seizoen en de eerste competitiewedstrijd. Daarom lijkt het op het eerste gezicht logisch om in de weken die je als trainer wél de mogelijkheid hebt om spelers voor te bereiden op de competitie vol gas te geven. Bijvoorbeeld door twee wedstrijden in een week te spelen en in diezelfde week nog één of twee keer pittig te trainen. Of door meteen in de eerste training van het seizoen een intensief partijspel af te werken.



Hard en vaak trainen in de voorbereiding zorgt, zeker op (middel)lange termijn, voor veel problemen. Als spelers net terugkomen van vakantie

Daarbij is het belangrijk om spelers die van een lager niveau komen, bijvoorbeeld uit de eigen jeugd of van een andere club, aangepast te laten

Een periodiseringsmodel dient als middel om de spelersgroep beter te laten voetballen en niet als doel op zich

zijn ze minder fit dan als ze iedere week trainen en spelen. Hun belastbaarheid ligt op dat moment dus lager en het is verstandig om daarop de belasting aan te passen. Zo niet, dan hebben spelers tussen trainingen en wedstrijden door geen tijd om van hun vermoeidheid af te komen. Die stapelen ze op, waardoor het signaal van de hersenen naar de spieren trager wordt doorgestuurd. Dat vertraagt het zenuwstelsel en vergroot de kans op blessures. Het is dan ook onlogisch om in de voorbereiding drie keer per week te trainen en later in het seizoen, als de spelers fitter worden, slechts twee keer.

trainen. Zij krijgen te maken met een hoger tempo en kunnen trainingen en wedstrijden in eerste instantie minder lang volhouden. Het is goed mogelijk dat een speler alles meedoet zonder uit te stappen, maar dan teert hij op zijn reserves. Die zijn op een gegeven moment op, waardoor hij een terugslag krijgt. Zo'n terugslag is niet iets wat onoverkomelijk is bij een nieuwe speler, maar is een gevolg van het opraken van de beschikbare reserves.

Dat betekent overigens niet dat spelers die van een lager niveau komen geen wedstrijden kunnen spelen. Misschien nog geen negentig minuten,

maar zeker een gedeelte. Voetbal is een wedstrijdssport, dus als je van een lager niveau komt, bouw je eerst je wedstrijdminuten op. Als een speler negentig minuten op dat niveau kan spelen, bouw je als trainer langzaam aan zijn trainingsomvang op, zodat hij in die negentig minuten beter gaat voetballen. Vaak zie je dat dit andersom gebeurt: eerst meer trainen, dan pas meer spelen. Ook tijdens de revalidatie na een blessure zie je vaak dat trainers ervoor kiezen om eerst de trainingsomvang op te bouwen en dan pas de wedstrijd omvang. Dat vertraagt de opbouw van de wedstrijdfitness van een speler onnodig.

Wisselspelers

Een van de problemen op het gebied van voetbalconditie binnen een elftal is dat het verschil tussen basis- en wisselspelers toeneemt. Een manier om dat gedeeltelijk te ondervangen is door wisselspelers met het tweede elftal mee te laten spelen. Dat kan echter niet elke week, omdat ze dan niet meer op de bank kunnen aansluiten bij het eerste elftal of dat wel kunnen doen, maar vermoeid zijn. Daarom is het logisch om ook op andere manieren te zoeken naar mogelijkheden om de voetbalconditie van wisselspelers te verhogen.

Slechte velden

Een van de aspecten waarin tot uiting komt dat amateurteams over faciliteiten beschikken die van een lager niveau zijn dan die van profteams, zijn de trainings- en wedstrijd velden. Allereerst kan een trainer uiteraard alles doen wat binnen zijn mogelijkheden ligt om een beter veld te regelen, bijvoorbeeld door daarover met de club in gesprek te gaan. Is dat niet te regelen, dan zal hij zich moeten aanpassen aan die externe factor. Als spelers bijvoorbeeld op een hard kunstgrasveld trainen, is dat niet bevorderlijk voor het voorkomen van blessures. Werken zij een voetbalconditionele training af waarin ze compleet tot het gaatje gaan, dan is een enkel snel verzwikt. Een trainer moet op zo'n moment geen concessies doen aan de intensiteit van zijn trainingen, want die moet altijd onverminderd hoog liggen. Maar het is wel verstandig om aanpassingen te doen in de omvang, om de kans op blessures te verminderen.



Foto: Pro Shots

Een manier zou kunnen zijn om ze tijdens de trainingsweek extra arbeid te laten verrichten, maar dit is af te raden. Stel dat een elftal op zaterdag speelt en op maandag (hersteltraining), dinsdag (voetbalconditionele training) en donderdag (teamtactische training) traint. (Veel) extra arbeid voor de wisselspelers op maandag

gevolg van het hogere aantal wedstrijdminuten dat zij maken. En het verrichten van extra arbeid is ook op donderdag niet aan te raden. Ze zijn dan in de meeste gevallen nog niet compleet hersteld van de pittige dinsdagtraining. Bovendien bestaat de kans dat ze de zaterdag erop wél in de basis staan en dan is het niet

Het is onlogisch om in de voorbereiding, als spelers minder fit zijn na hun vakantie, vaker te trainen dan later in het seizoen

is niet ideaal, want dan beginnen zij vermoeid aan de voetbalconditionele training op dinsdag. Ze extra laten trainen op dinsdag is ook niet handig. De basisspelers gaan al tot het gaatje en zijn ook nog extra belastbaar als

bevorderlijk als ze vermoeid aan de wedstrijd beginnen.

Een optie zou wél kunnen zijn om op zaterdag, na de wedstrijd, met de wisselspelers die geen of weinig minuten



maken aan de slag te gaan. Daarvoor is het wel een voorwaarde dat die spelers gemotiveerd zijn om dat te doen, omdat ze zich realiseren dat ze daarmee hun eigen fitheid, en dus de kans op goede prestaties in de toekomst, vergroten. Is dat niet het geval, dan moet je accepteren dat je wisselers minder fit zijn dan je basisspelers.

Half veld

Elke trainer heeft het liefst optimale faciliteiten tot zijn beschikking, maar dat is, zeker in het amateurvoetbal, verre van reëel. Veel trainers werken zelfs op een half speelveld, waardoor 'groot' trainen lastig is. Om toch grote partijen op een groot veld te kunnen spelen, is uiteraard de eerste optie om ervoor te zorgen dat er af en toe op enige manier toch op een heel veld getraind kan worden, bijvoorbeeld door soms iets eerder te starten of later te stoppen met de training. Lukt dat niet, dan is het een optie om een deel van de training een stuk veld te lenen van het team dat op de andere helft traint. Doen zij bijvoorbeeld eerst korte pass- en trapvormen, dan is het een optie om al vroeg te starten met grote partijspelen.

Een andere mogelijkheid is om regelmatig oefenwedstrijden te organiseren. Stel dat je binnen een zesweekse cyclus in de eerste twee weken extensieve intervaltraining wilt doen in overload. Dan zou je in die twee weken een oefenwedstrijd kunnen plannen tijdens de voetbalconditionele training. Als je bijvoorbeeld vijftien veldspelers tot je beschikking hebt, kun je alle spelers zestig minuten laten spelen. Op die manier zorg je toch voor afwisseling in je 'partijspelen' gedurende de trainingsweek, naast de kleine en middelgrote partijvormen die je speelt.

Extensief duur

Situatie: je wilt in overload een extensieve duurtraining geven. De week ervoor deed je dat ook en speelde je 11:11 in drie blokken van veertien minuten. Je hebt nu zestien veldspelers en twee keepers tot je beschikking en wilt gaan verzwaren. Je startformatie is normaal gesproken 1:4:4:2 met een ruit op het middenveld en het team zet nagenoeg altijd hoog druk.

In het kader van het ontwikkelen van je speelwijze wil je graag op loopacties in de diepte trainen. Hoe zet je dat weg?

Het meest logische is om 9:9 te spelen. In het kader van het bepalen van de omvang van het partijspel is het goed

gende team compact wil blijven staan en tegelijkertijd druk wil zetten, zal de defensie ver moeten aansluiten. Dat zorgt voor veel ruimte achter de verdediging, hetgeen uitnodigt tot loopacties in de diepte. Omdat de gangbare formatie 1:4:4:2 met een ruit

Het enige geschikte moment om wisselers extra arbeid te laten verrichten is in het weekend na de wedstrijd, maar daarvoor moeten ze wel gemotiveerd zijn

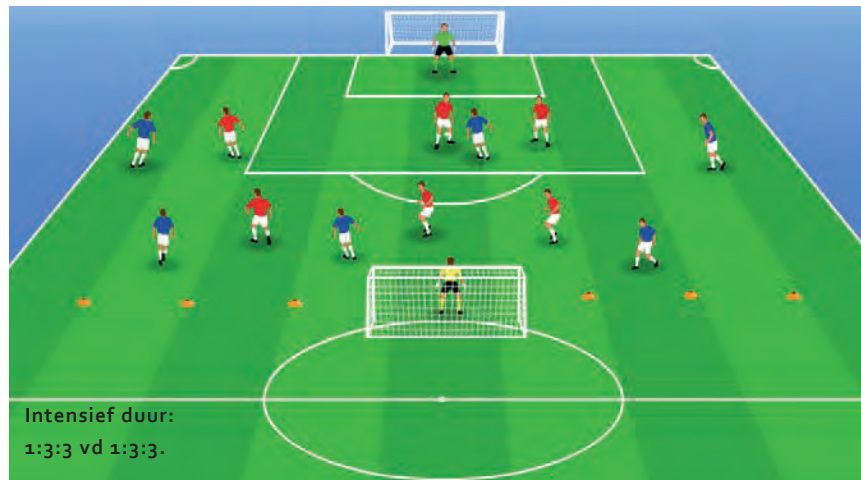
om te bedenken dat spelers binnen 9:9 meer voetbalacties per minuut maken en dat de intensiteit daardoor hoger ligt dan binnen 11:11. Op een relatief klein speelveld komen spelers vaker in duel, worden ze eerder onder druk gezet en moeten ze vaker en explosiever vrijlopen om aan de bal te komen. Daarom speel je geen drie keer vijftien minuten (verzwaren vanuit de week ervoor), maar driemaal twaalf minuten. Omdat de spelersaantallen in vergelijking met de week ervoor zijn verlaagd van 11:11 naar 9:9 vormt dat al een overload voor de spelers.

Ook de voetbalconditionele training kun je altijd combineren met de ontwikkeling van de speelwijze, omdat je geen voetbalconditie periodiseert, maar voetballen. Als je graag de loopacties in de diepte wilt verbeteren, doe je er goed aan om met een relatief lang veld te spelen. Als het verdedi-

op het middenveld is, zou je beide teams 1:2:4:2 kunnen laten spelen. Dat lijkt het meest op de speelwijze van het team, waarbij de spitsen en verdedigers één-op-één staan. De rol van vooral de buitenste middenvelders wordt iets anders, maar bij het spelen van 9:9 doe je altijd concessies aan je speelwijze binnen 11:11. Het is de kunst om dat zo weinig mogelijk te doen.

Intensief duur

Situatie: je wilt in overload een intensieve duurtraining geven in week 3 van een zesweekse cyclus. In de tweede intensieve duurtraining van de vorige cyclus speelde je 7:7 in vier blokken van zes minuten, met twee minuten rust. Ditmaal heb je twee keepers en achttien veldspelers tot je beschikking. Je speelt doorgaans 1:4:3:3 en wilt trainen op het geven en verwerken van voorzetten. Hoe zet je dit weg?



PERIODISERING

Met achttien veldspelers en twee keepers is het binnen intensief duur het meest logisch om drie teams te formeren van zes veldspelers en de teams te laten doorwisselen. Team A begint tegen team B en team C heeft rust. Na een aantal minuten komt team C erin middels een vliegende wissel. Een eerste optie is hierbij om de rust van twee minuten te respecteren en daarop de lengte van de blokken aan te passen: twee minuten per blok dus. Zo speelt elk team vier minuten achter elkaar, met twee minuten rust. (afbeelding 1) Een andere optie is om de lengte van de blokken als vertrekpunt te houden (zes minuten) en dus na drie minuten te wisselen. Zo wordt de rust iets langer, maar de speeltijd per partijtje langer. (afbeelding 2)

Om het geven en verwerken van voorzetten te verbeteren binnen de voetbalconditionele training, is het logisch om het veld relatief breed en kort te maken. De buitenste mensen zullen naar binnen knijpen als het andere team in balbezit is. Zo ligt er meer ruimte aan de zijkanten en zijn spelers eerder geneigd een voorzet te geven. Binnen 7:7 zou dat goed kunnen door beide teams 1:3:3 te laten spelen. Op die manier is een onnatuurlijke regel als 'een doelpunt vanuit een voorzet telt voor twee' niet nodig, omdat de veldafmetingen en formaties er al voor zorgen dat het accent - het geven en verwerken van voorzetten - al vaker aan bod komt.

Extensief interval

Situatie: je wilt in overload een extensieve intervaltraining geven in week 6 van een zesweekse cyclus. In de week ervoor speelde je twee series (vier minuten serierust) van zes keer anderhalve minuut, met een minuut rust tussen elk partijspel. Je hebt twee keepers en vijftien veldspelers tot je beschikking en wilt de focus leggen op het verbeteren van de mandekking.

Uiteraard leiden er meerdere wegen naar Rome. Met vijftien veldspelers kun je bijvoorbeeld vijf teams van drie vormen. Je zet twee veldjes uit: eentje met grote goals en keepers, de ander met kleine(re) goals. De teams spelen driemaal tegen elkaar, oftewel

Blok	Teams	Minuut
1	A - B	0-2
2	B - C	2-4
3	C - A	4-6
4	A - B	6-8
5	B - C	8-10
6	C - A	10-12
7	A - B	12-14
8	B - C	14-16
9	C - A	16-18
x	Serierust	18-22
10	A - B	22-24
11	B - C	24-26
12	C - A	26-28
13	A - B	28-30
14	B - C	30-32
15	C - A	32-34
16	A - B	34-36
17	B - C	36-38
18	C - A	38-40

Afbeelding 1: schema voor een voetbalconditionele intensieve duurtraining (partijen van 2 minuten)

twaalf partijtjes. Na vijf partijtjes is er twee minuten serierust. Elk partijtje duurt twee minuten, daarna wordt er gewisseld. Eén team heeft rust en zorgt ervoor dat er ballen in de doelen liggen. (afbeelding 3)

delijk voor zijn eigen tegenstander, waardoor de spelers leren om kort te dekken en veel druk te zetten op de man met de bal. Bij het veld met keepers spreek je af dat de keeper de bal maximaal zes seconden in bezit mag hebben en dat de bal niet vaker dan

De voetbalconditionele training is uitstekend te combineren met het ontwikkelen van de speelwijze

Het veldje zonder keepers verdeel je in drie vakken. Vanuit het achterste veld mag niet gescoord worden. Je maakt het veld redelijk groot, waardoor spelers tegenstanders moeilijk van elkaar kunnen overnemen. Iedereen is dus min of meer verantwoor-

de één keer mag worden teruggespeeld. Zo voorkom je dat de keeper heel lang wacht met inspelen als iedereen kort zijn man dekt. Omdat de keeper moet inspelen, moet de aanvallende speler extra moeite doen om los te komen en dat vraagt meer van de verdedi-

Blok	Teams	Minuut
1	A - B	0-3
2	B - C	3-6
3	C - A	6-9
4	A - B	9-12
5	B - C	12-15
6	C - A	15-18
x	serierust	18-22
7	A - B	22-25
8	B - C	25-28
9	C - A	28-31
10	A - B	31-34
11	B - C	34-37
12	C - A	37-40

Afbeelding 2: schema voor een voetbalconditionele intensieve duurtraining (partijen van 3 minuten)

Blok	Teams veld A	Teams veld B	Team rust	Minuut
1	A - B	C - D	E	0-2
2	A - C	B - E	D	3-5
3	B - D	A - E	C	6-8
4	C - E	A - D	B	9-11
5	D - E	B - C	A	12-14
x	serierust			14-16
6	C - D	A - B	E	16-18
7	B - E	A - C	D	19-21
8	A - E	B - D	C	22-24
9	A - D	C - E	B	25-27
10	B - C	D - E	A	28-30
x	serierust			30-32
11	A - B	C - D	E	32-34
12	A - C	B - E	D	35-37
13	B - D	A - E	C	38-40
14	C - E	A - D	B	41-43
15	D - E	B - C	A	44-46

Afbeelding 3: schema voor een voetbalconditionele extensieve intervaltraining



Tijdens een voetbalconditionele training waarop extensief duur op het programma staat, zou je kunnen spelen in 11:11, zodat je dit aspect heel wedstrijdrecht kunt verbeteren.



Allereerst is het belangrijk om de vijf hoofdrolspelers vanuit de situatie in 11:11 die je komend weekend verwacht aan te wijzen.



Vereenvoudigde trainingsvorm naar aanleiding van de wedstrijdssituatie.



Specifiek moment binnen de vereenvoudigde trainingsvorm naar aanleiding van de wedstrijdssituatie.

gende speler als het op mandekking aankomt.

Wedstrijdvoorbereiding

De voetbalconditionele training kan niet alleen worden benut om een specifiek thema te verbeteren, zoals het geven en verwerken van voorzetten, maar ook om het team voor te bereiden op de eerstvolgende tegenstander. Stel dat je eigen team altijd 1:4:3:3 met de punt naar voren op het middenveld speelt en de tegenstander 1:4:4:2 in een ruit. Je verwacht dat het vooral belangrijk zal zijn dat je backs en controlerende middenvelders samen de buitenste middenvelders en nummer 10 van de tegenstander bespelen en waar mogelijk ook assistentie verlenen aan het centrum. (afbeelding 4a) Tijdens een voetbalconditionele training waarop extensief duur op het programma staat, zou je kunnen spe-

len in 11:11, zodat je dit aspect heel wedstrijdrecht kunt verbeteren. Heb je zestien veldspelers tot je beschikking, dan kun je ook 9:9 (inclusief keepers) spelen en de backs van de tegenstander en de eigen buitenspelers weglaten.

Binnen intensief duur wordt het iets meer puzzelen, maar ook daarbinnen is het zeer goed mogelijk om de speelwijze te ontwikkelen en wedstrijdgericht te trainen binnen de voetbalconditionele training. Stel dat je vijftien veldspelers hebt en twee keepers en je gaat drie teams vormen van vijf veldspelers. Allereerst is het dan belangrijk om de vijf hoofdrolspelers vanuit de situatie in 11:11 die je komend weekend verwacht aan te wijzen. (afbeelding 4b) Team A bestaat uit de backs en controlerende middenvelders waarmee je in het weekend waar-

schijnlijk zult spelen, plus een van de twee centrale verdedigers. Team B bestaat uit twee spitsen, twee buitenste middenvelders en een aanvallende middenvelder. (afbeelding 4c) Team A speelt 1:3:2, team B speelt 1:2:1:2. Als de rechtermiddenvelder van team B in balbezit is, moeten de linksback en linker controlerende middenvelder van team A communiceren over wie er druk op hem zet. Speelt hij redelijk diep en breed, dan kan de linksback dat bijvoorbeeld het beste doen, speelt hij centraler en verder terug, dan geldt dat voor de linkshalf. (afbeelding 4d).

Als team B tegen team C speelt, kun je eventueel andere formaties hanteren. Speelt team A tegen team C, dan speelt team C eveneens zoals de tegenstander van dat weekend: 1:2:1:2. Teams A, B en C spelen tweemaal tegen elkaar, waardoor elk team vier

Nulmeting

Om te bepalen hoe de spelersgroep er conditioneel voorstaat en op welk niveau ze qua voetbalconditionele training kunnen instappen, kun je een nulmeting uitvoeren. Daarbij laat je je spelers een partijspel spelen en kijk je hoelang ze dat volhouden. Belangrijk daarbij is dat ze echt álles geven. Van daaruit maken ze een vervolgstap. Als spelers niet 'op hun knieën' van het veld komen, is er geen sprake van overload. Als spelers wel moe zijn, maar niet 'in het rode' zitten, heeft de nulmeting zijn doel niet bereikt. Qua observatie is voetbalgedrag de graadmeter. Blijven spelers drukzetten, omschakelen en vrijlopen? Door op de toppen van hun kunnen te trainen, rekken spelers hun maximale uithoudingsvermogen weer een stukje op.

Warming-up

Het belangrijkste aspect van een warming-up is het opwarmen van voetbal en niet het opwarmen van het lichaam. Uiteraard is het niet verstandig om direct op doel te schieten, maar de bal kan er vanaf het begin bijkomen. Als spelers vijf minuten heen en weer rennen, zijn ze vijf minuten lang rennen aan het activeren. Dat kan ook met de bal, bijvoorbeeld in drietallen over korte afstand.

blokken speelt. Dat past qua aantallen en qua aantal minuten binnen intensief duur en tegelijkertijd worden de afspraken die in het weekend doorlaggevend zullen zijn alvast geëffend. Spelers lopen niet om het lopen, maar maken een 'kombeweging' door van de ene naar de andere kant te kantelen. Zo gaan ze moe van het veld (voetbalconditionele aspect) én krijgen ze de speelwijze beter onder de knie (teamtactische aspect).

Voetbalsprints

Bij het periodiseren van voetballen hoort ook het aanbieden van voetbalsprints. Uit onderzoek blijkt dat het niet effectief is om die geïsoleerd aan te bieden. Als ze tegen een teamgenoot sprinten, doen spelers dat sneller. Komt er een bal in het stuk voor, dan doen ze dat nóg sneller. Om grenzen te verleggen, is het dus belangrijk om er een voetbalvorm van te maken met een wedstrijdelement erin. Om variatie te behouden bij het aanbieden van voetbalsprints, kun je als trainer onder meer de startlocatie en richting van de sprints veranderen.

Mochten de voetbalsprints in een afwerkvorm worden gegoten, dan is het verstandig om de handelingen die daarbij komen kijken alvast te activeren door een pass- en trapvorm te geven waarbij de spelers met binnenkant voet op doel schieten. Zo wennen ze alvast aan de belasting die ze daarna met een hogere intensiteit krijgen aangeboden. Als daarna partijvormen volgen, doe je er als trainer goed aan om tussen de voetbalsprints en voor de partijspel een korte trainingvorm in te bouwen waarbij spelers de kans krijgen om het melkzuur, dat ze hebben ontwikkeld gedurende de voetbalsprints, kwijt te raken. Dat kan bijvoorbeeld in een positiespel 5:2 gedurende vijf minuten. Doe je dat niet, dan beginnen spelers het eerste blok van de partijvormen met melkzuur in hun benen en ligt de kwaliteit lager. (afbeelding 5)

Samenvatting:

- Een periodiseringsmodel is geen doel op zich maar een middel, waarbij de spelersgroep altijd het uitgangspunt vormt.

- Periodiseren draait niet alleen om voetbalconditie, maar om voetballen: ook pass- en trapvormen, positiespellen en afwerkvormen moeten geperiodiseerd worden.
- Spelers die terugkomen van vakantie zijn minder fit dan later in het seizoen. Daarom is het verstandig ze in de voorbereiding minder zwaar te belasten.
- Als spelers geen tijd hebben om van hun vermoeidheid af te komen, wordt het signaal van de hersenen naar de spieren vertraagd en stijgt de kans op blessures.
- Bij een amateurelftal dat twee of drie keer per week traint, zijn er doordeweeks geen geschikte momenten om de wisselers extra arbeid te laten verrichten.
- Spelers sprinten sneller als ze tegen een ander sprinten en er een bal in het spel is.
- Bij een warming-up draait het niet om het opwarmen van het lichaam, maar om het opwarmen van voetballen.

Trainingsvorm	Bijzonderheden	Beoogde doel
Warming-up met bal	Drietallen, passen binnenkant voet	Opwarmen voor voetballen
Passen en afwerken	Schieten met binnenkant voet	Activeren voor voetbalsprints
Voetbalsprints	Duel met een ander om de bal	Vaker handelen (langer volhouden)
Positiespel	5:2, slechte bal is in het midden	Kwijtraken van melkzuur
Partijspel	Groot, middel of klein	Beter handelen (langer volhouden)

Afbeelding 5

Op perfecte wijze inschatten van talent en potentie

'Geen wedstrijd bekijken, maar spelers'

Waar voetbaltrainers continu bezig zijn met het ontleden van het teamspel binnen de verschillende teamfuncties, kijkt een scout heel anders naar een wedstrijd. Zijn ogen blijven gericht op die ene interessante speler die een versterking zou kunnen vormen. Welke eigenschappen zijn belangrijk, met welke factoren houd je als scout rekening en hoe is de wisselwerking met voetbaltrainer(s) en andere leden van de technische staf? Henk Grim, internationaal scout van het Duitse Sankt Pauli en voormalig hoofdsout van NEC, laat daarover zijn licht schijnen: 'Je bent eigenlijk een soort rechercheur.'

Henk Grim: "Scouten is het op 'perfecte' wijze inschatten van talent en potentie van spelers, waarbij je uitgaat van een aantal eigenschappen behorende bij het individu en hun taak binnen het team. In het scoutingsproces doorloop je een aantal stappen. Allereerst maak je een planning: wanneer ga ik waar naartoe? Voordat ik een bepaalde wedstrijd bezoek, bereid ik me uitgebreid voor. Ooit reed ik 300 kilometer heen en 300 kilometer terug voor een speler die geschorst bleek te zijn. Die fout maak ik nooit weer. Door mensen te bellen en op internet te kijken kun je heel veel informatie vinden. Dat proces zet zich voort als je aankomt bij een club. Het belangrijkste middel daarvoor is een formulier met de opstellingen, liefst zo uitgebreid mogelijk. Ik ben altijd ruim voor aanvang aanwezig en bekijk de gehele warming-up. Stel dat je komt kijken voor een centrale verdediger, dan kun je hem voor de wedstrijd vaak al twintig lange ballen zien trappen. Zonder weerstand is natuurlijk anders dan

in de wedstrijd, maar daarin trapt hij er soms maar twee of drie. Ik let ook op de manier waarop een speler de warming-up beleeft. Is hij gefocust en gretig, of juist erg laks? Die informatie kan belangrijk zijn, bijvoorbeeld om bepaald gedrag tijdens de wedstrijd te verklaren.

Voor de aftrap noteer ik de algemene informatie: de stand op de ranglijst van beide teams, de datum, de weers-

omstandigheden, de speler(s) die ik in de gaten houd, enzovoort. Ik achterhaal ook of een speler voor wie ik kom kijken weet dat ik er ben. Soms laat ik dat vooraf bewust weten, om te kijken hoe hij daarmee omgaat. Raakt hij daarvan in de war, dan zegt dat iets over zijn mentaliteit. Van de spelers die ik volg, noteer ik extra informatie: zijn ze rechts- of linksbenig, hoe zit het met hun contract? Een speler die in de zomer transfervrij is, is uiteraard

Scouting bij de amateurs

Henk Grim: "Veel amateurclubs draaien qua scouting op vrijwilligers, die spelers benaderen die ze kennen vanuit hun netwerk. Wat ik in elk geval aanraad, is dat spelers die worden gehaald altijd in het echt bekeken zijn en niet via een tip of eventueel via videobeelden binnenkomen. Bij het scouten van spelers is het belangrijk om leeftijd goed in het achterhoofd te houden. Welke ontwikkeling kan een speler nog doormaken? Als hij 20 is, zit er veel meer rek in dan als hij 28 is. Daarnaast is het belangrijk om zijn niveau goed in te schatten. Kan een speler die uitblinkt op hoofdklasseniveau ook floeren onder meer weerstand in de Topklasse?"



een stuk interessanter dan een speler die nog drie jaar vastligt.”

De speler centraal

Henk Grim: “Tijdens de wedstrijd kijk ik heel anders dan een voetbaltrainer. Die volgt met name de uitvoering van

maar om de speler. Ik schrijf zoveel mogelijk informatie op over de verschillende eigenschappen van spelers op het gebied van techniek, tactiek, fysiek, mentaal en persoonlijkheid (afbeelding 1). Als ik oriënterend kijk en dus het hele team interessant vind

teer ik BEU. Dat betekent niet dat ik genoeg van hem heb, maar dat hij van buiten de Europese Unie komt en meer dan vier ton moet verdienen.

Tegenwoordig komt het vaak voor dat zaakwaarnemers allerlei beeldmateriaal opsturen. Als er iets is wat ik heb geleerd, dan is het dat beelden vertekenen. Om een speler goed te kunnen beoordelen, moet je hem in het echt aan het werk zien.

Als iemand tijdens de wedstrijd een grote fout maakt, reken ik hem daar niet meteen op af. Iedereen maakt fouten, dat wil nog niet zeggen dat hij geen versterking kan zijn. Een fout is een momentopname. Waar wij als scouts in geïnteresseerd zijn, is hoe een speler op lange termijn presteert. Bij spelers die echt interessant zijn, ga ik op zoek naar nóg meer informa-

‘Een fout is een momentopname; waar wij als scouts in geïnteresseerd zijn, is hoe een speler presteert op lange termijn’

de verschillende taken binnen alle teamfuncties, terwijl ik me puur focus op de speler(s) voor wie ik ben gekomen, ook als de bal aan de andere kant is. Het gaat niet om de wedstrijd,

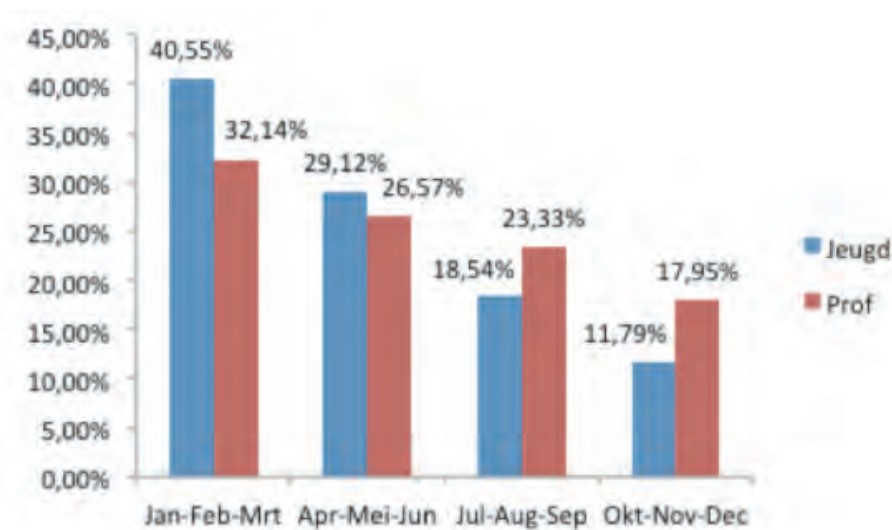
in plaats van één of twee specifieke spelers, noteer ik wie opvallen. Soms schrijf ik HTK achter de naam van een speler: huis-tuin-en-keuken-speler. Niet bijzonder dus. En af en toe no-

	Eigenschappen
Techniek	Eerste aanname, handelingssnelheid, balcontrole, passing kort en lang, balsnelheid, kaatsen, dribbelen, schijnbeweging, koptechniek.
Tactiek	Individuele taak uitvoeren, spel lezen, anticiperen, positiespel, continu aanspeelbaar, omschakeling aanvallen naar verdedigen en andersom, functionele coaching.
Fysiek	Snelheid, explosiviteit, duelkracht, sprongkracht, motoriek, souplesse, wendbaarheid, uithoudingsvermogen.
Mentaal	Beleving, spelvreugde, winnaarsmentaliteit, strijd, aanmoedigen, focus, omschakeling, houding ten opzichte van anderen, taak uitvoeren.
Persoonlijkheid	Zelfvertrouwen, lef, natuurlijk leiderschap, teamdiscipline, gerichte coaching, voorbeeldgedrag voor medespelers, leervermogen.

Afbeelding 1: een aantal van de eigenschappen waarop Henk Grim spelers beoordeelt.

	PSV	AJA	UTR	FEY	HEE	AZ	SPA	NAC	GRO
Kwartaal 1	46	42	44	44	37	43	36	37	34
Kwartaal 2	32	35	28	22	35	26	35	27	27
Kwartaal 3	14	16	18	20	20	16	18	23	22
Kwartaal 4	8	7	10	14	9	16	11	13	17

Afbeelding 2a: percentage spelers uit elk kwartaal van A- tot en met D-junioren in het seizoen 2014/2015. Van overige clubs waren geen geboortedata bekend. Bron: tussendelinies.nl.



Afbeelding 2b: verschillen in geboortekwartaal zijn groter bij de jeugd, maar ook in het seniorenvoetbal bestaan nog behoorlijke verschillen. Bron: tussendelinies.nl.

Kalenderleeftijd	Biologische leeftijd	Verschil
8 jaar	7,00 tot 9,25 jaar	2,25 jaar
9 jaar	7,83 tot 10,60 jaar	2,77 jaar
10 jaar	8,85 tot 11,00 jaar	2,15 jaar
11 jaar	9,33 tot 12,30 jaar	2,97 jaar
12 jaar	10,53 tot 13,00 jaar	2,47 jaar
13 jaar	10,8 tot 14,25 jaar	3,36 jaar
14 jaar	12,55 tot 15,29 jaar	2,74 jaar
15 jaar	13,57 tot 16,43 jaar	2,86 jaar
16 jaar	14,86 tot 17,40 jaar	2,54 jaar
17 jaar	16,00 tot 18,00 jaar	2,00 jaar
18 jaar	17,00 tot 19,00 jaar	2,00 jaar

Afbeelding 3: het verschil tussen kalenderleeftijd en biologische leeftijd. Tussen spelers van 13 jaar kan tot ruim drie jaar verschil zitten in biologische leeftijd. Bron: inspanningsfysioloog dr. Jan A. Vos.

Statistieken

Henk Grim: “Statistieken kunnen een hulpmiddel vormen bij het scouten. Stel dat je een buitenspeler aan het werk ziet, met dreiging en veel snelheid. Je vindt hem interessant voor jouw club, maar hij blijkt in 150 wedstrijden slechts vijf goals en acht assists achter zijn naam te hebben. Dan kun je je afvragen of hij wel zo geschikt is. Toch kunnen statistieken ook vertekenen. Mede op basis van de aanvallende output die uit de data naar voren kwam, trok AZ Jop van der Linden aan. Maar bij Go Ahead Eagles nam hij alle vrije trappen en corners, bij AZ niet. Sowieso zijn data soms moeilijk te interpreteren. Stel dat een speler een matige pass geeft die in de handen van de keeper belandt. Wordt die pass door dataverzamelaars dan gerekend als een schot? Uiteindelijk zie je met het blote oog het meest en is je eigen waarneming altijd leidend.”

tie. Bijvoorbeeld door trainingen te bezoeken en door langs de lijn supporters naar hem te vragen. Zij weten vaak heel veel van zo’n speler. Ook over zijn rol in de groep en de manier waarop hij zijn sport beleeft.

Mocht je bij een wedstrijd geen enkele geschikte speler vinden, dan is het nog geen verspilde tijd geweest. Scouten is niet alleen ontdekken, maar ook afwijzen. Als je tot de conclusie komt dat een speler niet goed genoeg is, blijven er minder spelers over die je in beeld houdt voor een bepaalde positie.

kwaliteiten, maar in vergelijking met senioren is potentie veel belangrijker. Het is vooral interessant hoe goed een jeugdspeler kan worden in plaats van hoe goed hij nu is. Daarop hebben leervermogen en zelfontwikkeling een grote invloed. Het is cruciaal om rekening te houden met de geboortemaand en biologische leeftijd van spelers. Allerlei onderzoeken tonen aan dat spelers die worden geboren in de eerste drie maanden van het jaar vaker worden geselecteerd, omdat zij groter en sterker zijn dan spelers uit hetzelfde geboortjaar (afbeelding 2a

is en al (bijna) even goed, beschikt waarschijnlijk over meer potentie. Hij is voor clubs wellicht interessanter, al spelen daarin natuurlijk meer factoren een rol.

Bij jeugdspelers kijk je ook naar ontwikkeling door de tijd heen. Als een spits een goed niveau heeft, maar na twee jaar nog steeds precies dezelfde fouten maakt, kun je je afvragen of zijn ontwikkeling in de jaren die volgen ineens wél een stijgende lijn zal vertonen. Dat hangt ook af van zijn trainer. Als teamgenoten zich in dezelfde tijd wel sterk ontwikkelen, is de kans groot dat het aan de speler zelf ligt dat hij amper vooruit gaat. Maar ontwikkelt niemand zich in het team, dan kan dat ook te maken hebben met de trainer(s) bij die club. Ook die informatie is belangrijk voor een scout. Datzelfde geldt voor de taak die een trainer zijn spelers meegeeft. Stel dat je een linksback zoekt met veel aanvallende kwaliteiten. Je bezoekt een wedstrijd van hem, maar hij komt amper mee op. Dan kan dat ook een opdracht zijn van de trainer, bijvoorbeeld omdat er bij de tegenstander een topspeler rechtsvoor staat. Als dat het geval is, kijk ik altijd nog een aantal wedstrijden van zo’n speler. Als hij in de drie wedstrijden daarna ook amper mee opkomt, is de kans groot dat daar niet zijn kwaliteiten liggen.”

‘Scouten is niet alleen ontdekken, maar ook afwijzen’

Je hebt bijvoorbeeld twintig linksbuitens op je lijst staan, waarvan er zeven haalbaar blijken. Streep je iemand weg op basis van zijn prestaties, dan blijven er nog zes over. Ook dat is een waardevol onderdeel van scouten. De essentie is uiteindelijk dat je uitkomt bij de best mogelijke speler. Dat is een doorlopend proces, omdat spelers zich continu ontwikkelen.”

Jeugdscouting

Henk Grim: “Het scouten van jeugdspelers is een vak apart. Daar gaat het uiteraard ook om de huidige

en 2b). Als je kijkt naar potentie, dan zouden spelers uit het laatste kwartaal gelijke kansen moeten krijgen, maar dat is niet de realiteit. Ook de biologische leeftijd van spelers speelt een grote rol (afbeelding 3). Hoe eerder de groeispurt, hoe volwassener het lichaam al is op relatief jonge leeftijd. Dat biedt veel voordelen op korte termijn, maar op lange termijn zijn die niet aanwezig of in elk geval nooit bewezen. Wat je als scout kunt doen, is rekening houden met die verschijnselen. Een speler uit hetzelfde geboortjaar die tien of elf maanden jonger

De Verlenging

Daags na het kampioenschap van PSV lezen we in de media dat directeur Toon Gerbrands zijn club een van de meest innovatieve vindt. Innovatie als een van de pijlers om het huidige succes verder uit te bouwen. De naam Gerbrands kwam ook een aantal keren ter sprake tijdens het interview met PSV's bewegingswetenschapper Ruud van Elk, in het bijzijn van FUNdament-coördinator Bastiaan Riemersma. Tussen de regels door werd duidelijk dat de directeur van de club zich dus ook laat zien op de werkvloer van De Herdang. Het past ongetwijfeld bij zijn visie op topsport: iedereen in de organisatie - en samen vormt men de clubcultuur - moet volgens Gerbrands immers aan topsport doen.

Het getuigt van transparantie dat men nu bij PSV klip-en-klaar uitspreekt ontevreden te zijn over de resultaten van de jeugdschouting van de laatste jaren. Dat kun je alleen maar zeggen als je denkt een alternatief gevonden te hebben. Dat laatste weet men nog niet zeker, maar over een paar jaar verwacht men harde uitspraken te kunnen doen over de voorspellende waarde van een model dat men nu toepast bij de scouting van potentiële PSV-talenten. Ruud van Elk daarover: "We verwachten over een jaar of vier een uitspraak te kunnen doen of het werken met dit model van waardevoorspellers goed is geweest. Oftewel, zijn de toppers van dat moment ook de toppers bij de instroom geweest? En als blijkt dat het model onvoldoende voorspellende waarde heeft gehad, dan weten we in ieder geval bij welke factoren we fout hebben gezeten."

Omdat wij als vakblad altijd geïnteresseerd zijn in nieuwe ontwikkelingen, willen wij dit proces van dichtbij meemaken. Daarom hebben wij met PSV afgesproken om het FUNdament-project langdurig te volgen. En zo kon u in deze uitgave alweer het derde deel over dit project lezen. Wordt vervolgd.

Wat betreft innovaties staren wij ons natuurlijk niet blind op de Eindhovense landskampioen. In De JeugdVoetbalTrainer van deze editie lieten we ook trainers van Vitesse en FC Groningen aan het woord als het gaat om een aantal invalshoeken die anders zijn dan gebruikelijk. Wouter Frencken, sportwetenschapper bij FC Groningen, legt uit hoe hij wetenschappelijke kennis implementeert in de jeugdopleiding van zijn club. Over het thema 'groei en blessures' zegt hij onder meer: "We zijn altijd op zoek naar een balans tussen het waarborgen van de gezondheid van de speler en het creëren van zoveel mogelijk leermomenten door voor veel trainingsuren te zorgen." Dit is des te meer een interessant thema omdat er achter de schermen een nationale discussie aan de gang is over de vraag of jeugdvoetballers in de Nederlandse top niet te weinig vlieguren maken.



Foto: Pro Shots

En in het artikel over de Vitesse-jeugd viel onder meer te lezen: "In het spelervolgsysteem vullen spelers dagelijks op hun smartphone gegevens in over onder meer spierpijn, honger-gevoel en slaapkwaliteit." Bij dergelijke ontwikkelingen moet er in onze ogen één gegeven centraal staan: wordt de kwaliteit van trainen en spelen verhoogd? Oftewel, doen we dingen omdat het kan, of omdat het moet en heel zinvol lijkt te zijn?

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

Eindredacteur:

Ruud Doevendans
Telefoon: 06-29054444
E-mail: info@ruuddoevendans.nl

Adviseur:

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

Redacteuren die aan deze editie meewerkten:

Marco van der Heide, Joep Staps, Gerjos Weelink

Aan dit nummer werkten verder mee:

Co Adriaanse, Ruud van Elk, Henk Fraser, Wouter Frencken, Henk Grim, Gerry Hamstra, Pim van der Hoorn, Peter Hyballa, Jan van Norel, Alex Pastoor, André Paus, Adrie Poldervaart, Ricardo de Sanders, Mischa Visser, Kees van Wonderen, René Wormhoudt

Foto's:

Ronald Bonestroo, KNVB Media, Pics United, Pro Shots, PSV Jeugd

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:
Abonneeservice 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. Een abonnement op het vakblad in combinatie met de TrainingsPlanner kost € 157,50. Een los abonnement op de TrainingsPlanner kost € 75,-. 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

© 2016, Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

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

HO 2016
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
- Accreditatie NEVOBO 6 studiepunten
- 12 avonden van 19.00 - 22.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie NSC Papendal te Arnhem
 - 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
- Hoofdt thema'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
- Accreditatie NEVOBO 6 studiepunten
- 6 dagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- 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 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 18 + 26 juni 2016
 - 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
- Hoofdt thema'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 2000-2005 en seizoen 2009-2013
- Hoofddocent Sportfysiotherapie NPi
- Gastdocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde



EVERT VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer, praktijkdocent



De nieuwe **voetbaltrainer.nl** vakportaal voor trainers

Ervaar het zelf op
devoetbaltrainer.nl



Onze website devoetbaltrainer.nl is helemaal nieuw!
Meer beeld, meer gemak en responsive, dus ook voor op je mobiel. En met een nieuw online prikbord, waar jij als trainer gratis een oproep of vacature kunt plaatsen.

De VoetbalTrainer

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

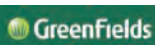
DeVoetbalTrainer


BILDERBERG


**SPORT
ACCOUNTANT**


INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE


GAME ON

 **TENCATE**  **GreenFields**

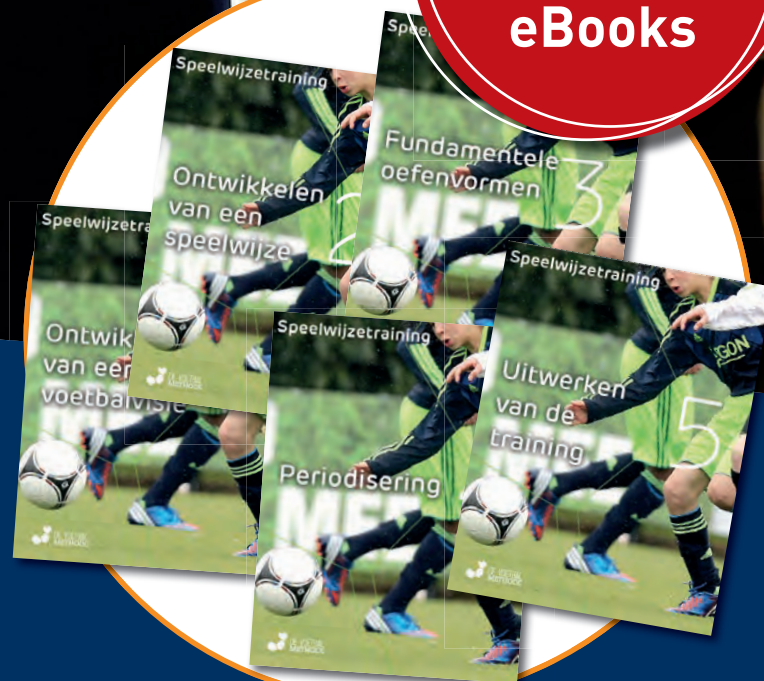
 **webs**

 **BASIC-FIT**

Een doeltreffend voetballeerplan

Een must voor alle jeugdtrainers en hoofdtrainers

5
Aanvullende
eBooks



Praktijk, fun, beleving en de wedstrijd staan centraal

Direct na bestelling aan de slag met de eBooks

**Bestel de complete set (4 boeken en 5 eBooks)
voor € 95 via: devoetbaltrainer.nl/trainersshop**

Gratis verzending, ook naar België.



Trainingskampen.nl

Trainingskamp nog niet geboekt?

Diverse mogelijkheden in binnen- en buitenland

Versterk tijdens de voorbereiding en/of winterstop het teamgevoel met een trainingskamp. Werk in een andere omgeving ontspannen onder professionele omstandigheden naar de (her)start van de competitie toe. Met een trainingskamp bent u goed voorbereid op de eerste en tweede competitiehelft!

Voor elk budget en voor teams van alle niveaus.
Wij adviseren u graag in een persoonlijk gesprek.

Dé specialist op het gebied van compleet verzorgde trainingskampen!

**TRAININGSKAMP
NEDERLAND/BELGIË**
3 dagen volpension

vanaf
€ 99,- p.p.

**TRAININGSKAMP
SPANJE/PORTUGAL**
4 dagen all-inclusive

vanaf
€ 349,- p.p.



Meer informatie?

www.trainingskampen.nl



**AL MEER
DAN 12 JAAR
DÉ SPECIALIST**