

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer
32

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



**Doorstroom
jeugdopleiding
naar senioren**

USV Hercules
HHC Hardenberg
Be Quick 1887

Voetbalvoeding

Gezond verstand en variatie



Doorstroom jeugdopleiding naar senioren

Veel verenigingen hebben een jeugdvoetbalbeleidsplan waarin plezier en beter leren voetballen centraal staan. Ook de doorstroom van jeugdspelers naar het vlaggenschip, het eerste elftal, is vaak een belangrijk onderdeel. Een essentieel vraagstuk hierin is: wat is de identiteit van je club en hoe bewaak je deze? Hoe leuk is het niet om 'eigen' jeugdspelers zaterdag of zondag in het eerste elftal te zien spelen? Dit gebeurt alleen niet zomaar. Om hiertoe te komen dient er een gedegen proces plaats te vinden binnen de jeugdopleiding. Met andere woorden: hier zul je als vereniging beleid op moeten maken. Hierna volgen drie praktijkvoorbeelden van de verenigingen USV Hercules, HHC Hardenberg en Be Quick 1887 die hier alle drie op hun geheel eigen wijze invulling aan geven.



Doorstroom jeugdopleiding naar senioren: deel I

Aanhaken door verhoogde weerstand

Als er in Nederland al een club is die sneller groeit dan voor mogelijk gehouden, is het wel USV Hercules uit Utrecht. Het eerste elftal is inmiddels opgeklommen naar de Derde Divisie en de jeugdopleiding groeit mee. René van der Kooij, Technisch Manager bij de club uit Utrecht, legt uit hoe men de jeugdspelers dichter bij dat eerste elftal probeert te brengen.

Orgaan

René van der Kooij: "Bij veel clubs heb je een technische commissie voor de jeugd, en daarnaast een aparte technische commissie bij de senioren. Bij USV Hercules zijn we daar vanaf gestapt. We werken nu met één orgaan dat gaat over alle technische zaken. Dat is een heel belangrijke stap geweest, omdat we daarmee jeugdspelers beter in beeld brengen bij de senioren. Aan de andere kant kunnen we nu ook gezamenlijk keuzes maken



over het al dan niet toevoegen of door laten stromen van jeugdspelers naar de selectie. Bij onze club zullen we het vooral van de eigen opleiding moeten hebben, omdat we met elkaar hebben afgesproken dat slechts een gelimiteerd aantal jeugdspelers van buitenaf mag komen. Daardoor moeten wij onze jeugdspelers vooral vanaf de F-jeugd een topopleiding aanbieden."

Spanningsveld

René van der Kooij: "Het als het ware samenvoegen van de technische commissies is doorgevoerd in een voor ons lastige tijd. In de goede zin van het woord welteverstaan. Toen ik hier vijf



jaar geleden begon, speelde het eerste elftal van de zondag nog in de Tweede Klasse en de A1 in de Derde Divisie. Dat gegeven betekende dat doorschuiven van spelers relatief eenvoudig was, omdat de stap van de junioren naar senioren niet al te groot bleek. Inmiddels echter doet zich een andere situatie voor, waarbij ons eerste elftal komend seizoen in de Derde Divisie gaat spelen. Dat betekent automatisch dat er een hoger niveau wordt gevraagd en dat je daar met je jeugdafdeling dus naartoe moet groeien. Natuurlijk willen we zo hoog mogelijk eindigen met het eerste elftal van de zondag, maar we willen er ook zoveel mogelijk jeugdspelers in kwijt. Dus daar zit een spanningsveld waar je binnen de club met elkaar over praat en waar je met elkaar over nadenkt. Des te hoger je speelt met het eerste, des te meer er wordt gevraagd van de rest van de vereniging. En dus is geduld en een gezamenlijke visie belangrijk.”

Tweede elftal

René van der Kooij: “Doordat het niveau waarop we spelen met het eerste gestegen is, wordt het moeilijker voor jeugdspelers om aan te haken. Het is ook daarom dat we de rol van het tweede elftal anders zijn gaan benaderen. Dit tweede elftal heeft nu, en dat is veel meer dan dat in het verleden het geval was, het karakter van een opleidingsteam gekregen. We doen dit niet uit luxe, maar uit de noodzaak om de stap van jeugd naar senioren beter te laten verlopen. Met het tweede spelen we in de Hoofdklasse en hebben we voldoende kwaliteit om ons daarin te handhaven. Daarom aarzelen we niet te lang met het doorschuiven van spelers naar dat tweede elftal. Het nadeel is momenteel dat het tweede op de zondagochtend speelt en dat vind ik erg ongunstig. Want soms moet je dan al om 8:30 uur vertrekken en dat is, zeker voor spelers tussen zestien en negentien jaar, wel een opgave. Rond dat tweede elftal zul je als club moeten gaan

investeren, want het is een soort lengstuk van je opleiding geworden. Dus gewoon weer met de bus naar uitwedstrijden reizen en zorgen dat alles organisatorisch gezien goed voor elkaar is. Dat is iets wat we op korte termijn echt moeten verbeteren.”

Individueel programma

René van der Kooij: “Een bijkomend gevolg van het anders inrichten van het tweede elftal en de noodzaak om aan te haken bij het eerste is het feit dat we meer zijn gaan kijken naar het individu. We hebben daartoe besloten om onze talenten vanaf twaalf jaar, naast de reguliere trainingen, ook nog een individueel programma te geven. In de jeugdtype opleiding komen daar momenteel zo’n vijftig jeugdspelers, variërend van de A-junioren tot en met de D-pupillen, voor in aanmerking. Binnen de Technische Commissie heeft iemand het pakket van deze individuele trainingen in zijn portefeuille gekregen. Daardoor krijgen die individuele trainingen ook de waarde die ze verdienen. In een overleg wordt bepaald welke spelers voor die extra trainingen in aanmerking komen en ook bekijken we waar vervolgens aan gewerkt wordt. Dit kan een aspect zijn op technisch, tactisch of fysiek vlak. Er wordt gekeken wie die individuele trainingen gaat geven. Dat kan iemand van de club zijn, maar we kijken ook extern.”

Speelwijze

René van der Kooij: “Bij USV Hercules zijn we gewend om in de jeugd-

afdeling met min of meer dezelfde vastomlijnde speelwijze te spelen. Maar nu het eerste elftal in de Derde Divisie gaat spelen, is het heel goed mogelijk dat de speelwijze in het eerste verschilt van die van de rest van de club. Dit betekent dat je in de jeugdtype opleiding je jeugdspelers ook met andere speelwijzes kennis moet laten maken. Dat gebeurde al wel, maar misschien moet dat wel meer en vaker. Daarnaast is toch ook de weerstand die jeugdspelers ervaren wel het toverwoord. De weerstand in de A1 verschilt op zich niet zoveel van de weerstand die spelers in het tweede elftal ervaren. Het verschil tussen het tweede elftal en het eerste elftal is daarentegen weer erg groot. Dus bij zowel de A1 als bij het tweede elftal zullen we moeten zorgen dat die weerstand omhoog gaat. Want des te beter je tegenstanders zijn, des te hoger je handelingssnelheid moet worden. Die handelingssnelheid verhoog je alleen zodra je gedwongen wordt om sneller keuzes te maken. Daarom is het ook goed te weten dat de KNVB de mogelijkheden onderzoekt als het gaat om competities voor tweede elftallen. Er zijn namelijk meer clubs die dat tweede team gaan gebruiken om talentvolle spelers op te leiden. Ons eerste elftal gaat komend seizoen 34 wedstrijden spelen, wat inhoudt dat men ongetwijfeld gebruik gaat maken van een grote groep spelers. En het is voor ons te hopen dat daar ook spelers uit het tweede en A-junioren bij zitten. Des te meer zaak om te zorgen dat ze er klaar voor zijn.”

De USV Hercules uit Utrecht is een van de oudste clubs van Nederland. Op 22 april 1882 werd ze in eerste instantie als cricketclub opgericht, waarna in 1889 de voetbalafdeling volgde. Hercules is momenteel een gezonde en nog steeds groeiende sportvereniging met ca. 2500 leden waar tennis, voetbal (veld + futsal), badminton, goalbal en cricket te beoefenen zijn.



Doorstroom jeugdopleiding naar senioren: deel II

Eerst de voorwaarden, daarna het resultaat

Er waait een frisse wind op sportpark 'de Boshoeck' in Hardenberg. En dat moet ook, want komend seizoen komt de hoofdmacht uit in de nieuw te vormen Tweede Divisie. Omdat men dat in Hardenberg het liefst zou doen met jongens uit de regio, zal de jeugdopleiding van de oranjehemden ook stappen moeten maken. Gert-Jan Karsten, sinds twee seizoenen Hoofd Jeugdopleiding bij de club, legt uit hoe men denkt die stappen daadwerkelijk te maken.



HHC Hardenberg is opgericht op 1 juni 1954 na een fusie tussen HVC (Hardenberg) en sv Heemse (Heemse). De letters HHC staan dan ook voor Hardenberg Heemse Combinatie. In de beginjaren werd er gespeeld op 'de Marsch' in het centrum van Hardenberg. In 1970 opende Prins Claus het nieuwe sportpark 'de Boshoeck', ook nu nog de thuishaven van HHC Hardenberg.

Resultaat

Gert-Jan Karsten: "Toen de club en ik in gesprek gingen om, naast het trainerschap van de beloften, ook invulling te geven aan de functie van Hoofd Jeugdopleiding, heb ik daar onder bepaalde voorwaarden 'ja' tegen gezegd. Want bij HHC Hardenberg werd door trainers in de jeugdopleiding erg de nadruk gelegd op het teamresultaat.

Dat HHC Hardenberg op de goede weg is, wordt verduidelijkt door het feit dat de club zich sinds enige tijd Regionale Jeugdopleiding (RJO) mag noemen. Na deelname aan het Kwaliteit & Performance Programma van de KNVB en adviesbureau NMC Bright, bleek dat de Hardenbergers voldoen aan de gestelde eisen. In Nederland zijn er ongeveer zestig clubs die ditzelfde predicaat mogen voeren, waarvan een aantal zelfs betaald voetbal speelt.

En dat terwijl er vanuit de jeugdopleiding dus eigenlijk geen spelers doorbraken in het eerste. Ik wilde er in elk geval voor zorgen dat er een meer duidelijke link kwam tussen het eerste elftal en de jeugdopleiding. Daar begint het voor mij mee. En hoe we die link vervolgens vormgeven, daar gaan we met elkaar over in gesprek. Bij die gesprekken is het creëren van draagvlak belangrijk. Want zowel de trainers als het bestuur moet achter de gedachte staan hoe wij denken meer spelers op te leiden voor het eerste elftal. Dus dat resultaatgerichte is op zich geen probleem, echter boek je pas resultaat wanneer je de beste spelers hebt. En die spelers moeten wel eerst opgeleid worden."

Weerstand

Gert-Jan Karsten: "Bij HHC Hardenberg hebben we de voorbije twee sei-

zoenen echt een omslag gemaakt bij de jeugdopleiding. Wij hebben aan de ene kant te maken met een eerste elftal dat dus gaat spelen in de Tweede Divisie, maar aan de andere kant met jeugdteams die relatief gezien op een lager niveau spelen. Al geeft het spelen op een hoger niveau wel meer kans op succes, het spelen op een lager niveau hoeft geen belemmering te zijn om spelers bij een eerste elftal te krijgen. Het gaat namelijk in eerste instantie om de weerstand die je spelers kunt laten ervaren. Daarom schuiven we bij HHC Hardenberg, waar het kan, jeugdspelers vervroegd door naar een hoger elftal. Daardoor kun je spelers toch de weerstand geven die ze nodig hebben om beter te worden. Het is makkelijk om de beste van je leeftijdscategorie te zijn, maar als het tempo twee keer zo hoog ligt, moet je sneller handelen en is de noodzaak om fysiek



sterker te worden groter. Zo staan er in ons beloftenteam nu al behoorlijk wat jongens die qua leeftijd nog in de A1 mogen spelen. In de A1 staan jongens die qua leeftijd nog in de B1 kunnen spelen, et cetera. Onze C1 speelt momenteel in de Eerste Klasse, maar ook in dat team loopt het nodige talent rond. Dit doorschuiven betekent automatisch dat je het individu voorrang geeft boven het team. Afgelopen seizoen kregen we het mooiste compliment in een uitduel van de beloften bij DZC '68, toen hun trainer vroeg of we met de A1 waren gekomen."

Investeren

Gert-Jan Karsten: "Waar we in de jeugdopleiding zelf proberen om spelers door te schuiven naar een hogere leeftijdscategorie, zijn we ook enorm gaan investeren in ons beloftenelftal. Het beloftenelftal is nu een team dat voornamelijk bestaat uit spelers onder 21 jaar. Het is een kweekvijver van talent, vanwaaruit we vorig seizoen al vijf spelers hebben zien debuteren in het eerste elftal. De mooiste voorbeelden daarvan zijn Jelmer Lamberink en Andre Piljic, die meegedaan hebben in het gewonnen bekerduel tegen NEC Nijmegen. De volgende stap moet worden dat deze jongens zich in de basis gaan spelen. Je ziet nu, en dat is echt een stap die we hier maken, dat we in staat zijn om jongens vanuit de jeugdopleiding aan te laten sluiten bij het eerste elftal. In vijf jaar tijd willen we vijf volwaardige selectiespelers opleiden vanuit de eigen jeugd. Wat dat betreft zijn we zeker op de goede weg."

Doorstroom

Gert-Jan Karsten: "In de organisatie van een jeugdopleiding kun je alles nog zo goed wegzetten, het is uiteindelijk de speler zelf die bepaalt of hij die laatste stap gaat zetten naar de eerste selectie. Het grote voordeel van jongens als Lamberink en Piljic die kansen krijgen, is dat andere talentvolle jeugdspelers zien en merken dat die kansen er dus daadwerkelijk zijn.



Want een hoofdtrainer stelt gewoon de beste spelers op, dus in de jeugdopleiding moeten we ervoor zorgen dat we spelers opleiden die goed genoeg zijn. Voorlopig, en zo reëel moeten we ook zijn, worden door HHC Hardenberg ook spelers van buitenaf aangetrokken. Toch is er een kentering gaande en krijgen jeugdspelers kansen. Nu is het zaak dat we deze doorstroom structureel van aard proberen te maken. Dat is een proces en daar trekken we zeker vijf jaar voor uit."

Overleg

Gert-Jan Karsten: "Om communicatie en doorstroom te bevorderen, hebben we vier of vijf keer per jaar een overleg met diverse betrokkenen rondom het eerste elftal en de jeugdopleiding. In dat overleg bekijken we telkens wie onze talenten zijn en ook op welke posities die talenten kunnen spelen. We bespreken wat er in het eerste elftal nodig is en zo houden we de lijnen kort. Door dit overleg hebben alle partijen rondom dat eerste elftal de talenten vanuit de jeugdopleiding

beter in beeld. En daardoor kan er een betere afweging gemaakt worden: laten we een jeugdspeler doorstromen naar de selectie of halen we toch iemand van buitenaf? Het feit dat die vraag gesteld wordt, is al een verschil met een aantal jaren geleden, toen dat overleg er niet was."

Scheppen

Gert-Jan Karsten: "Het publiek in Hardenberg ziet natuurlijk graag dat jongens uit de regio in het eerste elftal spelen. Om dat te bereiken heb je een bestuur nodig dat meegaat in de visie die we hebben op het ontwikkelen van jeugdspelers en een bestuur dat zorgt voor de randvoorwaarden. Ook hebben we talent nodig dat we kunnen ontwikkelen. Tot slot zijn succesverhalen nodig van jongens die het gered hebben. Jongens die vanuit de jeugdopleiding van HHC Hardenberg basis-speler zijn geworden in het eerste. Belangrijkste feit is wel dat je éérs de voorwaarden moet scheppen om beter te worden en dat je je pas daarna druk kunt maken over het resultaat." ⚽



Doorstroom jeugdopleiding naar senioren: deel III

Gezamenlijk volgen van dezelfde lijn

In de eerste week van mei kreeg Be Quick 1887 de Rinus Michels Award uitgereikt. Na in 2014/2015 al genomineerd te zijn geweest, sleepten de Groningers dit keer wel de prijs in de wacht. Het is een erkenning voor het positieve dat er al een aantal jaren op Sportpark De Esserberg gebeurt. Wim Vos (Hoofd Jeugdopleiding) vertelt over de progressie die de club de afgelopen vijf seizoenen heeft doorgemaakt.



Be Quick 1887 (voluit: Groninger Sport Vereniging Be Quick 1887) is een op 10 april 1887 opgerichte omnisportvereniging, statutair gevestigd in de gemeente Groningen. De thuiswedstrijden worden op Sportpark De Esserberg (gelegen in buurgemeente Haren) in het eigen Stadion De Esserberg gespeeld. Tegenwoordig telt de vereniging een tennis- en een voetbalafdeling.

Instappen

Wim Vos: “We zijn bij Be Quick 1887 een jaar of vijf geleden een nieuwe weg ingeslagen. We zijn begonnen met het maken van een quickscan en hebben een aantal nieuwe, goede jeugdtrainers aangetrokken. In beginsel zijn we ons gaan buigen over de vraag: waar staan we nu met de jeugdopleiding, welke spelers hebben we momenteel en waar moeten we nog naar op zoek? Vervolgens is er een lijn uitgestippeld en hebben we met elkaar afgesproken om die lijn te volgen. Daardoor is er de voorbije jaren continuïteit ontstaan binnen de jeugdopleiding en die continuïteit heeft zich vertaald in een rode draad. Om tot zo’n rode draad te komen is het allereerst dus van belang dat je helder hebt wat je belangrijk vindt in het opleiden van spelers. En dat je er vervolgens voor zorgt dat je een

aantal mensen om je heen verzamelt, die samen met jou in dezelfde trein willen stappen. We zijn nu een aantal jaar bezig om spelers op te leiden volgens een manier waar we met ons allen achter staan. Inmiddels zijn we al verder gekomen dan dat ik destijds had kunnen denken.”

Aandacht geven

Wim Vos: “In een ideale situatie moeten alle jongens uit een selectie de nodige aandacht krijgen. Een belangrijke reden voor die aandacht is dat je daarmee duidelijkheid schept over wat je verwacht en een beeld schetst wat je met een speler wilt. Het is juist voor jongens van zeventien, achttien of negentien jaar goed dat ze te horen krijgen wat we van hun ontwikkeling vinden, want daardoor kunnen we ook aangeven waarom ze op een bepaald moment nog niet in aanmerking ko-

men voor een plek in het eerste elftal. Dat laatste is nodig, want jeugdspelers hebben doorgaans niet veel geduld en willen snel de stap naar het eerste maken. Door aandacht te geven aan en te praten met spelers hopen we er voor te zorgen dat jeugdspelers een beter beeld gaan krijgen van zichzelf. Wat doet de speler al goed en wat zijn zijn kwaliteiten? En waar kan de speler zich nog in verbeteren, om die laatste stap te maken? Wat je namelijk vooral niet wilt, is dat verwachtingen van speler en club te ver uit elkaar liggen. Met als gevolg dat een speler misschien wel te vroeg besluit om zijn heil elders te zoeken. Juist door het gesprek aan te gaan kun je aangeven dat we in iemand een potentiële speler zien voor het eerste elftal, maar dat hij nog verbeterpunten heeft waar hij aan moet werken. En dat hij geduldig moet zijn, hoe moeilijk dat soms ook is.”



Coming man

Wim Vos: “Bij Be Quick 1887 werken we met het spelervolgsysteem IKSO (zie De Voetbaltrainer 211, pagina 46, red.) Dat doen we momenteel nog tot en met de A1, maar we zijn erover aan het nadenken om IKSO door te trekken tot en met het beloftenelftal. Want het volgen van spelers houdt niet op bij de A1. Het is een gezamenlijke verantwoordelijkheid om de coming man in de gaten te houden. Om dat zo goed mogelijk te doen gaan we meerdere keren in het seizoen met een aantal mensen om de tafel, om te bekijken hoe onze jeugdspelers ervoor staan. In deze groep zitten, naast mijzelf, ook de hoofdtrainer, de keeperstrainer, de eerste assistent en de trainer van het tweede elftal. In die gesprekken kijken we vooral naar de individuele ontwikkeling van de speler. De meeste spelers hebben moeite om op fysiek gebied de stap te maken van de A1 naar de eerste selectie en daarom is krachttraining een belangrijk onderdeel geworden bij onze club. Een groot deel van onze oudere jeugdspelers heeft een fitheidstest ondergaan en weet zelf waar ze op het gebied van kracht en sprintvermogen nog winst kunnen boeken. Vervolgens moet je als club deze trainingen wel goed begeleiden. Want het zélf gedisciplineerd doen van krachttraining is niet voor iedereen weggelegd. Momenteel zijn we bezig om deze krachttrainingen zelf te faciliteren op de club, zodat we de voortgang van de speler beter kunnen monitoren.”

Maatwerk

Wim Vos: “Ik merk dat we, door de gesprekken die we hebben over de groep jeugdspelers die over gaat naar het tweede, ook steeds meer maatwerk gaan leveren. Het toepassen van de krachttraining is daar al een voorbeeld van. Maar ook op het trainingsveld zie ik dat maatwerk ontstaan. Zo is het bij ons niet ongevoel dat de jongere spelers eerder van het trainingsveld gaan dan de oudere spelers, omdat ze fysiek minder belast kunnen worden.

Ik denk dat maatwerk wel de toekomst is, zowel op fysiek als op mentaal vlak. Want elke speler zit anders in elkaar en zul je op een goede manier moeten benaderen. Waar de een heel bescheiden is, vindt een ander zichzelf al heel wat wanneer hij zijn debuut in het eerste heeft gemaakt. De manier waarop jongens omgaan met speeltijd in het eerste, of het ontbreken daarvan, kun je van tevoren niet altijd inschatten. Na een debuut of een tijdje bij het eerste gespeeld te hebben, volgt vaak een terugval. En heeft de speler dan genoeg karakter en discipline om terug te gaan naar de basis en om weer aan te pikken?”

Weerstand

Wim Vos: “Om de overgang tussen A1 en de eerste selectie beter te la-

ten verlopen, hebben we bij Be Quick 1887 ons beloftenelftal (tweede elftal) een wezenlijk onderdeel van de opleiding gemaakt. Ons beloftenelftal is belangrijk, zo bleek wel uit de certificering die we onlangs hebben laten uitvoeren. Maar liefst 68 procent van de spelers in onze eerste selectie is afkomstig uit het beloftenteam. Een verbeterpunt wat het beloftenteam betreft is de weerstand die spelers ondervinden. In de reguliere competitie is die weerstand simpelweg te laag. Om toch voldoende weerstand te krijgen, oefenen we met enige regelmaat tegen eersteklassers in de regio of tegen A-jeugdteams van BVO's. Het is een oplossing, maar verre van ideaal. Ik weet dat de KNVB bezig is met die beloftencompetities, dus wij wachten nog maar even af.”



Dick Osinga, oud-voorzitter en tegenwoordig algemeen bestuurslid, reikt de naar hem vernoemde Dick Osinga Award uit voor de beste E-keeper. Osinga stond aan de wieg van de succesvolle jeugdopleiding van Be Quick 1887.



Gezond verstand en variatie, versus de magie van de pil

Voetbalvoeding

Ideeën en meningen over (sport)voeding ontstaan sneller dan een veld bloemen in een voorjaar en verdwijnen sneller dan sneeuw voor de zon.

Want wat het ene jaar nog voor waarheid wordt aangenomen, is een jaar later alweer achterhaald. De Voetbaltrainer doet ook een poging de waarheid te achterhalen en spreekt met Edwin Goedhart en Naomi Brinkmans over dit thema. Beiden rekenen af met enkele mythes omtrent dit onderwerp en prediken vooral gezond verstand en genoeg variatie.

Containerbegrippen

Edwin Goedhart: "Sporters en sportvoeding zijn containerbegrippen. Daar zit een belangrijk verschil in de discussie over wat qua voeding wél en wat minder geschikt is voor een voetballer. Want voetballen is een totaal andere belasting dan bijvoorbeeld een marathon lopen. Dus een voetballer heeft qua voeding duidelijk andere behoeften dan een atleet, of een wielrenner die deelneemt aan de Tour de France. Toch verschijnt er met enige regelmaat een boek of een artikel waarin staat hoe het moet en het komt geregeld voor, dat men sporters daarin over één kam scheert. Er worden dezelfde adviezen gegeven, terwijl de inspanning die de sporter levert en wat hij vraagt van zijn lichaam, totaal van elkaar verschillen. Dat is vreemd. Daarom spreek ik ook liever over voetbalvoeding dan over sportvoeding."

Smaakvol

Naomi Brinkmans: "Naast het feit dat de aard van de voetbalsport verschilt van die van de marathon of het wielrennen, is ook het type sporter anders. Als ik tegen een roeier zeg dat hij droge pasta moet gaan eten omdat zijn prestatie daardoor verbetert, zal diegene dat ongetwijfeld doen. Maar voetballers zijn teamsporters, met andere karakters. Daar moet je als trainer-coach rekening mee houden. Want als je je groep een maaltijd voorschotelt na afloop van een training en het is niet lekker, krijg je gezeur. Men eet dan weinig en compenseert dat later die dag met voornamelijk ongezond voedsel. Daarom zeg ik altijd dat een maaltijd bij voetballers in de eerste plaats smaakvol moet zijn. Naast die smaak is ook variatie belangrijk. Want in tegenstelling tot wat voor een marathonloper

In de Griekse literatuur is te lezen over de ongekende krachten van de Italiaanse worstelaar Milo van Croton. Tussen 532 en 526 voor Christus won hij vijf worstelwedstrijden tijdens toernooien in Olympia. Volgens velen was zijn dieet het geheim van zijn kracht. Milo zou op een gemiddelde dag minstens negen kilogram vlees, negen kilogram brood en ruim acht liter wijn naar binnen werken. Sommigen beweerden zelfs dat hij dagelijks een rund opat. Die verhalen zijn vast flink aangedikt, maar het lijkt er in ieder geval op dat atleten in de Oudheid zich al bewust bezighielden met hun voeding.

of een triatleet geldt, is de lunch en de sportmaaltijd bij voetballers een groepsgebeuren. Dus moet je zorgen dat er voor iedereen in de groep iets is wat hij lekker vindt, waarbij je spelers wél moet aansturen in wat en hoeveel ze nodig hebben. Individuele sporters zoeken dit vaak zelf uit, maar de doorsnee voetballer maakt voedingskeuzes aan de hand van wat hij lekker vindt en niet op basis van wat zijn lichaam op dat moment nodig heeft. Daar zou verandering in moeten komen."

Supplementen

Edwin Goedhart: "Het aanbieden van een sportmaaltijd aan voetballers moet vooral met gezond verstand gepaard gaan. De voorbije jaren is de gedachte ontstaan dat voetballers, naast gezonde voeding, zich ook met

'Een maaltijd moet in de eerste plaats smaakvol zijn'



supplementen moeten versterken. De industrie, die miljoenen verdient aan de talloze pillen die er op de markt te verkrijgen zijn, wil voetballers en trainers maar al te graag doen geloven dat je die supplementen per se nodig hebt om goed te kunnen presteren of om sneller te kunnen herstellen. Maar voor het merendeel van die producten is totaal geen bewijs dat het bijdraagt aan een sportieve prestatie. Sterker nog, de nadelen van supplementen zijn soms groter dan de eventuele voordelen. Neem bijvoorbeeld creatine, dat in

gen te missen of vanuit de angst om als niet-professioneel beschouwd te worden.”

Luisteren naar lichaam

Naomi Brinkmans: “Ik heb ook het idee dat wat voeding en supplementen betreft, sommige clubs bang zijn om achterop te raken zodra ze er niets aan doen. Er zijn BVO's die (jeugd)spelers extra vitaminen en mineralen laten innemen. Maar het is maar de vraag wat het effect van die extra vitaminen (vitamine D uitgezonderd) en mineralen is. Bij

hydraten over de week en timen van eiwitten verspreid over de dag. Dus als je je vermoeid voelt, maar je slaapt goed en ook voldoende, eet dan nét een boterhammetje meer of let op de spreiding van je eiwitten zodat je lichaam optimaal kan herstellen. Op voedingsschema's die spelers van me krijgen (zie afbeelding 1), zet ik bewust niet altijd een hoeveelheid, maar geef liever richtlijnen. Wel wordt er per persoon gekeken naar het huidige voedingspatroon, persoonlijke voorkeuren, doelen en behoefte. Daar wordt het voedingsadvies op aangepast.”

‘De industrie wil ons laten geloven dat supplementen noodzakelijk zijn’

het verleden ook wel het ‘witte goud’ werd genoemd. Als je dat innam, ging je écht beter presteren, zo werd er gezegd. Maar met het creatine gaat er ook extra vocht de spier in met twee nadelige effecten tot gevolg. Ten eerste voelen de spieren gespannen aan, wat voor een coördinatieve sport als voetbal ongewenst is. Ten tweede moet je het extra vocht negentig minuten lang meedragen op het veld, waardoor vermoeidheid sneller optreedt. Voor een sprinter is creatine mogelijk een goede aanvulling, maar voor een voetballer werkt het op deze manier dus averechts. En bij een lage dosering, zonder nadelige effecten op de spier, kun je je afvragen of het sowieso wel het gewenste effect heeft. In het topvoetbal zie je ook nauwelijks meer dat het gebruikt worden. Meestal worden supplementen gegeven vanuit de angst om ontwikkelin-

jeugdspelers met wie ik werk, probeer ik er vooral in te krijgen dat ze moeten luisteren naar hun lichaam en moeten werken aan een goede basisvoeding: periodiseren van kool-

Ook over wat je wel en vooral niet moet doen op een trainings- of wedstrijddag, bestaan verschillende opvattingen. Goedhart en Brinkmans vertellen dat, zowel voorafgaand aan de wedstrijd (sportmaaltijd) als na afloop (herstelmaaltijd), gezond verstand en logisch nadenken een stuk belangrijker zijn dan een supplement of een pil.

Standaard trainingsdag met één training rond 15:30 uur

Ontbijt	8:00 uur		Vocht:	Melk + brood		Fruit
				Zuivel met ongezoete muesli		
				Havermost/Brinta met melk gemaakt		
Tussendoor	10:15 uur	Kleine pauze	Zuivel	Brood // handje rauwe, ongezoete noten		Fruit
Lunch	12:30 uur	2-3 uur vóór training	Zuivel	Brood	Rauwkost	Water
Tussendoor	45-60 min vóór training		Vocht	Banaan // KH-reep*		
Training	15:30 uur			Water, eventueel met siroop	Hypo/isotone sportdrink bij zware/lange training	
Tussendoor	z.s.m. na afloop training		Zuivel	Brood // KH-reep		Fruit
Avondmaaltijd	Thuis ...		Vocht:	Warme maaltijd (bordverdeling: 1/3 groente, 1/3 koolhydraten, 1/3 vlees/vis)		
Tussendoor	Minimaal 1 uur vóór bedtijd		Vocht:	Kommetje magere kwark, optioneel: rauwe, ongezoete noten en/of fruit		
Bedtijd	... voor 9 uur slaap					

* KH-reep = Koolhydraat-reep: Bahitta, Evergreen, Snelle Jelle, granenbiscuit, mueslireep, fruitreep, vruchten-notenreep, etc.
// of, er staan dus meerdere opties genoteerd
Een 'elwitmomentje'

*Vocht' kan water of thee zijn. Af en toe eventueel water met een beetje siroop, thee met honing of (verse) vruchtensap bij zware trainingsdagen
*Zuivel' wat handig is om mee te nemen: Breaker High Protein, Chocomel, pakjes houdbare melk
*Brood' kan 1 broodje zijn, of 2 boterhammen (minimaal), altijd volkoren

Voedingsschema voor jeugdspelers die één keer per dag trainen ('s middags).

Spreiden

Naomi Brinkmans: “De meeste jeugdspelers bij BVO’s maken lange dagen. Vaak is het een combinatie van trainen en school die maakt dat een dag intensief is. Ik adviseer dan om gedurende de dag je voeding vooral te spreiden. Dus niet te veel in één keer, maar neem kleinere porties. Het luisteren naar je lichaam is daarbij zoals eerder aangegeven het belangrijkste. Neem een extra stuk fruit als je daar zin in hebt of een handje ongezouten noten. Dat is veel beter dan allerlei soorten sportdrink of energie- en eiwitrepen, waarvan je maar moet afvragen of het van toegevoegde waarde is en of het lichaam deze ‘snelle’ extra energie ook daadwerkelijk nodig heeft.”

Drinkgedrag

Naomi Brinkmans: “Buiten trainingen en wedstrijden is het belangrijk verstandig om te gaan met voeding en drinken, maar ook tijdens een inspanning telt dat principe. Wat het drinkgedrag van spelers betreft valt er nog het nodige te verbeteren. Aan de ene kant heb je een groep spelers die gedurende de training te veel drinkt, met de kans om daarbij overgehydrateerd te raken. Tegelijkertijd is er een groep die, voorafgaand aan de training, juist veel te weinig drinkt. En dan, wanneer de training op zijn einde loopt, ineens heel veel gaat drinken omdat ze dorst hebben. Beide is in principe niet goed. Tijdens een training kun je gerust vocht tot je te nemen, maar doe dat wel met mate. En bovenal: vergeet de periode die aan de training voorafgaat niet. Dat er misvattingen bestaan over drinken tijdens een training, kan te maken

‘Probeer vooral te spreiden over de dag’

Pannenkoeken met poedersuiker

Tijdens het WK in Brazilië had de sportmedische staf de herstelmaaltijden bij het Nederlands elftal goed gepland. Na de wedstrijd werd in de speelstad de herstelmaaltijd genuttigd, nog voorafgaand aan de terugvlucht naar de thuisbasis in Rio de Janeiro. Op die manier kon men de koolhydraten, de eiwitten en het vocht weer snel aanvullen. Bij het Nederlands elftal is, wanneer we praten over de wedstrijdvoorbereiding, de lunch overigens net zo belangrijk als de sportmaaltijd. Ook hier wordt op een gevarieerd aanbod gelet. Twee en een half tot drie uur voorafgaand aan een wedstrijd is er de sportmaaltijd, waarbij de nadruk ook dan ligt op de koolhydraten en eiwitten.

Edwin Goedhart: “De samenstelling van de maaltijden is ook cultuurafhankelijk. Zo zul je bij Spanjaarden vaak pannenkoekjes bij het ontbijt aantreffen. Zolang je die maakt met melk en ei, is dat heel goed. Bovendien kun je pannenkoeken vrij eenvoudig weg eten. Zelfs in de kleedkamer kan dat nog. Zuid-Amerikanen daarentegen eten meer op de dag van de wedstrijd en eten juist minder wanneer de wedstrijd bijna begint. Het is dus maar net waar je mee bent opgegroeid.”



Foto's: KNVB Media

Edwin Goedhart (1963) studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit en rondde in

1996 de opleiding tot sportarts af. Vanaf 2002 is hij fulltime werkzaam als sportarts in het betaalde voetbal bij AFC Ajax (9 jaar), AZ Alkmaar en Vitesse (elk 1 jaar). Sinds 2012 is hij Hoofd Medische staf van het Nederlands elftal, in 2013 uitgebreid tot een volledige functie als Manager Sportgeneeskunde/Bondsarts bij de KNVB.

hebben met het feit dat men denkt dat je prestatie vermindert zodra je meer dan twee procent vocht verliest. Maar volgens mij valt dat allemaal nog wel mee, want kijk maar naar een marathonloper. Die verliest veel meer dan dat.”

Aanvullen

Edwin Goedhart: “Over het herstel na een inspanning wordt wel gezegd dat je per se twee uur na afloop van een sportprestatie je voorraden weer moet aanvullen. In het geval van iemand die de Tour de France fietst, kan ik me dat goed voorstellen. Die moet de volgende dag immers weer 200 kilometer wegtrappen. Maar een voetballer? Die heeft ten minste 48 uur of soms nog wel langer de tijd totdat de volgende intensieve inspanning volgt. Dus je moet die twee uur niet heilig verklaren. Dat het lichaam van een voetbal-



ler moet herstellen mag duidelijk zijn en je moet ook niet te lang wachten met aanvullen. Maar laten we het niet overdrijven. Voetbal is, ook qua herstel, niet te vergelijken met wielrennen of ultralopen.”

Rijst, pasta en aardappels

Naomi Brinkmans: “Het is de vraag of de sportmaaltijd als laatste maaltijd voorafgaand aan een wedstrijd zo heilig verklaard moet worden. Het

rijst een nog hogere koolhydraatdichtheid kent en dus minstens nét zo geschikt is.”

Magie

Edwin Goedhart: “Principes die gelden in de atletiekwereld, worden soms zomaar overgezet naar de voetbalsport. Terwijl voetbal toch echt een eigen fysiologie en dynamiek kent. Dat vele drinken van sportdrank bij trainingen, daar krijg

‘Waarom zou een voetballer zijn lichaam vol moeten stoppen met koolhydraten?’

komt vaak genoeg voor dat spelers last hebben van wedstrijdspanning en daardoor niet veel of niet goed eten. Je kunt je beter focussen op het ontbijt van de wedstriiddag en op je voeding op de dag vóór de wedstrijd. En daar zit een belangrijk verbeterpunt in de voedingsbegeleiding, voor zover spelers die al krijgen. Natuurlijk zijn er wel degelijk richtlijnen en kun je je bepaalde uitgangsprincipes eigen maken, waarbij de ‘keuze voor gezondheid’ soms ondergeschikt is aan het belang van maximaal presteren. Zo adviseer ik bijvoorbeeld om op de wedstriiddag of de dag voorafgaand daaraan geen aardappels of volkorenproducten meer te eten. Aardappels hebben veel volume en bevatten water, en vezels zorgen voor een vol gevoel en massa in je dikke darm. In voetballand is het trouwens heel gewoon dat men maar aan de pasta gaat, terwijl witte

je vooral een slecht gebit van. Van de magie van de sportvoeding, daar moeten we vanaf. Alsof het daar allemaal in moet gebeuren. Ditzelfde geldt voor overmatig koolhydraatrijk voedsel. Een bouwvakker verbrandt al meer calorieën dan een voetballer. Dus waarom zou een voetballer zijn lichaam vol moeten stoppen met koolhydraten? Wat ik in de loop der jaren gemerkt heb, is dat er bij voetballers een psychologisch aspect om de hoek is komen kijken. Het feit of een supplement daadwerkelijk werkt, is minder belangrijk dan het feit dat ze het tot zich kunnen nemen. Een supplement, een pil of zelfs een



Naomi Brinkmans (1990) rondde in 2014 de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool en de opleiding Sportdiëtetiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen af. Vanaf 2014 is zij werkzaam zowel als zelfstandig sportdiëtist en als onderzoeker binnen het Expertiseteam Sports and Exercise Nutrition van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Via de HAN is ze inmiddels voor de KNVB actief en wordt ze met ingang van dit seizoen sportdiëtiste bij PSV.

bepaalde behandeling die ze per se willen hebben, is dan meer een soort bijgeloof geworden. Tegelijkertijd maken dat soort gedachtes een speler juist kwetsbaar. Want wat als hij in het buitenland is en niet de beschikking heeft over een pil of een behandelaar? Dan wordt hij onzeker. Dus de beste presteerders zijn degenen die geen rituelen hebben.”

‘De beste presteerders zijn degenen die geen rituelen hebben’



Eigenzinnige lessen en spraakmakende anekdotes uit het topvoetbal van Raymond Verheijen

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

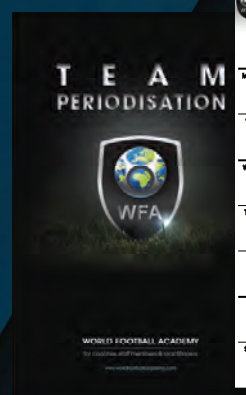
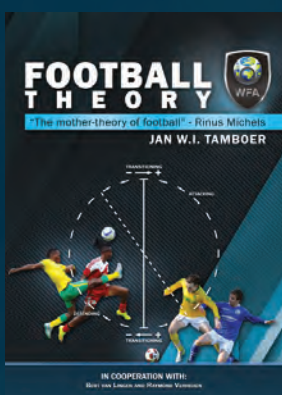
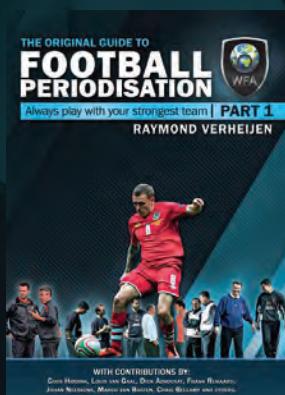
"Hij kan zich zijn ongezouten kritiek op trainingsmethoden veroorloven"
Bart Hinke - NRC Handelsblad,
 28 maart 2015

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



worldfootballacademy.com/webshop

Tevens verkrijgbaar:



WORLD FOOTBALL ACADEMY				TEAM PERIODISATION				Form 1
TRAINING WEEK:		TRAINING WEEK:		TRAINING WEEK:		TRAINING WEEK:		
DATE	TIME	DATE	TIME	DATE	TIME	DATE	TIME	
MON		TUE		WED		THU		
FRI		SAT		SUN				

WORLD FOOTBALL ACADEMY
 voor coaches, staf en spelers



Foto: Pics United

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

Verdedigen loont ...

Ik heb het EK met grote interesse gevolgd. Nederigheid past ons op dit moment aangezien we er niet bij waren als land. Toch vind ik van alles van het gespeelde EK en zie ik een aantal ontwikkelingen waar ik niet direct gelukkig van word. Laten we er een paar bij de kop pakken:

- Teams starten de wedstrijden met een line-up die moet voorkomen dat ze goals tegen krijgen. Soms vier maar meestal vijf verdedigers, met een middenlinie die kort, heel kort, daarvoor speelt, en maximaal twee maar meestal één aanvaller. De verdedigende lijn twintig meter van het eigen doel, en, zo lijkt het althans, eerst de eerste helft proberen door te komen met 0-0.
- Opbouw van achteruit liever niet, en als het toch moet dan niet via het middenveld spelen, maar direct naar de voorhoede. Dan is het namelijk niet gevaarlijk als je de bal verliest. Middenvelders spelen met name terug of indien vooruit, dan in de diepte zodat de schakeling niet gevaarlijk wordt.
- Teams vallen niet aan maar spelen maximaal op de schakeling naar balbezit. Dan snel eruit, bal in de diepte en eventueel vanuit de tweede bal proberen gevaar te stichten. De tegenstander mag rondspelen diep op de helft van ons team, dan komt er veel ruimte als we de bal veroveren. Dit beheersen veel teams erg goed, met snelheid, diepte en goede uitvoeringen!
- Bij balverlies wordt er niet/weinig doorgejaagd maar direct teruggerend naar eigen helft, rond het zestienmetergebied vangen de teams de tegenstander weer op.
- Veel wedstrijden worden beslist door één goal, dus standaardsituaties zijn essentieel, zowel aanvallend als verdedigend.

Door deze gegevens is het extreem lastig voor ploegen een goal te maken. Het defensieve spel is verklaarbaar. Door de vele deelnemende teams was drie keer gelijkspelen of eenmaal per ongeluk winnen genoeg om door te gaan naar de volgende ronde. Toernooi geslaagd!

Bij een voorsprong of achterstand bleef het spel meestal hetzelfde. Doordrukken en forceren heb ik nauwelijks gezien, alles of niets gaan spelen om gelijk te maken pas in de laatste minuten. Blijkbaar gokken trainers op dat ene moment, die corner of die ene fout waarvan ze kunnen profiteren. Verlengingen idem; toevalsvoetbal waarin er ten koste van alles geen tegengoal mag vallen, scoren we is het mooi meegenomen, anders hebben we de penalty's nog... Bij een aantal wedstrijden ging ik pas rechttop zitten als de penaltyreeks was aangebroken, dan gebeurde er in ieder geval iets!

Tot zover het negatieve gedeelte. Want er was wel degelijk positivisme te melden. De enorme belangstelling voor het toernooi, de vele supporters, de sfeer in de sta-

dions en de trots om voor het eigen land te spelen waren schitterend om te zien. Voetbal leeft als nooit tevoren, iedereen wil erbij zijn en geniet van de ambiance en spanning. Dat moeten we zo houden!

Het is wachten tegen de creativiteit en inventiviteit van een trainer, club of land die het lukt een oplossing te vinden op de handbalverdedigingen. Zoals Spanje dat een aantal jaren gelukt is, en zoals Duitsland dat ook nu weer heeft geprobeerd.

Het verleden bewijst dat er één land is in Europa dat hier door de jaren heen steeds weer in geslaagd is, en in staat was met bijzonder creatieve en goede spelers de voetbalwereld te verrassen met aanvalsspel! Precies, dat is ons land!

Wij moesten het al, maar moeten nu zeker aan de bak om weer een rol te gaan spelen in het Europese landenvoetbal. De weg daarnaartoe is, als ik het zou moeten zeggen, niet aanpassen aan de rest, maar op zoek naar vernieuwing. Zodat er over vier jaar een andere kop boven deze column kan: Aanvallen loont!

'Niet aanpassen aan de rest, maar op zoek naar vernieuwing'

Ondanks uitschakeling in halve finale

Löw en Duitsland leveren topprestatie

Niet altijd wint het beste team een EK of WK. In Nederland weten we dit al pijnlijk goed sinds 1974. Duitsland werd er tijdens dit EK zelf mee geconfronteerd. In Frankrijk leek de eindzege voor het team van Joachim Löw vanwege het surplus aan kwaliteiten lang een vanzelfsprekendheid. Totdat het thuisland in de halve finale het gebrek aan scorend vermogen en creativiteit in de Duitse frontlinie, samen met wat hulp van de scheidsrechter en de tegenwerking van de voetbalgoden, afstrafte. Wat ging er fout, maar vooral: wat ging er desondanks goed?

Leiderschapsstijl

Teampsychooloog Hans-Dieter Hermann over Joachim Löw: “De kracht van Joachim Löw is dat hij zowel in de dagelijkse omgang als naar de buitenwereld uitstraalt dat de resultaten van die Mannschaft altijd de verdienste van alle spelers en begeleiders zijn. In 2014 voelde iedereen zich daardoor na afloop van het WK wereldkampioen en niet alleen de basiself. Onze bondscoach beseft dat de dagelijkse communicatie op ooghoogte met alle spelers en begeleiders daarin het belangrijkste is. Dus niet alleen met de spelers die tijdens de volgende wedstrijd in het veld staan. Dan krijgt iedereen het gevoel dat hij een eigen bijdrage kan en moet leveren aan het uiteindelijke succes. Invallers kunnen alleen op het juiste moment pieken als zij vooraf het zelfbewustzijn hebben ontwikkeld dat zij hoe dan ook een belangrijke rol binnen de selectie vervullen. Löw weet hoe hij dat gevoel bij iedereen kan oproepen. Zijn voorganger Jürgen Klinsmann had dezelfde leiderschapsstijl. Hij vertelde me eens hoe belangrijk hij het vond wat de lichaamstaal van de buschauffeur is als de spelers voor een belangrijke wedstrijd in de bus stappen. En ja, ook die buschauffeur binnen het begeleidingsteam moet het gevoel hebben dat hij op zijn manier een wezenlijke bijdrage kan leveren aan het einddoel.”

Begeleidingsteam

Aan de voorbereiding lag het in elk geval niet. Teammanager Oliver Bierhoff en Joachim Löw zorgden ook deze keer voor een uitstekend begeleidingsteam van liefst 38 (!) specialisten. Bijvoorbeeld twee fitnessstrainers met een verleden bij Athletes Performance in Phoenix, het instituut dat sinds de periode-Klinsmann meedenkt over de fitheid van ‘die Mannschaft’. Verder vier artsen en evenveel fysiotherapeuten, zeven media- en drie videospecialisten en drie scouts. Drie DFB-medewerkers hielden zich naast Oliver Bierhoff dagelijks bezig met allerlei organisatorische klussen. De Duitse tv-kok Holger Stromberg zorgde weer voor het eten. Ook een chauffeur, enkele materiaalverzorgers en een aparte beveiligingsman ontbraken niet. Voor de geestelijke ondersteuning op afroep was psycholoog Hans-Dieter Hermann steeds ter plekke. Tijdens de afgelopen EK's en WK's vervulde hij op de achtergrond een belangrijke rol als de druk te hoog leek op te lopen. Als de spelers daar behoefte aan hadden, mochten ook externe specialisten worden ingevlogen. Zoals yogatrainer Patrick Broome voor Mario Gómez en enkele jongere spelers. Vanuit Nederland kwam fysiotherapeut Hub Westhovens. Hij heeft in zijn praktijk in Limburg een eigen methode ontwikkeld voor de behandeling van vooral klachten aan rug, nek en het bewegingsapparaat. Westhovens behandelt bijna dagelijks topsporters onder wie



Arjen Robben. Tijdens het EK meldde hij zich, op voorspraak van de Bayern München-kern, voor elke wedstrijddag bij het Duitse team om met geblesseerde spelers aan de slag te gaan.

Accommodatie

De accommodaties tijdens de voorbereiding in Zwitserland en het EK in Zwitserland waren weer perfect uitgekozen en aangepast aan de wensen en eisen van met name teammanager Oliver Bierhoff. Het bewijs leverden de spelers zelf met hun dagelijkse enthousiaste selfies, foto's en video's op

Facebook, Instagram en Twitter. In eerste instantie was 23 mei de datum waarop die voorbereiding in het Zwitserse Ascona zou beginnen. Maar door de onverwachte uitschakeling van Bayern München in de halve finale van de Champions League hoefde Löw bij de start alleen Kroos (CL-finale met Real Madrid) te missen als hij ervoor koos een dag later te beginnen. Zo geschiedde. Aan het Meer van Genève werd vooral individueel getraind met de nadruk op herstel en fitness, omdat de spelers fysiek zo verschillend het seizoen bij hun club hadden afgesloten.



Foto: Pro Shots

Tijdens het EK was de uitvalbasis voor de Duitse selectie het zwaar beveiligde en afgesloten hotel Ermitage in Évian-les-Bains met het Trainingsveld Stade Camille Fournier op een kilometer afstand en een vliegveld redelijk in de buurt. Niet zomaar een snelle keuze. Voor enkele medewerkers van de Duitse voetbalbond was dit een project van twee jaar. Dertig accommodaties werden op geschiktheid getest. Het ene hotel bleek niet goed genoeg af te schermen, het andere lag te ver van een vliegveld, soms viel het naburige Trainingsveld tegen of was er onvoldoende ruimte voor het eigen medisch of fitnesscentrum. Ermitage voldeed wel aan alle eisen. Dat was pas het begin. Er waren negen grote trucks nodig om alle materialen te vervoeren, waarvan twee alleen al voor de eigen fitness tenten en -apparaten. Voor de golf liefhebbers onder de spelers werden er in het park bij het hotel door de DFB eigen chippingsgreens aangelegd en ook een nieuwe jeu-de-boules baan. Uit de vrachtwagens kwamen verder massagetafels, complete keukenapparaten, basketbalspelen, biljart-, snooker- en tafeltennistafels, dartborden en vooral heel wat Playstations. Voor de vluchten naar de speelsteden waren twee vliegtuigen beschikbaar. Eentje van 48 zitplaatsen voor de spelers en de staf en een tweede voor de rest van het begeleidingsteam en de DFB-delegatie. De evaluatie van het WK 2014 zorgde voor een aanpassing van het dagprogramma tijdens dit EK. Twee jaar geleden was er nog ruimte voor allerlei sponsoractiviteiten, die tegelijk voor wat afleiding zorgden. Dat ging mis toen op een rallycircuit plotseling een toeschouwer overstak op het moment dat enkele Duitse selectiespelers in een sportauto van een belangrijke sponsor, met Nico Rosberg achter het stuur, met hoge snelheid voorbij race-ten. Tijdens dit EK werd het aantal sponsoractiviteiten daarom verminderd en aangepast.

Foto: Pro Shots



Foto: Pro Shots

Jérôme Boateng, de meest complete verdediger tijdens dit EK.

Inspiratiebron Guardiola

Ook tijdens dit EK bewees Joachim Löw een toptrainer te zijn, die zijn team weet te overtuigen van zijn voetbalideeën. Die zijn vaak gebaseerd op het gedachtegoed van Pep Guardiola en dus al in de wedstrijden op het hoogste niveau toegepast door de Bayern-kern van het Duitse team. Laten we de tactische keuzes van

Löw en Guardiola eens toetsen aan de prestaties van het Duitse team tijdens dit EK.

Het belangrijkste uitgangspunt is het streven naar attractief, aanvullend voetbal gebaseerd op goed positiespel en een snelle balcirculatie. Hoe kun je dat bereiken?

- Beide toptrainers gaan uit van een denkbeeldige verdeling van het

speelveld zoals dat in Duitsland ook door de DFB wordt gepromoot: vijf in plaats van drie stroken. Het trainingsveld van Bayern München is ook zo ingedeeld:

- Rechts en links zijn de twee zones aan de flanken. Uitgangspunt bij balbezit is dat hier zich maar één speler van het eigen team mag bevinden.
- De meeste spelers bevinden zich natuurlijk in de bredere centrale zone. Maar daardoor zijn in die zone de ruimtes erg klein, zeker bij de verdedigend ingestelde tegenstanders.
- Meer ruimte is er in de zogenaamde halfspaces, de twee stroken tussen de centrale zone en de flanken.
- In de opbouw bevinden zich daar een verdediger of verdedigende middenvelder en dieper komt in diezelfde zone de aanvallende middenvelder of de buitenspeler, die naar binnen komt als bijvoorbeeld de back heel diep speelt. Het goed benutten van die halfspaces is essentieel in de speelwijze van Duitsland.
- Vanuit die halfspaces heb je meestal de ruimte en tijd om:
 - de diagonale openingspass naar de andere flank te spelen.
 - een combinatie aan te gaan met de speler op de dichtstbijzijnde flank.
 - of voor deze speler de ruimte voor een 1:1-situatie te creëren.
- Ook is de afstand naar de centrale zone geschikt om vanuit die halfspaces een verantwoorde horizontale pass te geven.
- De speler die vanaf de flanken de loopactie naar de halfspace maakt, komt vaak in een goede positie voor:
 - een schot op doel.
 - een combinatie met of (steek)pass naar de spits.
 - een combinatie met of (steek)pass op een diepgaande middenvelder in de centrale zone of in de andere halfspace.
- Positioneert de tegenstander op de flanken nog steeds twee spelers t.o.v. de ene speler van Duitsland, dan ontstaat er hoe dan ook een overwicht in de halfspaces en/of de centrale zone. Kiest de tegenstander

Net als Guardiola verafschuwt Joachim Löw het op eigen helft rondspelen om het rondspelen. Vooral de twee centrale verdedigers en de speler(s) voor de verdediging of in de halfspaces moeten hun medespelers tussen de linies en op de flanken kunnen vinden met:

- hard ingespeelde passes over de grond als die medespelers tussen de linies staan;
 - diagonale passes, die ook over grotere afstand precies op maat de flankspelers bereiken.
- Vooral centrale verdediger Jérôme Boateng bleek daarin enorm gegroeid te zijn. Dat maakte hem tot de meest complete verdediger tijdens dit EK. Razendsnel, beresterk, duelkracht, goede timing en een perfecte sliding worden nu ook nog eens gekoppeld aan uitstekende opbouwende kwaliteiten.

daar niet voor, dan creëert Duitsland aan de flanken steeds een 1:1-situatie.

- Bij balverlies mag het nooit zo zijn dat de spelers van Duitsland grote afstanden moeten overbruggen om weer in balbezit te komen. Dat heeft als consequentie dat voor de spelers van Duitsland twee 'gouden' Guardiola-regels gelden:

- **De 5 seconden-regel.** Er moeten zoveel spelers in de buurt van de balbezittende speler van de tegenstander zijn, dat de bal weer in die vijf seconden kan worden heroverd. Dat betekent bij balverlies vol erop, maar wel op een slimme manier.

Een goede uitvoering van de 5 seconden-regel vraagt mentale en fysieke alertheid, het herkennen van het moment én samenwerken. Je kunt er niet zomaar invliegen. In het komend seizoen wil Peter Bosz bij Ajax deze regel bij balverlies ook nastreven. Hij deed dat al eerder met succes bij Vitesse. Guardiola introduceerde deze aanvallende manier van verdedigen het eerst toen hij in 2008 trainer van FC Barcelona werd.

- **De 15-passen regel.** Als je weer snel in balbezit bent, is dat vaak niet het startsein voor een supersnelle counter. In de eerste vier EK-duels kwam de ploeg van Löw tot welgeteld één doelpoging uit zo'n snelle omschakeling. Spelers krijgen opbouwend en aanvallend eerst de kans om de juiste posities in te nemen. Op basis van analyses moet de bal ongeveer vijftien keer zijn rondgespeeld voordat een team volgens deze voetbalvisie in de juiste offensieve organisatie staat, die bij balverlies ook weer meteen garant staat voor druk op de balbezittende speler.

Noot: meer Duitse trainers passen de 5 seconden-regel toe. Maar iemand als Jürgen Klopp gebruikt die regel om vervolgens bij balbezit meestal in het allerhoogste tempo te kunnen counteren. Voor Löw en Guardiola is dus het doel van beide regels om tot dominant positieospel te komen en bij balverlies opnieuw weer snel in balbezit.



Duitsland tegen Frankrijk.



Duitsland tegen Italië.

Hoe zagen we dit bij Duitsland terug op het EK?

Bijvoorbeeld tegen Frankrijk speelden bij balbezit voornamelijk de backs Hector en Kimmich hoog op de flanken, Kroos en Draxler in de halfspace op links, Can en Özil in de halfspace op rechts en Neuer, Höwedes, Boateng, Schweinsteiger en Müller in de centrale zone (zie tekening 1).

Tegen Italië liep het in balbezit een deel van de eerste helft niet door een tactische doodzonde in deze visie: Höwedes, Schweinsteiger en Kimmich stonden in de eerste helft regelmatig in een bijna verticale lijn samen in de zone aan de rechterflank gepositioneerd. Daardoor klopte de veldbezetting een fase niet. (zie tekening 2)



Duitsland in de extreem aanvallende variant, in dit geval tegen Slowakije.



Duitsland tegen Noord-Ierland.

Tegen Noord-Ierland en Slowakije kreeg Duitsland met tegenstanders te maken waarvan je vooraf kon inschatten dat zij zich massaal zouden terugtrekken. Joachim Löw besloot daarom voor een extreem aanvallende variant bij balbezit te gaan: 1:2:2:5:1. Dat was nog nooit vertoond op dit niveau en zou tegen gelijkwaardige tegenstanders een onverantwoorde keuze zijn geweest door de grote ruimtes die je weggeeft. Maar ook bij de keuze van dit zo vernieuwende concept bleef de verdeling in en de basisafspraken over de vijf zones gehandhaafd. Bekijk op de tekening maar de basisveldbezetting tegen Noord-Ierland: weer op beide flanken 1 speler (Hector/Kimmich), 2 spelers in elke halfspace (Hummels/

Götze en Boateng/Müller) en 5 spelers (Neuer/Kroos/Khedira/ Özil/ Gomez) in de centrale zone. (zie tekening 3 en de foto)

Uiteraard is dit geen statisch gegeven. Ook binnen deze veldbezetting kun je de tegenstander nog meer pijn doen door bijvoorbeeld tempovariaties, het combineren in een hoog ritme, veel positiewisselingen en het durven aangaan van het duel.

De statistieken wijzen ook uit dat Duitsland tijdens het EK de twee gouden Guardiola-regels goed toepaste:

- De balbezit-fase duurde bij Duitsland tot aan de halve finale gemiddeld 22.2 seconden. Op dat onder-

deel was Duitsland met afstand het beste team.

- Duitsland stond de minste passes bij de tegenstander toe.
- Vanuit elke positie werden gemiddeld de meeste passes door Duitsland verstuurd.

Kritiek op Löw

Meer nog dan de verloren halve finale tegen Frankrijk blijft de in de eindfase zinderende kwartfinale tegen Italië vanuit het Duitse perspectief in de herinnering. Na afloop ontstond er desondanks in Duitsland een mediareel over die Mannschaft. De aanleiding is bekend. Ook Duitsland kent het fenomeen van ex-voetballers en -trainers die voor en na afloop van topwedstrijden in de tv-studio worden uitgedaagd met scherpe analyses te komen. Duitsland heeft op dat gebied nog een grotere historie dan ons land. Tijdens het WK in 2014 speelde ex-Bayernspeler en huidige ARD-analist Mehmet Scholl al op de man door Mario Gomez op een persoonlijke manier aan te vallen. Deze keer gebruikte hij een tweetachtige quote om Urs Siegenthaler, naast assistent vooral verantwoordelijk voor de analyses van de tegenstander, ervan te beschuldigen dat hij Löw de verkeerde tactische oplossingen had ingefluisterd. Op basis daarvan zou Löw ten onrechte de beslissing hebben genomen om tegen Italië in een 1:3:5:2- formatie te starten. De Johan Derksen-achtige formulering van dat standpunt door Scholl zorgde voor veel ophef, zoals ook zijn recente, ongenueanceerde aanval op al die 'laptop-trainers'. Een dag later reageerde Löw zoals je dat van een trainer op dit niveau kunt verwachten: "Natuurlijk heeft iedereen het recht om te zeggen en schrijven dat hij het niet eens is met de gekozen tactiek, maar ik laat niet toe dat men een waardevolle medewerker uit mijn staf persoonlijk aanpakt."

Door alle tumult over die provocerende uitspraak van Scholl was er nauwelijks aandacht voor zijn zinnige opmerking tijdens diezelfde analyse:



“Löw had er ook voor kunnen kiezen om de belangrijkste passlijnen bij de Italianen af te schermen. Daar is dit Duitse team tactisch volwassen genoeg voor. Dan had hij zijn speelwijze niet zo hoeven af te stemmen op de Italianen en net als eerder in het toernooi vooral aanvallend kunnen denken en handelen.”

Heeft hij daarmee een punt? Alereerst kon de aanpassing van Löw tegen Italië voor een Duitse analist onmogelijk verrassend zijn. Tijdens een vriendschappelijke wedstrijd in maart van dit jaar besloot Löw ook al om tegen het elftal van Antonio Conte 1:3:5:2 te spelen. De gedachte achter die keuze: “We hebben meer individuele kwaliteiten dan de Italianen. Daarom winnen wij als er een tactisch evenwicht op het veld ontstaat. Dus kopieer ik hun systeem, zeker omdat mijn spelers daarmee bekend zijn.” De 4-1 overwinning in dat oefenduel zal ongetwijfeld een rol hebben gespeeld bij de herhaling van die strategie tijdens het EK.

Joachim Löw kreeg ook in 2012 en zelfs tijdens het zo succesvolle WK in 2014 het verwijt dat hij zijn team te veel aanpast aan de tegenstander. Toch ging Löw er tijdens dit EK anders

mee om. In het verleden maakte Löw vaker de klassieke fout om bij een uitgedachte tactische aanpassing met de spelers van de ‘ideale’ basisformatie te gaan schuiven. Mede ingegeven door angst zie je vaker coaches naar geforceerde oplossingen zoeken om toch maar de sterren te kunnen laten spelen. Op die manier kwam in Oranje ooit Wesley Sneijder links op het middenveld terecht. En koos Didier Deschamps er tijdens dit EK in eerste instantie voor om zijn aanval te laten bestaan uit drie centrumspitsen. Daardoor kwam bijvoorbeeld Griezmann op de rechterflank nauwelijks tot zijn recht en dat gold ook voor de wat vreemde positie van Pogba in de eerste poulewedstrijden. Pas toen de Franse coach aan het einde van die eerste speelronde weer voor het vertrouwde 1:4:2:3:1 koos en op elke positie voor een speler die niet op basis van zijn naam maar kwaliteiten de bijhorende taken kon uitvoeren, liep het ook bij de Fransen veel beter. Joachim Löw ging daar tijdens dit toernooi al vanaf de start anders mee om. Hij ging niet geforceerd schuiven met zijn beste spelers, maar vulde elke tactische aanpassing in met spelers die daarvoor ook de kwaliteiten hadden. Het is het bewijs dat Joachim Löw blijft doorgroeien en daarmee zijn team. Icoon Rudi Völler zei na afloop van het EK dat hij ondanks

de uitschakeling van Duitsland in de halve finale een beter Duitsland had gezien dan in 2014 toen het in Brazilië wereldkampioen werd. “Zelden heb ik een Duitsland gezien dat zijn tegenstanders zo zijn wil kon opleggen.” Maar terecht voegde hij daar meteen aan toe: “Uiteindelijk moet je wel al die gecreëerde kansen meer benutten.”

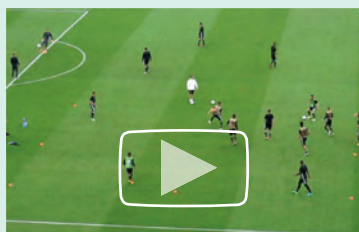
Toekomst

Op basis van wat er al staat, in combinatie met de zeer talentvolle lichter die eraan komt, moet Duitsland in staat zijn om over twee jaar zijn wereldtitel met succes te verdedigen. Mits er onder die talenten nog zo’n creatieve speler op rechts komt als Draxler nu op links en er een nieuwe koele afmaker opstaat. Met Joachim Löw nog steeds aan het roer. Hij liet in Frankrijk elke wedstrijd Duitsland herkenbaar voetbal spelen. Niet altijd met een overtuigende uitvoering, maar steeds op basis van de eigen visie met veel Guardiola-elementen. Dat kan van veel coaches op dit EK niet worden gezegd.

Löw heeft nog ruim de tijd om na te denken over de vraag of zijn Duitsland zoveel kwaliteiten heeft dat je als coach van zo’n topteam ook op mondiaal niveau de basishouding mag aannemen dat de tegenstander zich maar aan jou moet aanpassen. 🌐

Op het YouTube-kanaal van De Voetbaltrainer plaatsen we, gratis voor iedereen, een aantal videobeelden van Duitsland tijdens dit EK.

In de Mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op deze service extra videobeelden van Die Mannschaft tijdens het EK.



Hoog drukzetten

Een andere aanvallende manier van verdedigen zag je bij Duitsland terug als de keeper van de tegenpartij een doeltrap wilde nemen. Door een slimme opstelling voorkwamen de drie aanvallers van Duitsland rondom het zestienmetergebied dat de vier verdedigers van de tegenstander in balbezit konden komen. Daarachter stonden twee middenvelders half-half zodat die zowel in de as als op de flanken druk konden uitoefenen als de doelman daar een speler vanaf de vijfmeterlijn inspeelde. (zie <http://iturl.nl/snjDuYp>)



Italië, sterk in stresssituaties (maar soms even niet)

Squadra zet de tering naar de nering

In het hoofdartikel van deze editie van De Voetbaltrainer geeft bondscoach Danny Blind aan hoe groot het belang van intensiteit in voetbal geworden is. Als er één ploeg was die dit tijdens het EK onderstreepte, was het wel Italië. Vol overgave en met honderd procent discipline ten aanzien van de speelwijze kwam de Squadra Azzurra verder dan menigene had verwacht. Ook in tactisch opzicht maakte Italië opvallende keuzes, waarvan we er in dit artikel graag nog eens een aantal op een rij zetten.

Italië is een voetballand dat op zijn sterkst is, als het zwak lijkt. Dat is al decennialang een gegeven. Wanneer het zich nog probeert te ontdoen van de rotte tomaten die de spelers zijn toegeworpen (1968, na de 'Korea'-uit-

schakeling in het WK 1966), naschudt op de golven van een gokschandaal (1982), er nog middenin zit (2006) of zoals dit jaar zucht onder blessuregevallen en te maken heeft met een relatief matige spelersgroep, bundelt

de Squadra Azzurra de krachten, kiest ze een behoudend spelconcept en voert dat met volle overgave uit. Daartoe ditmaal, in tegenstelling tot de vorige beschreven jaargangen, aangezet door een uitermate explosieve coach Antonio Conte (zie kader) die de hele wedstrijd heen-en-weer loopt en zijn spelers aanvuurt – overigens een verschijnsel dat met succesvolle trainer-coaches als Simeone, Emery, Marcelino en in mindere mate Klopp meer vertegenwoordigers heeft.

Eens te meer is op het EK 2016 gebleken dat teams die in een 1:5:3:2-formatie spelen, de tegenstander vaak voor een tactisch probleem stellen. Duitsland-trainer Joachim Löw paste zijn superieure team er zelfs op aan door voor dezelfde speelstijl te kiezen: “Je moet de Italianen met hun eigen wapens verslaan”, voegde de trainer die op het EK vaak op ongelukkige wijze in beeld was, eraan toe. Niet dat het Italië veel leek te doen: hun gedachte van verdedigen én aanval bleef intact, al kwam de Squadra tegen Duitsland – wel even iets anders dan België of het verzadigde Spanje – nauwelijks aan kansrijk aanvallen toe.

Tegenslag

Andrea Pirlo werd door Conte op grond van zijn verhuizing naar de kwalitatief inferieure MLS uit de nationale ploeg verbannen en zijn natuurlijke opvolger Marco Verratti raakte geblesseerd. Een lot dat ook de dynamische Juventusman Claudio Marchisio trof. Conte moest daarom op het EK wat betreft zijn middenlinie zo ongeveer met zijn tweede keus aantreden. Dat gevoegd bij het ontbreken van aanvallers uit



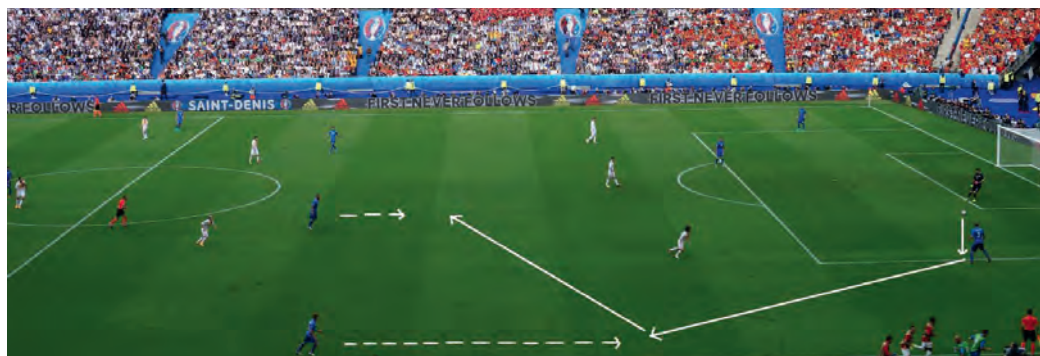
Foto: Pro Shots

de buitencategorie, een defensie op leeftijd, een moeilijke EK-groep én een smadelijke 4-1 nederlaag in het oefenduel tegen Duitsland maakte de voorstelling dat Italië een heel lastig EK tegemoet zou gaan, realistisch. Maar als de nood het hoogst is, kan Italië vaak de tering naar de nering zetten en het optimale uit zichzelf halen. Conte kondigde voor het toernooi al onversneden catenaccio aan.

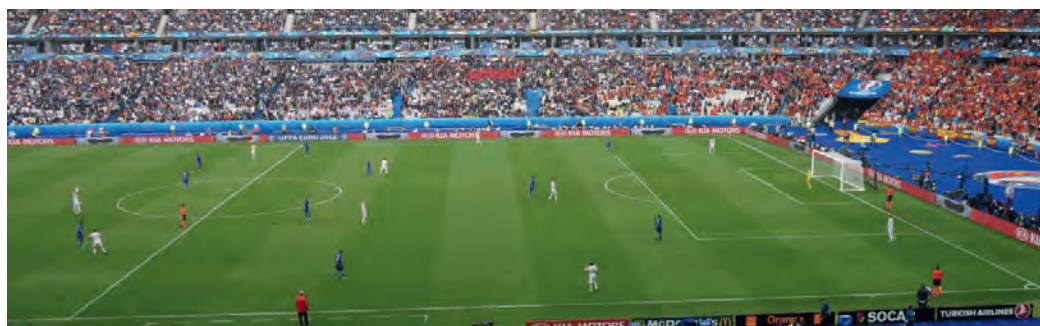
Hij koos dus voor een beproefd concept, het verstevigen van het defensieve fundament, daarbij vertrouwend op het Juventus-kwartet Buffon, Barzagli, Bonucci en Chiellini. Met aan weerszijden een back met loopvermogen, drie primair defensieve middenvelders, een groot en sterk aanspeelpunt en een beweeglijke aanvaller daaromheen stond er een stevig blok. Een team, dat ongeacht de speelwijze van de tegenstander zijn opdracht zou uitvoeren in deze specifieke organisatie.

Opbouw

Opvallend was dat Italië in balbezit erg veel moeite deed om op te bouwen, waarbij zelfs het keepersmonument Buffon, niet bepaald het toonbeeld van voetballend vermogen, een actieve rol vervulde. Italië toonde zich niet bevreesd om dit onder druk uit te voeren. Wanneer bijvoorbeeld Chiellini (de meest linker opbouwer) werd ingespeeld, zakte linksback De Sciglio razendsnel in om aanspeelbaar te worden. Deze kon het spel vaak direct verleggen naar een middenvelder, waarna geopend kon worden naar de andere zijde ofwel spits Pellè gezocht kon worden met een gerichte pass in de verticale lijn. (zie afbeelding 1) Waar in het algemeen veel 'geklagd' werd over gebrek aan ruimte in de opbouw en de aanval, hoorde men Italië hierover niet: de ploeg slaagde erin met een beperkt aantal passes grote afstanden te overbruggen, waarbij zelden zonder concrete aanleiding breed werd gespeeld. Beweging aan de zijkanten (Candrea en later Florenzi



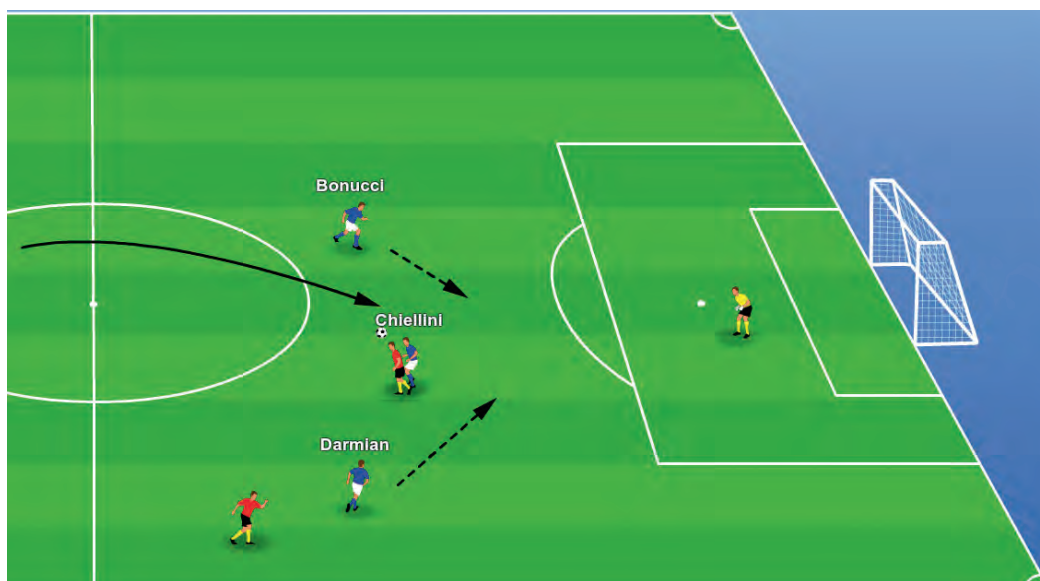
Afbeelding 1: Italië bouwt op onder druk met bewegende spelers aan de zijkant en in het middenveld.



Afbeelding 2: Italië zet de Italiaanse opbouw vast. Let op het 'op half staan' van back Florenzi, vlak boven coach Del Bosque.

als meest prominente voorbeelden) en vanuit het middenveld was hierbij het toverwoord: zo scoorde Giaccherini (zie kader) tegen België en kopte Marco Parolo tegen Zweden op de lat.

Italiaanse spelers kwamen op het juiste moment los van hun tegenstanders en stelden de opponent doorlopend voor keuzes. Want dekte die door en was er geen vleugelverdediger of mid-



Afbeelding 3: Italiaanse verdedigers onderweg om rugdekking te bieden bij de verre trap.



Afbeelding 4: Graziano Pellè week tijdens de Spaanse opbouw niet van de zijde van Sergio Busquets.

denvelder direct aanspeelbaar, was een directe lange bal op Pellè altijd het plan C. Waarna diezelfde middenvelders of de tweede spits er razendsnel onder kwamen en de kaats mogelijk maakten. Van daaruit voetbalde Italië doorgaans soepel verder. Zo waren er voor Italië in de opbouw van een georganiseerde, maar ook vanuit een 'lopende' spelsituatie drie mogelijkheden:

- De opbouw via de drie centrale verdedigers
- Bij voldoende ruimte voor de aanname, de directe pass vanuit de keeper naar een vleugelverdediger (die de bal meteen in de loop kon meenemen, of kaatsen op de dichtstbijzijnde middenvelder of verdediger)
- De directe lange pass op Pellè (die kon kaatsen op de aansluitende middenvelder of inzakkende tweede spits)

Er was door Conte niet alleen nagedacht over het verdedigende aspect!

Druk helpt tegenstander

Maar als het ging om verdedigen, had de coach zijn huiswerk ook voortreffelijk voor elkaar. Italië probeerde het opbouwen vanuit een georganiseerde situatie door te tegenstander vaak al in een vroegtijdig stadium te belemmeren. De ploeg koos daarin bij doeltrappen voor een 1-op-1 benadering om zodoende de tegenstander tot een lange bal te dwingen. (zie afbeelding 2) Daarbij stonden ook de backs vaak 'op half' om die lange bal te kunnen onderscheppen vanuit een aanloop, maar om tevens rugdekking te kunnen bieden waarin de lange trap naar het centrum zou gaan. (zie afbeelding 3)

Was de bal in het spel, was de speelwijze van Italië vooral afhankelijk van de kans om een lange bal af te dwingen. Was die kans er, joeg het team de tegenstander vaak af tot aan de doel-

man toe. In die situatie werd voor de aanvallers niet op een metertje meer of minder gekeken. Zij moesten hier grote inspanningen leveren. Was de kans op het afdwingen van een lange trap klein, zakte Italië massaal in. Daarbij was, behalve de vijfmanverdediging, nog een aspect bijzonder: de mandekking op de spelmaker van de tegenpartij.

Mandekking

In het verleden werd de spelbepaler van de tegenstander vaak bespeeld door een 'klevende' middenvelder of verdediger die hem het voetballen bemoeilijkte. Johan Cruyff werd in de WK-finale van 1974 overal op het veld geschaduwd door Bert Vogts. Diego Maradona kreeg in de eindstrijd van 1986 speciale bewaking van Lothar Matthäus. Zelfs de beste voetballers ter wereld kwamen onder dat juk niet tot hun beste prestaties. Italië herintroduceerde dit principe, maar gebruikte er aanvallers voor om de organisatie op het middenveld en de verdediging intact te houden. Conte besloot de belangrijkste spelbepalers op het middenveld van Spanje (Busquets) en Duitsland (Kroos) met een directe tegenstander te confronteren en zo hun invloed te beperken. Tegen Spanje viel de keus op Pellè (zie afbeelding 4), wellicht vanwege diens fysieke overeenkomsten met de Spanjaard. Pellè kweet zich uitstekend van die taak, met als rechtstreeks resultaat dat Spanje zeker gedurende het eerste uur nauwelijks aan gestructureerde aanvallen toekwam. Ook Toni Kroos, doorgaans goed voor ruim honderd passes per wedstrijd, werd duidelijk beperkt door de continue aanwezigheid in zijn nabijheid van Eder. Zo kwam de Duitser tot slechts zeventig procent van zijn normale aantal passes, maar belangrijker: in tegenstelling tot de 2,6 'keypasses' waaruit een kans ontstaat die hij gemiddeld per wedstrijd aflevert, lukte dat ditmaal geen enkele keer.* (zie ook het artikel op de website van De Voetbaltrainer: <http://iturl.nl/snoMQHj>)

* Cijfermatige gegevens afkomstig van WhoScored.com

De invloed van de coach

Ten aanzien van een coach als Antonio Conte zullen er altijd verschillende visies bestaan: een neuroot of een inspirator? Waarschijnlijk is beide waar, al valt de tendens te ontdekken dat na een periode waarin de beschouwende, analyserende trainer (Van Gaal, Del Bosque, Ancelotti) furore maakte anno 2016 de actief coachende en soms druk bewegende coach meer op de voorgrond treedt. Hoe dan ook, Conte kreeg zijn spelers zover dat zij voor hem én voor elkaar door het vuur gingen. Nooit leek iemand zich te storen aan het soms opvliegerige gedrag van hun coach. En dat hij de juiste tactiek koos, was al snel duidelijk. Na de 2-0 tegen België steeg het vertrouwen in zijn ploeg exponentieel.

Misschien hebben zijn uitpattingen gewoon met leeftijd te maken. Was het immers niet Van Gaal die in 1995 tijdens de Champions League-finale met een spectaculaire karatetrap te kennen gaf dat hij vond dat een Milan-speler te hoog inkwam. Van Gaal was toen 42 jaar. Conte is nu 45. Wellicht zal de laatste in 2030 ook doodgemoedereerd met een kladblok op de bank zitten tijdens het WK van dat jaar.



Afbeelding 5: De bal gaat van rechts naar links. Van alle Italianen is het rugnummer leesbaar. Zij bewegen mee.

Zoneverdediging

Op het EK van 2012 bespeelde Italië toenmalig wereldkampioen Spanje in de groepswedstrijd succesvol in een 1:5:3:2-formatie, waarbij verdedigd werd in de zone. Ook Juventus, niet toevallig de voormalige club van Antonio Conte, praktiseert de speelwijze sinds jaar en dag met succes. In Nederland weten we sinds 2014 waartoe deze lastig te bespelen strijdwijze kan leiden. Italië voerde het tot in de perfectie uit. Telkens sloot, ondersteund door een eveneens compact driemansmiddenveld, de verdediging bestaand uit vijf spelers alle ruimtes voor de tegenstander. Was de bal onderweg, dan bewoog het hele team mee. Zodoende werd uiteindelijk aan de zijkant van het veld vaak een meerderheid rond de bal gecreëerd. Daar verdedigde het team agressief, met niet het ophouden van de tegenstander maar met balverovering als doel (zie afbeeldingen 5 en 6). Opkomende, hoogstaande backs wer-

den door de Italianen vaak opgevangen met hun eigen vleugelbacks. Op deze wijze neutraliseerde Italië bijvoorbeeld tegen Duitsland Kimmich en Hector, die in de voorgaande wedstrijden vaak het tussenstation waren tussen spelmaker Kroos en de aanvallers. Interessant was de rol van de linker centrale verdediger Chiellini, die niet de houwdegen bleek waarvoor hij vaak gehouden wordt maar in staat was talloze malen op intelligente wijze de passlijnen naar de aanvallers af te snijden door tijdig in te stappen. Opvallend was dat de ervaren verdediger dit voor elkaar kreeg door veelal niet aan de binnenkant, maar juist aan de buitenkant van de aanvaller te dekken (de beelden zijn te vinden op de website [www. http://analysport.fr/italie/](http://analysport.fr/italie/)). In deze formatie en met deze spelers beperkte Italië het aantal tegendoelpunten tegen de verder veelvuldig scorende ploegen van België, Spanje en Duitsland tot welgeteld één.



Afbeelding 6: Italië creëert bij het verdedigen een meerderheid rond de bal.



Uitgeschakeld

Italië werd uiteindelijk uit het toernooi gewipt door wereldkampioen Duitsland, dat op volle oorlogssterkte was aangetreden. Het gebeurde na een bloedstollende penaltyserie waarin zowel de Italianen (Pellè, Zaza) als de Duitsers (Schweinsteiger) aantoonde dat zelfs zij in stress-situaties kunnen bezwijken. Of zoals strafschootspecialist pur sang Pierre van Hooijdonk in de studio van de NOS trefend zei: "Iedereen kan over een balk van tien centimeter lopen. Maar als die balk gespannen is over een ravijn van een kilometer diep, wordt het echt heel anders." Het is het bekende verhaal van de ultieme druk, die mensen kan belemmeren om tot een optimale uitvoering te komen van iets, dat men in beginsel prima beheerst. Eruit tegen de wereldkampioen en met strafschoppen, het is niet iets om je voor te schamen. Dat deed Italië dan ook niet. Doelman en icoon Gianluigi Buffon vatte het trefend samen: "Als je een team hebt met een goede organisatie en een sterke tactiek, is niets onmogelijk." We zouden daaraan een noodzakelijk en typisch Italiaans woord willen toevoegen, 'Grinta': passie, opofferingsgezindheid, de absolute wil om het uiterste uit jezelf en je team te halen. Al je acties met volle overgave en intensiteit uitvoeren. Laat dat nu precies het woord zijn dat de Nederlandse bondscoach Danny Blind diverse malen in de mond nam! 🌐

Uit het boekje

De loopactie was precies op tijd, de pass perfect op maat. Wat restte was briljant aannemen en koel afwerken. Emmanuele Giaccherini deed het op aangeven van Leonardo Bonucci in de wedstrijd tegen België. Het was ronduit bizar dat Antonio Conte dit doelpunt al eerder tot in perfectie beschreef in zijn boek over het coachen bij Juventus van een ploeg in 1:5:3:2. Dit vakblad berichtte er eerder over op onze website, met beeldmateriaal: <http://iturl.nl/snEu7ne>. Overigens kreeg Italië in de wedstrijd tegen Duitsland een identieke mogelijkheid. Nu moest de pass echter van Marco Parolo komen, en die mislukte. Er kwam via een omweg nog een halve kans uit, maar een exacte kopie in uitvoering en resultaat zat er ditmaal niet in.



De counter van België

België beschikte over prima spelersmateriaal, maar Wales bleek in de kwartfinale te sterk. Daarmee haalden de Belgen niet het maximale uit de mogelijkheden. Toch was er een onderdeel waarin het elftal van Marc Wilmots uitblonk: counteren. Maar liefst vijf van de negen goals vielen uit een snelle tegenaanval, na balverovering op eigen helft.



Er was een aantal succesfactoren te ontdekken na het veroveren van de bal door België:

- snelheid om de oversteek in een beperkte tijd te maken
 - een individuele actie om tegenstanders uit te spelen
 - overzicht en het maken van de juiste keuze in de laatste fase
 - een doeltreffende afronding
- Voor al Eden Hazard en Kevin De Bruyne toonden zich bedreven in deze aspecten van de counter.

Trainingsvorm

Diep kijken, diep spelen, aansluiten bij de spits

Doel

- verbeteren van de eerste pass naar voren (meteen diep kijken/spelen) en het aansluiten naar de spits, door een goede afstemming van in het gezichtsveld komen van de derde man en een loopactie in de diepte



Organisatie

- veld met 2 grote doelen en keepers is 50 meter breed en 70 meter lang
- veld is verdeeld in 2 speelhelften
- 2x4 hesjes voor de 2 teams

Inhoud

- 4:3+1
- het blauwe viertal start op de middenlijn met de bal
- dit viertal moet proberen om te scoren op het doel van de 3 verdedigers en de keeper (denk aan toepassen van buitenspelregel)
- op het moment dat de verdedigende partij de bal veroverd, moeten ze de spits aanspelen, direct bijsluiten en proberen te scoren
- van de andere partij mogen er 3 mee terug, de andere wordt de spits
- de partij die scoort start met balbezit op de middenlijn
- denk aan arbeid/rustverhoudingen

Methodiek

- spits maximaal 2x raken, 1x raken
- spelen met de ruimtes
- tijdsdruk voor het viertal om te scoren, maximaal 2 keer raken (meer omschakelmomenten)
- 5:4, 6:5, 7:6, ruimtes aanpassen
- spits staat tegen over een verdediger, meerdere aanvallers tegen (een) verdediger(s)

Coaching

De speler die de bal heeft veroverd of in balbezit is:

- 'Kijk direct naar voren of je de spits kunt inspelen, of dat zelf op tempo dribbelen een betere optie is.'
- 'Word je meteen onder druk gezet, hou de bal uit het duel en geef je medespelers tijd om zich aanspeelbaar te maken.'
- 'Beweeg na het af spelen op eigen helft meteen weg in de diepte, de tegenstander geeft druk naar voren, jij kunt dan meteen bijsluiten.'

Nadat de spits is aangespeeld:

- 'Wie blijft onder de bal, in het gezichtsveld en wie zorgt er voor diepte.'
- 'Doe direct mee en kijk naar elkaar.'
- 'Kom aan de kant van de bal onder de spits, zorg tegenovergesteld voor diepte. Loop dus óók van de bal af.'



In de Mediatheek vinden abonnees op deze service de counterdoelpunten van België op een rijtje.

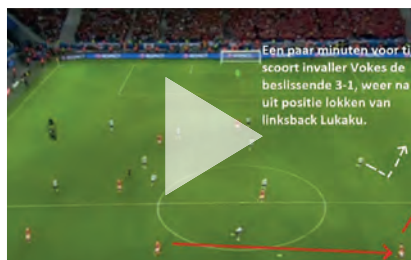


De operationele ruimte van Wales

Wales-België (kwartfinale). De wedstrijd begint met de aftrap voor België waarna er voornamelijk op eigen helft een positie-spel wordt gespeeld om na anderhalve minuut tot de eerste halve kans te komen zonder dat een speler van Wales echt bal-bezit heeft gehad. Wales' keeper Hennessey krijgt de bal makkelijk in bezit en zijn ploeg maakt binnen een paar seconden de bedoelingen duidelijk: de zogenaamde operationele zones in de hoeken bij België achterin benutten.



Ook in de tweede helft worden de Belgen 'gewaarschuwd', want na balverovering na een vrije trap trap opent keeper Hennessey wederom naar de rechterkant, waarna de hoek achter de linksback van België (Jordan Lukaku) bewust wordt opgezocht. Een paar minuten voor tijd scoort invaller Vokes uiteindelijk de beslissende 3-1, weer na het uit positie lokken van linksback Lukaku.



In de Mediatheek vinden abonnees op deze service de videobeelden van het zoeken naar de operationele ruimtes door Wales achter linksback Lukaku van België.

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen tegen twee spitsen, waarbij de nadruk ligt op het omgaan met de operationele ruimtes

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel veld
- 20 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 10 ballen in de beide doelen

Inhoud

- 11:11
- de tegenpartij speelt met 4r spelers op het middenveld en 2 spitsen
- de ruimte op de vleugels wordt beurtelings benut door de spitsen (A), de middenvelders (B) of de vleugelverdedigers (C), afhankelijk van welke situatie de coach wil zien op het veld coacht hij spelers (respectievelijk spitsen, middenvelders en vleugelverdedigers) om diep te gaan

Coaching

- 'Probeer situaties op te lossen door onderling te coachen en lopende spelers zoveel mogelijk in de positie op te vangen.'
- 'Laat je niet weglokken. Als je uitstapt, dan moet er rugdekking zijn uit het centrum.'
- 'Houd de linies kort op elkaar; speel compact zodat lopende mensen makkelijk overgenomen kunnen worden.'
- 'Middenvelders, probeer de ballijn (passlijn) naar de spitsen af te schermen.'
- 'Verdedigers, coach middenvelders daarbij.'

Methodiek

- spitsen van de tegenstander zoveel mogelijk de hoek in bewegen
- middenvelders van de tegenstander zoveel mogelijk de hoek in bewegen
- vleugelverdedigers van de tegenstander zoveel mogelijk de hoek in bewegen
- 'vrij' spelen waarbij spitsen, middenvelders en vleugelverdedigers van de tegenstander steeds afwisselend de hoek in bewegen





Doeltrap lang nemen: gericht of in de drukte

De keeper heeft een doeltrap te nemen. Op het EK zagen we een aantal landen in principe de oplossingen 'kort' zoeken: door middel van passing over de grond via een verzorgd positiespel richting de middenlijn opbouwen. Duitsland, Spanje en Italië deden dit bijvoorbeeld. Toch kan het zijn dat de tegenpartij het dusdanig vastzet dat het spelen van een (korte) pass over de grond geen goede optie is. Of je wilt zelf geen korte opbouw, bijvoorbeeld bij een voorsprong (geen risico) of vanwege het spelbeeld (voortdurend onder druk).

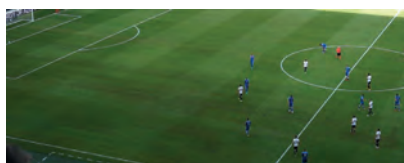


Dan resteert de keeper 'de lange bal'. Traditioneel verzamelen beide partijen zich dan aan één kant van het veld en wordt de bal richting de beste kopper(s) van de partij van de

keeper gespeeld. Er zijn onderzoeken dat er dan in meer dan driekwart van de gevallen balverlies wordt geleden. Hier komen we in een latere editie op terug.



De keeper van Portugal, Rui Patrício, koos in de finale tegen Frankrijk voor een lange bal terwijl zijn team nog 'groot' stond en vertrouwde blijkbaar op het winnen van de tweede bal. Tot afschuw van de Portugese bondscoach Santos overigens, getuige diens lichaamstaal.



Achterbal Slowakije (tegen Duitsland). Slowakije is de onderliggende partij die onder druk staat. Het veld wordt klein gemaakt en de lange bal gaat naar de rechter zijde. Het balbezit wordt uiteindelijk behouden door middel van een vrije trap.



Een andere manier is om weliswaar een lange bal te spelen, maar daarvoor niet eerst het veld (heel) klein te maken. Ook dat zagen we dit EK voorbijkomen. Manuel Neuer wist geregeld vooral de hoger gepositioneerde backs te bereiken vanuit een achterbal. We zagen het ook de keeper van Wales, Wayne Hennessey doen, bijvoorbeeld tegen België. Wales staat 'groot'. Keeper Hennessey kiest voor de enigszins risicovolle lange bal op 'linksback' Taylor. Hierna volgt een aanval door middel van goed positiespel door Wales.



In de Mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op deze service de videobeelden die horen bij dit artikel.



De VoetbalTrainer kijkt ook naar het EK

'Bij Porto moet je ook op je twaalfde al onoverwinnelijkheid uitstralen'
11 juli 2016

Tot verrassing van velen heeft Portugal gisteren de EK-finale gewonnen. De Voetbaltrainer dook in haar archief op zoek naar artikelen die zijn gerelateerd

De keuzes van Frankrijk en Portugal als Frankrijk opbouwt
10 juli 2016

Voorbeschouwend op de EK-finale van vanavond kijken we eens vanuit Frankrijks perspectief naar de verwachte basisformaties van beide teams,

Het Plan A en Plan B van Frankrijk
10 juli 2016

Vlak na de (moeizame) WK-qualificatie in 2014 sprak De Voetbaltrainer met Frankrijks bondscoach Didier Deschamps. We vroegen hem onder meer naar zijn visie op de twee

Finale Portugal-Frankrijk beslist door een corner? (video)
10 juli 2016

Beide finalisten, Portugal en Frankrijk, zijn dit EK niet opgevalen door hun overdreven aanvallende intenties. Er is dus een goede kans dat de wedstrijd beslist wordt door een speelhervatting. Portugal heeft tot nu toe van alle landen

De redactie van De Voetbaltrainer bezocht diverse EK-wedstrijd in Frankrijk of zat voor de tv om de verrichtingen van de Europese landenteams goed te bekijken. Gedurende het toernooi hebben we op de website van dit vakblad en via de social media bericht over wat opviel. Gemist? Geen probleem, want alles is online nog terug te vinden.

De Voetbaltrainer @DeVbT · 7 jul
Druk Giroud en Griezmann is overzichtelijk (2v3), maar weinig succesvol: hele team terug.

De Voetbaltrainer @DeVbT · 30 jun
Analyse van een trend op #Euro2016, en wat het Nederlandse voetbal daarvan kan opsteken.
devoetbaltrainer.nl/2016/06/23/rof...

De Voetbaltrainer @DeVbT · 24 jun
De twee vleugelverdedigers' van Duitsland randje zestienmeter in balbezit. Ongekend powerplay Duitsland.

De Voetbaltrainer @DeVbT · 8 jul
Een doeltrap vastzetten: #Ita en #Ger laten zien hoe je dat doet.

twitter.com/DeVbT

De Voetbaltrainer
11 juli om 1:56 · · ·

FC Barcelona heeft met Samuel Umtiti (Frankrijk) een voetballende verdediger aangetrokken. Zie deze inspeelpasses tegen Portugal: teamgenoten tussen de lijnes strak, over de grond en op het goede been vrijspelen.

De Voetbaltrainer
3 juli om 14:18 · · ·

De sleutel tot Frans succes: telkens een overtal (3v2) creëren t.o.v. de twee centrale middenvelders van Usland en dan kort combineren!

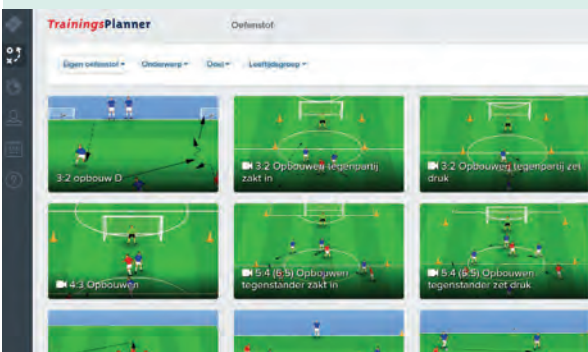
De Voetbaltrainer
2 juli om 2:35 · · ·

Een blok zetten bij een corner: heel effectief. Ashley Williams kan twee keer koppen met hulp van zijn teamgenoten.

De Voetbaltrainer
22 juni om 1:28 · · ·

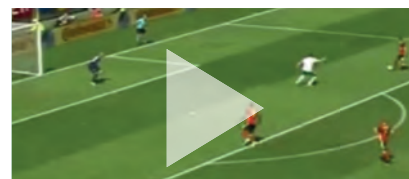
Wat verwacht jij van de positie van je keeper als jouw team in de aanval is? Meer zoals Duitsland of als Polen?
<https://www.devoetbaltrainer.nl/.../actieve-keeper-sluit-aan-.../>

www.facebook.com/devoetbaltrainer/



oefeningen en 500+ complete trainingen samengesteld door de Voetbaltrainer. Ook kun je eenvoudig eigen oefenvormen of video's of afbeeldingen toevoegen (via uploaden).

Ook onze nieuwste online tool, de TrainingsPlanner, is weer geüpdatet. En afgelopen maand gelanceerd: de clubversie van de TrainingsPlanner, waarmee structuur kan worden aangebracht in het (jeugd)beleid. Als club kun je met de TrainingsPlanner op heel eenvoudige wijze het hele seizoen 'inrichten' en heb je een tool om je trainers van goede oefenstof te voorzien. In de database zitten ruim 800+



In deze special wordt regelmatig verwezen naar extra videomateriaal in de Mediatheek, speciaal voor abonnees op deze service. De recente EK-video's kunt u onder meer vinden door te selecteren op 'EK 2016' en 'Video'.

De Verlenging

Oranje zakte deze zomer van de veertiende naar de 26e plaats en staat nu historisch laag op de FIFA-ranking. Na het EK in Frankrijk is het niet verwonderlijk dat IJsland (nu nummer 22) en Wales (nu nummer 11) respectievelijk twaalf en vijftien plekken stegen. Gaan we even verder met scorebordjournalistiek, dan is het interessant tegen welke rankings het Nederlands elftal komt te spelen in de poule voor de WK-kwalificatie waarin alleen de eerste plek direct recht geeft op een bezoek aan Rusland in 2018. Frankrijk: 7. Zweden: 40. Wit-Rusland: 72. Bulgarije: 77. Luxemburg: 146. Kijken we puur cijfermatig, dan komt Nederland op de tweede plaats, achter Frankrijk. Dan resteert een play-off wedstrijd tegen een andere nummer twee. Maar zo ver is het nog niet. Zijn 'we' op papier nog de underdog tegen het hoger genoteerde Frankrijk, de andere acht wedstrijden zal Oranje ongevraagd in de rol gedrukt worden die bijvoorbeeld België op het EK kreeg toebedeeld voor de wedstrijd tegen Wales, of Portugal tegen IJsland. En we weten allemaal hoe dat verliep. Oranje dient op zijn hoede te zijn en het is heel goed mogelijk dat in sommige (uit)wedstrijden genoeg moet worden genomen met een gelijkspel. Verliezen in de laatste minuut zoals vorig jaar tegen Tsjechië is dan uit den boze.



Het is misschien even wennen voor de romanticus: voetbal is een spel dat gespeeld wordt om te winnen. Nu meer dan ooit. Tijdens het EK deze zomer werd er regelmatig steen- en been geklaagd

over het vertoonde spel. Saaï, weinig doelpunten, te verdedigend. Het mag duidelijk zijn, ook getuige deze EK-special, dat wij daar toch iets anders naar kijken. Stuk voor stuk zijn onze redacteuren in de eerste plaats ook voetbaltrainer. Dan is er al snel sprake van beroepsdeformatie. De ervaring leert namelijk dat je na het volgen van de cursus UEFA C of hoger niet meer 'gewoon' naar een voetbalwedstrijd kunt kijken. Waar de gemiddelde toeschouwer kijkt naar mooie acties van topspelers of naar het scorebord (winnen is feest, verliezen betekent snel naar huis), kijk je als voetbaltrainer toch anders. Hoe verhouden beide basisformaties zich ten opzichte van elkaar? Wie loopt achter wie aan? Voor welke manier van drukzetten wordt gekozen? Welke partij wil zo lang mogelijk 0-0 op het bord houden en wat doet de tegenpartij daar aan (denk aan Kroatië en Frankrijk die beide het onderspit dolven tegen winnaar Portugal)?

Oranje behaalde in 2014 onder leiding van Louis van Gaal succes door gebruik te maken van een plan A, B en C. Daarbij speelde de 1:5:3:2-formatie een voornamelijk rol. Is sindsdien in Nederland iedereen 1:5:3:2 gaan spelen? Nee, zeker niet. Misschien was het FC Utrecht van Erik ten Hag het afgelopen seizoen een uitzondering en was juist dit gegeven wel een van de redenen dat zijn collega's hem de Rinus Michels Award toekenden. Gaan we na dit EK, zonder Nederland nota bene, op alle niveaus massaal collectief verdedigen? Nee, waarschijnlijk niet. Maar het zou naïef zijn om te blijven volharden in het stereotiep 1:4:3:3 versus 1:4:3:3 met bovenmatig veel aandacht voor het aanvallende aspect.

Colofon

Uitgever:

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

Hoofdredactie:

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

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofdredacteur)

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

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, Gerjos Weelink

Aan dit nummer werkten verder mee:

Danny Blind, Naomi Brinkmans, Kelvin Duffree, Edwin Goedhart, Gert-Jan Karsten, René van der Kooij, Art Langeler, Pepijn Lijnders, Jeroen Peetoom, Robbie Servais, Koen Stam, Wim Vos, Michael van Zijtveeld

Foto's:

Guus Driever, KNVB Media, Rick Meinen, Donald Noorhoff, Pro Shots

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 2016 is vastgesteld op € 110,- 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.eisamediagroep.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
- 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



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 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

WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groeps grootte 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

DOCENT

TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoenen 2000-2005 en seizoenen 2009-2013
- Hoofddocent Sportfysiotherapie NPi
- Gastdocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde



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

Nieuw! Maak eenvoudig je eigen opstellingen, trainingsvormen en tekeningen!

Dit kan nu eindelijk. Dankzij Tactics Manager, het tekenprogramma voor trainers.



- Offline werken, altijd en overal
geen internet nodig
- Eenvoudig in gebruik
werkt supersnel en simpel
- Eenmalige aanschaf
daarna jarenlang gebruiksplezier
- Vrijblijvend proberen?
Probeer het 5 dagen op proef
- Scherpe prijs van € 79,50
Bestel veilig en snel in onze webshop

Nederlandse versie nu exclusief verkrijgbaar in onze webshop.

De **Voetbal**Trainer



Voor meer informatie of om direct te bestellen, ga naar devoetbaltrainer.nl/tacticsmanager

In het nieuwe seizoen al je trainingen gestructureerd op orde?

Heel eenvoudig. Met onze online TrainingsPlanner!



Bevat ruim **500**
complete trainingen
en **800**
trainingsvormen!

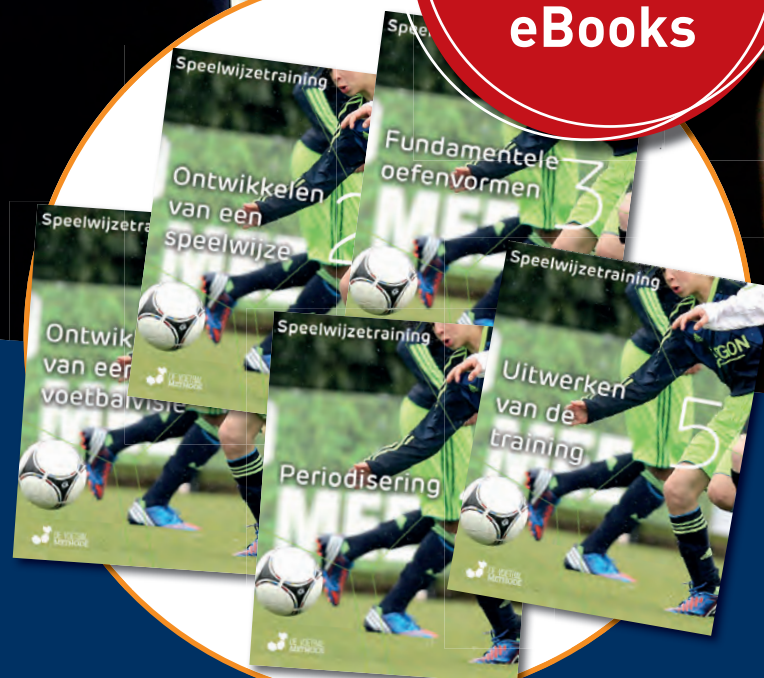
Altijd
oefenstof
op maat
(van senioren tot
mini-pupillen)

- ✓ Individueel abonnement : voor jezelf en je eigen team
- ✓ Online toegang, altijd en overal - ook op tablet of mobiel
- ✓ 6- Weekse periodisering en bevat leerlijn
- ✓ Trainingsvormen op te slaan (pdf.files) of te printen
- ✓ Maak je eigen oefenvormen of voeg ze toe
- ✓ Persoonlijk kant en klare oefenstofsysteem voor € 50 p.j.
- ✓ Abonneer direct via devoetbaltrainer.nl/abonneren

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.

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

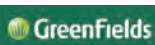
DeVoetbalTrainer


BILDERBERG


**SPORT
ACCOUNTANT**


INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE


GAME ON

 **TENCATE**  **GreenFields**

 **webs**

 **BASIC-FIT**