

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer **40**

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Sarina Wiegman

Vorbereiding op EK
in eigen land

'Gevarieerd opbouwen'

'Hoge eisen stellen aan elkaar'

'Scenario's oefenen'

'Slim meedogenloos
verdedigen'

Sarina Wiegman, bondscoach Nederlands vrouwenteam

Vorbereiding op EK in eigen land

Op het moment dat deze editie van De Voetbaltrainer verschijnt, heeft het Nederlands vrouwenteam net de drie poulewedstrijden van het EK in eigen land achter de rug. Voorafgaand aan het toernooi bespraken we met bondscoach Sarina Wiegman het voorbereidingsproces in aanloop naar dit toernooi.

Ontwikkeling

Sarina Wiegman: 'Mijn voorgangers Reijnders en Van der Laan hebben net



Sarina Wiegman kwam als speelster negen jaar uit voor Ter Leede uit Sassenheim. Daarmee won ze twee keer de landstitel en één keer de KNVB-beker. Ze speelde 104 interlands voor het Nederlands elftal. Ze begon in 2006

aan haar eerste club als trainster: Ter Leede. Met deze club werd ze in haar eerste jaar kampioen en won ze de KNVB Beker. Vervolgens vertrok ze in 2007 naar het vrouwenteam van ADO Den Haag. Met deze club won ze twee keer de KNVB Beker en werd een keer kampioen van Nederland. Wiegman werd in augustus 2014 assistent-trainster van het Nederlands vrouwenelftal, als assistent van Roger Reijnders. Zij maakte dus onder meer het WK in Canada mee. Vanaf september 2015 was ze assistent van Arjan van der Laan. Nadat deze in december 2016 werd ontslagen, stelde de KNVB Wiegman in januari 2017 aan als zijn opvolger.

als ik aandacht gehad voor teamontwikkeling. Dat is namelijk een permanent proces en stopt nooit. Zeker bij een nationaal team komen er steeds nieuwe spelers bij. Zij zijn nog om zich heen aan het kijken, terwijl de oudere garde al helemaal gesetteld is. Voor het WK in Canada was het wel redelijk duidelijk hoe het team er uitzag, terwijl we dit jaar te maken hebben gehad met speelsters die al dan niet konden aanhaken of te kampen hadden met blessures waardoor de onderlinge concurrentie op posities best groot was. Daar moet je als bondscoach oog voor hebben. Het gaat uiteindelijk om de teamontwikkeling teneinde een zo goed mogelijk resultaat neer te zetten op het EK. We hebben veel individuele gesprekken gevoerd: wat is je doel, wat kun je goed en wat kan beter? Daarbij hebben we ook videobeelden gebruikt, waarbij we taken en functies van een positie zo concreet mogelijk hebben benoemd. Dit hebben we echt tot in detail ge-

daan. Kijkend naar de balsnelheid van passing, naar de positionering van een speler: een metertje naar links of rechts kan een wereld van verschil uitmaken. Maar ook: wat gaat goed? Blijf dat doen!

De enige manier waarop spelers invloed kunnen uitoefenen op ons selectiebeleid, is hard werken aan hun eigen ontwikkeling. Hoe groter je kwaliteiten en bijdrage, hoe groter de kans wordt dat je speelt. Daar ben ik heel duidelijk in, daar hameren we op en dit bewaken we als staf op heldere wijze. Hoe minder ruis op de communicatielijnen, des te beter. Foppe de Haan benoemt steeds hoe positief hij de intrinsieke motivatie van de Oranjespelers ervaart. Ze hebben er ontzettend veel voor over om beter te worden en ik kan dat alleen maar beamen. Na interlands heeft de technische staf met individuele spelers Skypecontact gehad, waarbij we ook videobeelden gebruikten. We hoefden dan niet te wachten met nabespre-





Foto's: KNVB Media

ken tot de volgende activiteit met het team. Wat ging hier goed, wat ging hier fout? De speelsters formuleerden dan individuele doelen voor zichzelf, om in de tussentijd al mee aan de slag te gaan bij de eigen club. Doelstellingen die te vertalen zijn naar voetbalhandelingen. Natuurlijk zullen speelsters bij hun club mogelijk andere taken hebben of zelfs een andere positie invullen, maar het een hoeft het ander niet te bijten. Het maken van de juiste keuze bij de (vroege) voorzet is altijd van belang, of je nu bij ons flankaanvaller bent of bij je club wat meer 'hangend' speelt. Het herkennen van het moment van agressief vooruitverdedigen is in elke speelwijze van belang.

In januari van dit jaar hebben we met het team buiten het voetbal om

aandacht besteed aan de houding en gedrag van speelsters, hetgeen direct helpt in het veld. We wilden met z'n allen hogere eisen aan elkaar stellen, maar daar gaat dan wel iets aan vooraf. We hebben gewerkt aan het onderlinge vertrouwen en begrip dat iedereen anders in elkaar steekt. Dat geeft een goede basis om constructief bedoelde kritiek te geven op elkaar. En dit kunnen we verder doorvertalen naar het EK: hoe gaan we om met spanning, met teleurstelling? Als iemands grondhouding hierbij goed is, zal dit zeker positief werken op het moment dat het er straks echt om gaat. Natuurlijk zullen er teleurstellingen zijn bij speelsters die bijvoorbeeld minder spelen dan gedacht. Maar het gaat er vervolgens om hoe je met een teleurstelling omgaat, en dat je desalniettemin van waarde bent

voor je team. En dat je er honderd procent staat als je moet invallen. En, niet onbelangrijk, op elke training ben je sowieso nodig, want we hebben met z'n allen vastgesteld dat we veel waarde hechten aan de kwaliteit van de trainingen.'

Opbouwen

'Druk zal er ook ontstaan op het moment dat we aan het voetballen zijn. Wij willen opbouwen via verzorgd positiespel, een overtal creëren. Maar we moeten ons hier niet blind op staren. Een en ander is natuurlijk afhankelijk van het drukzetten door de tegenpartij. Zetten ze überhaupt druk, en zo ja, hoe dan: met een, twee of drie spitsen, stapt er een middenvelder uit? Hier is een aantal scenario's te verzinnen, van welke er ongetwijfeld





Zowel bij hoog druk (tekening 1) als laag druk (tekening 2) moeten de linies compact op elkaar staan. De afstand van centrale verdediger tot spits is in beide gevallen ongeveer gelijk.

meerdere zullen voorkomen binnen een wedstrijd. Wij willen onze middenvelders het liefst ook op het middenveld hebben, en niet uitgezakt in de laatste lijn,

want dan kom je al snel in ondertal op het middenveld te staan als je dan diepspeelt. Onze centrale verdedigers moeten dus goed letten op hun timing, richting en tempo van vrijlopen

of indribbelen. En onze middenvelders moeten goed uit de rug van de aanvallers van de tegenpartij vrijlopen. Timing is ook hier weer heel belangrijk. Tijdens onze opbouw willen we de bal zo lang mogelijk in de as houden en gebruikmaken van diagonale passes. Een nadeel van een verticale pass is vaak dat de aangespeelde speler onder druk alleen terug kan. Als je een back aanspeelt, moet je oppassen dat je de tegenpartij dan niet extra uitnodigt om druk te komen zetten. Oftewel, elke pass moet functioneel zijn: speel je een vleugelverdediger in, dan moet je daar een bedoeling mee hebben. We hebben tijdens onze training geregeld aandacht voor het positiespel in de opbouw en de afstemming daarin. Niet in sjabloonvormen zonder weerstand, maar juist ook met keuzes op basis van een tegenstander die in de afspeellijn loopt. Op deze manier wordt er meer geëist van spelers, dan bijvoorbeeld in geïsoleerde pass- en trapvormen. Een van de doelstellingen van onze voorbereidingsperiode op het EK is om onze speelsters zo goed mogelijk bewust te maken en voor te bereiden op situaties die zich voor kunnen doen op het veld. Tijdens de opbouw de bal eens lang spelen of een linie overslaan kan bijvoorbeeld een heel goede keuze zijn als een tegenpartij hoog drukzet. Door deze keuzes af te wisselen, afgestemd op de eigen kwaliteiten en die van de tegenpartij, wordt je eigen spel minder voorspelbaar en moeilijker te verdedigen door de tegenpartij. Of we bouwen eens met drie speelsters achterin op. Dit deden we bijvoorbeeld in de eerste helft tegen Oostenrijk toen we de 3-0 maakten in deze oefenwedstrijd.'

Scenario's

'Om ook onder druk goed te kunnen functioneren, moet je wel precies weten wat je taak is. En die taak verandert niet of nauwelijks als we met 1-0 voor- of achterkomen. Daar moet iedereen zich van bewust zijn. En omdat we als staf vanwege de herrie in het stadion nauwelijks nog contact kunnen hebben met onze speelsters



tijdens de wedstrijd, is het zaak dat in ieder geval een aantal van hen in het veld belangrijke situaties herkent en vervolgens zichzelf en anderen de goede richting op stuurt. Ik verwacht bijvoorbeeld dat we tijdens het EK op verschillende hoogtes komen te verdedigen. Dat moet het hele team weten. Verdedigen we hoog (helft tegenpartij), dan staan we compact en realiseren we ons dat we met ruimte achter onze laatste linie spelen. Verdedigen we laag (eigen helft), dan moeten we ook compact staan. In dat geval geven we de eventuele lange bal aan de tegenpartij weg, maar weinig ruimte achter de laatste lijn en zijn wij juist gevaarlijk in de counter, een kwaliteit van dit team. De afstand tussen spits en centrale verdediger is in beide gevallen (van hoog of laag druk) ongeveer gelijk. In principe bepaalt de spits de hoogte van drukzetten, tenzij de centrale verdediger vindt dat het echt niet kan, dan kan er worden 'teruggeroepen'. (tekeningen 1 en 2) Waarvoor ook wordt gekozen, voor het tussenliggende middenveld geldt dat zij nooit mogen komen te 'zwemmen' omdat de ruimten te groot worden. Er moet één gezamenlijke gedachte zijn. Dit aspect wordt vooral interessant bij een 1-0 voorsprong of achterstand ergens in de tweede helft. Ook al is het natuurlijke gedrag misschien om in te zakken bij een 1-0 voorsprong, in principe willen we op dat moment gedoseerd op zoek naar de 2-0. Natuurlijk heb je daarbij ook te maken met de keuzes die de tegenpartij op dat moment maakt. En komen we 1-0 achter, ook dan moeten we niet alle uitgangspunten van onze speelwijze ineens overboord gooien. Wel kan het zijn dat de veldbezetting en de uitvoering van de taken binnen een aantal posities veranderen. Dit soort scenario's hebben we besproken en getraind. Ik durf nu, een aantal weken voor het toernooi, te stellen dat onze speelsters precies weten wat te doen binnen elk scenario. De uitvoering kan nog beter; het is dus een kwestie van herhalen om hierin een hoger niveau te halen. En we ge-



bruiken de oefenwedstrijden hier ook voor. Tegen Japan kwamen we in juni op achterstand en tegen Oostenrijk kwamen we al snel op voorsprong. Wat dit betreft dus ideale gelegenhe-

den om scenario's te oefenen.'

Verdedigen

'We kennen met ons team verschillende manieren van verdedigen, uitge-





Na de warming-up soms kort de basics van 1:1 trainen.

voerd op verschillende hoogtes in het veld. Een en ander ligt natuurlijk aan de verhoudingen in het veld. Hebben

wij het initiatief, zijn wij dominant? In de oefenwedstrijd tegen IJsland hebben we bijvoorbeeld het hoog

drukzetten geoefend. Een paar dagen eerder oefenden we tegen Frankrijk en verdedigden we meer op eigen helft. Waarvoor we ook kiezen, belangrijk is dat we compact staan op het moment dat de tegenpartij de bal heeft, met de linies kort op elkaar. We hebben in dit jaar ook expliciet aandacht besteed aan het beter op het juiste moment explosief op de bal verdedigen. Zonder daarbij onnodige overtredingen te maken die weer een vrije trap voor de tegenpartij opleveren. Wij hebben ook extra op 1:1 technisch verdedigen getraind, omdat we vonden dat we te vaak werden 'uitgekap't door de tegenstander. Bijvoorbeeld als je te hard op iemand af rent, kun je het jezelf juist moeilijk maken als je niet op tijd inhoudt. Ik zeg altijd dat je slim en meedogenloos moet zijn. Er is niets mis met 'wijkend verdedigen' om vervolgens op het juiste moment in te grijpen. Dat kun je heel goed in de oefening 1:1 laten terugkomen. Het duel 1:1 kun je frontaal zien (zie





Aanvalsvorm met vakken: 2:1, 3:2 en 2:1 + k.

tekening 3), maar ook als de tegenstander met de rug naar je toe staat: wanneer zit je kort, wanneer stap je af? Dat aspect is vooral voor de spelers in onze laatste linie van belang. Deze trainingsvormen deden we vaak na de warming-up en werden vervolgens doorvertaald naar de context van 11:11 of een grote partijvorm, verderop in de training. Ik denk dan bijvoorbeeld aan de training van 3 april, in de voorbereidingsperiode op de oefenwedstrijden tegen Frankrijk en IJsland. We speelden toen een aanvalsvorm met vakken. In het eerste vak wordt 2:1 uitgespeeld, in het middelste vak 3:2 en in het derde vak 2:1. Er mag dan steeds één aanvallende speler meedoen in het volgende vak teneinde een overtal te creëren. (zie tekening 4) Eigenlijk zou je zo'n oefening ook passen/trappen onder druk kunnen noemen. Om de passlijn naar de spits open te houden, moeten de spelers in het middelste vak vooral schuin bewegen. Kom je recht in de

bal, word je vaak 'opgegeten' zoals ik dat noem. Dan belemmer je je eigen vervolgactie.'

Opbouw trainen

'Tijdens het trainingskamp in La Manga (18-27 januari, red.) deelden we



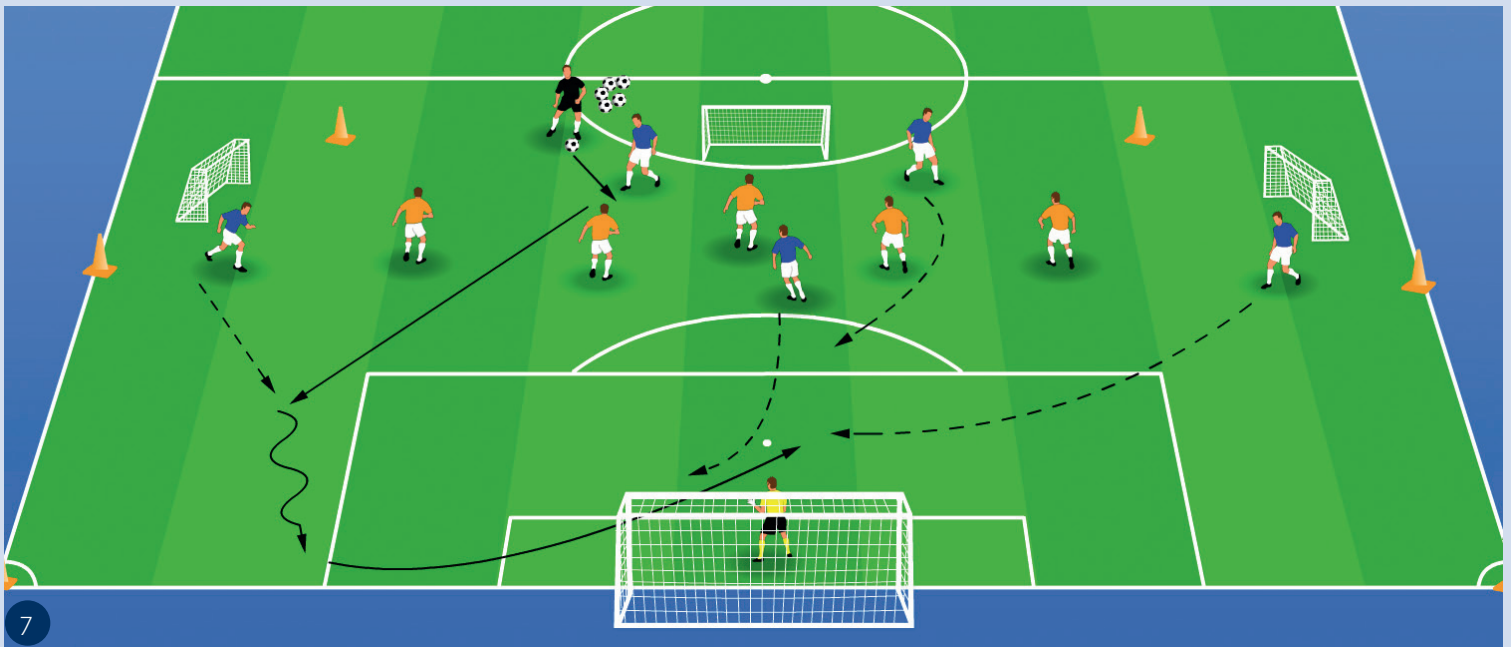


de groep bij trainingsvormen soms op. Foppe deed dan bijvoorbeeld een oefening met het accent op aanvallen, terwijl ik me dan op de andere speelhelft voornamelijk bezighield met de verschillende manieren van opbouwen, afhankelijk van de tegenpartij die drukzette met één, twee of drie spelers, en hoge of lage druk. En ik liet

de opbouwende ploeg variëren met drie of vier speelsters achterin. Het herkennen van situaties en het maken van keuzes op basis daarvan stond dan centraal. Zie tekening 5 voor de situatie tegen drie spitsen die relatief hoog drukzetten. Zie tekening 6 voor de situatie tegen twee spitsen (of 9 en 10 in de wedstrijd situatie), waarbij er

bij ons een back doorschuift en de ander juist wat meer naar binnen komt. Behalve de positionele opstelling van de tegenstander gaat het ook om de intentie die ze hebben. Als twee (centrale) aanvallers van hen helemaal geen bedoeling hebben om druk te zetten, dan kun je net zo goed met twee centrale verdedigers opbouwen.





Dan hoef je dus niet per se met drie man achterop te komen.'

Aanval trainen

'Foppe deed samen met Erskine Schoenmakers (keeperstrainer) ook aanval tegen verdediging, maar dan met vooral de aandacht voor het aanvallende deel. (zie tekening 7) De bal begon bij een eerste pass van de trainer rond de middencirkel, of later in april begon deze oefening bij de keeper van de verdedigende partij. Vervolgens moesten de spitsen zo snel mogelijk aan het werk gezet worden. We wilden achter de laatste linie van de tegenpartij komen. En kwam er een voorzet, dan keken we vooral naar de afstemming bij de doelbezetting. Schuin achter elkaar komen, iemand op de zestienmeterlijn voor de afvallende bal en nog een speler die let op de restverdediging op het moment van de voorzet. Bij de doelbezetting moeten de spelers ervoor zorgen om samen een zo goed mogelijk bereik te hebben om de bal te kunnen verwerken tot doelpunt. Vaak komen we te vroeg ingelopen, dan is het te bespelen gebied kleiner; spelers lopen elkaar vaak in de weg. Daar-

naast wordt de kans groter dat de bal achter je komt. Wat betreft de voorzet hebben we aandacht besteed aan zowel de vroege voorzet als de voorzet vanaf de achterlijn, maar ook aan het langer zelf doordribbelen door de flankaanvaller. De afstemming tussen alle spelers binnen alleen al deze drie opties luistert heel nauw en door herhaling hoop je tot meer herkenning en dus vastigheden te komen. Tegen Zweden hebben we een keer uit de vroege voorzet gescoord. Scoren bij de eerste paal na een voorzet vanaf de achterlijn komt minder vaak voor, omdat veel verdedigers zogenaamde ball watchers zijn en dus per definitie meer richting bal (lees: eerste paal) neigen. Vaak ligt er meer ruimte bij de twee paal.'

Spelhervatting

'Zoals elk team hebben wij ook aandacht voor spelhervattingen. Neem nu bijvoorbeeld de hoekschop aanvallend. Ook hier geldt weer dat het gaat om de afstemming van de spelers op elkaar. De timing van inlopen, waarbij we moeten kunnen rekenen op de kwaliteit van de bal die voor-

gegeven wordt. Dat laatste is een vaardigheid. Je kunt afspraken maken wat je wilt, maar als de bal niet daar komt waar iedereen hem verwacht, heeft het weinig zin. En de inlopende spelers moeten ook op elkaar kunnen vertrouwen: je gaat als inlopende speler voor je positie (=taak) en niet voor de bal, oftewel: iedereen heeft een zogenaamde plaats van bestemming bij inlopen. De ene keer komt de bal er wel, de andere keer niet. En als de bal niet op jouw plek komt, loop je dus voor een ander.'

Voorbereiding

'In aanloop naar het EK hebben we dit jaar een aantal oefenstages ingepland. Als deze binnen de zogenaamde FIFA-data vielen, konden we vanzelfsprekend iedere speler oproepen. En anders gingen we in gesprek met de club om er in goed overleg uit te komen. Zo gebeurde bijvoorbeeld ook rondom de bekerfinale (2 juni, red.): in overleg met PSV en Ajax roepen we dan niet hun spelers op voor de tweedaagse trainingsstage vlak voor die finale.'



VERTEGENWOORDIGEND VOETBAL

2017																					
JANUARI		FEBRUARI		MAART		APRIL		MEI		JUNI		JULI		AUGUSTUS							
zo	1	wo		1	wo	NL-China	1	za		1	ma		1	do	1	za	vrij	1	di		
ma	2	do		2	do		2	zo		2	di		2	vr	Bekerfinale	2	zo	Fifa	2	wo	
di	3	vr	15	3	vr	Australie-NL	3	ma		3	wo		3	za		3	ma		3	do	SF
wo	4	za		4	za		4	di		4	do		4	zo		4	di		4	vr	
do	5	zo		5	zo		5	wo		5	vr	PO3	5	ma		5	wo		5	za	
vr	6	ma		6	ma	Zweden-NL	6	do		6	za		6	di		6	do		6	zo	Final
za	7	di		7	di		7	vr	NL - Frankrijk	7	zo		7	wo		7	vr		7	ma	
zo	8	wo		8	wo	Japan - NL	8	za		8	ma		8	do		8	za	NL-Wales	8	di	
ma	9	do		9	do		9	zo		9	di		9	vr	NL - Japan	9	zo	NL-Wales ('Closed door match')	9	wo	
di	10	vr	16	10	vr		10	ma		10	wo		10	za		10	ma		10	do	
wo	11	za		11	za		11	di	NL - IJsland	11	do		11	zo		11	di		11	vr	
do	12	zo		12	zo		12	wo		12	vr	PO4	12	ma		12	wo		12	za	
vr	13	ma		13	ma		13	do		13	za		13	di	NL - Oostenrijk	13	do		13	zo	
za	14	di		14	di		14	vr		14	zo		14	wo		14	vr		14	ma	
zo	15	wo		15	wo		15	za		15	ma		15	do		15	za		15	di	
ma	16	do		16	do		16	zo		16	di		16	vr		16	zo	NED - NO (UTR)	16	wo	
di	17	vr	17	17	vr	19	17	ma		17	wo		17	za		17	ma		17	do	
wo	18	za		18	za		18	di		18	do		18	zo		18	di		18	vr	
do	19	zo		19	zo		19	wo		19	vr	PO5	19	ma		19	wo		19	za	
vr	20	ma		20	ma		20	do		20	za		20	di	Driedaagse	20	do	NED - DEN (ROT)	20	zo	
za	21	di		21	di		21	vr	PO1	21	zo		21	wo		21	vr		21	ma	
zo	22	wo		22	wo		22	za		22	ma		22	do		22	za		22	di	
ma	23	do		23	do		23	zo		23	di		23	vr		23	zo		23	wo	
di	24	vr	18	24	vr	20	24	ma		24	wo		24	za	Driedaagse	24	ma	NED - BE (TILB)	24	do	
wo	25	za		25	za		25	di		25	do		25	zo		25	di		25	vr	
do	26	zo		26	zo		26	wo		26	vr	PO6	26	ma		26	wo		26	za	
vr	27	ma	Algarve Cup	27	ma		27	do		27	za		27	di		27	do		27	zo	
za	28	di		28	di		28	vr	PO2	28	zo		28	wo	Driedaagse	28	vr		28	ma	
zo				29	wo		29	za		29	ma		29	do		29	za	QF	29	di	
ma				30	do		30	zo		30	di		30	vr		30	zo	QF	30	wo	
di				31	vr	21				31	wo					31	ma		31	do	

	MA 22/5	DI 23/5	WO 24/5	DO 25/5	VR 26/5	ZA 27/5	ZO 28/5	MA 29/5	DI 30/5	WO 31/5	DO 1/6	VR 2/6	ZA 3/6	ZO 4/6	MA 5/6	DI 6/6	WO 7/6	DO 8/6	MA 9/6	DI 10/6	ZA 11/6	ZO 12/6	MA 13/6	DI 14/6	WO 15/6	DO 16/6	VR 16/6	ZA 17/6	ZO 18/6	MA 19/6	DI 20/6	WO 21/6	DO 22/6	VR 23/6	ZA 24/6	ZO 25/6	MA 26/6	DI 27/6	WO 28/6	DO 29/6	VR 30/6	ZA 1/7	ZO 2/7		
speler A																																													
speler B																																													
speler C																																													
speler D																																													
speler E																																													
speler F																																													

Niels de Vries (inspanningsfysioloog) brengt alle programma's in kaart. Individuele periodisering is gemaakt op basis van competitie-schema, bekercompetitie, programma clubs en FIFA-kalender.

Legenda kleuren:

- Paars: competitie Nederland
- Oranje: trainingsstage Nederlands Vrouwenteam
- Wit: rust / vrij
- PO: Play-off wedstrijd

FIFA-dagen: 5-14 juni, 2 juli-EK



Interactieve videoanalyse

'Als je een spelersgroep wilt die zelf initiatief neemt, moet je als trainer niet alles voorkauwen. Zo zorgen wij bijvoorbeeld wel voor videofragmenten na een wedstrijd, maar wij laten de speelsters vervolgens geregeld onderling discussiëren over de inhoud. Die groepjes hebben een wisselende samenstelling. We hebben een keer linies gedaan, maar ook rechts, links en as, of de aanvoerders bij elkaar in een groepje. Wij bieden in chronologische volgorde van de wedstrijd videofragmenten aan, positief en negatief. Wij kiezen dus niet voor een verdeling in teamfuncties waarbij bijvoorbeeld een groepje het verdigen doet, een ander groepje het



aanvallen etc. Het wedstrijdverloop en de stand in de wedstrijd zijn namelijk factoren die het handelen binnen dezelfde teamfunctie kunnen veranderen van het ene op het andere moment. In een presentatie of bespreking met de complete groep worden op een positief kritische manier de belangrijkste zaken besproken. In de bespreking benoemen we wel gestructureerd om welke teamfunctie het gaat, omdat dit immers ook steeds terugkomt in andere besprekingen en trainingen. Wij denken dat de inhoud veel beter blijft hangen bij de betrokken spelers als we het op deze interactieve manier aanpakken. En voor ons als staf is het ook heel verhelderend om de wedstrijd door de ogen van de spelers te beleven. Eens of oneens, dat maakt niet eens zoveel uit, want het is en blijft van belang te weten hoe je spelers denken en situaties ervaren.

Behalve de interactieve videoanalyse kennen we in aanloop naar het EK ook de individuele videoanalyse:

onze speelsters zijn in staat om zich in hun eigen tijd en locatie voor te bereiden op de (individuele) tegenstander. De ene speelster heeft meer behoefte aan dergelijke informatie dan de andere. Ik vind wel dat er sprake moet zijn van een zekere basiskennis over je tegenstander. Dat hoort bij je vak. Hoever iemand daarin gaat, zal dus per persoon verschillen. Van veel spelers weten we wel dat ze de tegenpartij en tegenstanders volgen, terwijl we sommigen nog wel eens moeten stimuleren om hier aandacht aan te besteden. Arjan Veurink (assistent-coach) is, naast zijn rol op het veld, verantwoordelijk voor het in kaart brengen van de tegenstanders. Hij maakt samen met Judith Bloem (videoanalist) en Marleen Wissink (hoofdschout) databases aan van alle EK-landen. Marleen en Judith zullen alle informatie van de scouts tijdens het toernooi verwerken en de analyses verfijnen en voorbereiden voor de technische staf, aangezien Arjan dan vooral in de waan van de dag bezig zal zijn.' 



Laatste periode EK-voorbereiding t/m groepsfase

Driedaagse 20 t/m 22 juni 2017

Driedaagse 24 t/m 26 juni 2017

Driedaagse 28 t/m 30 juni 2017

Hoenderloo

Dinsdag 20 juni 16:00u training

Woensdag 21 juni 11:30u training

Donderdag 22 juni 11:00u training

Zeist

Zaterdag 24 juni 16:00u testen, 16:30u training

Zondag 25 juni 11:30u training

Maandag 26 juni 11:00u training

Zeist

Woensdag 28 juni 16:00u training

Donderdag 29 juni 11:30u training

Vrijdag 30 juni 11:00u training

Zondag 2 juli 17:00u training

Maandag 3 juli 12:00u training

Dinsdag 4 juli 11:30u training

Woensdag 5 juli Geen training (maar teamactiviteit)

Donderdag 6 juli 12:00u training

Vrijdag 7 juli 18:00u training

Zaterdag 8 juli 16:00u Nederland-Wales (Rotterdam)

Zondag 9 juli 13.00u 'Closed door match' Nederland-Wales (Zeist)

Maandag 10 juli Vrije dag

Dinsdag 11 juli 16:00u training

Woensdag 12 juli 11:00u training

Donderdag 13 juli Geen training (teamactiviteit)

Vrijdag 14 juli 12:00u training

Zaterdag 15 juli 17:45u training

Zondag 16 juli 18:00u Nederland-Noorwegen (Utrecht)

Maandag 17 juli 12:00u training

Dinsdag 18 juli 12:00u training

Woensdag 19 juli 17:45u training

Donderdag 20 juli 20:45u Nederland-Denemarken (Rotterdam)

Vrijdag 21 juli 13:30u training

Zaterdag 22 juli 12:00u training

Zondag 23 juli 19:00u training

Maandag 24 juli 20:45u België-Nederland (Tilburg)



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



Download via voetbaltrainer.nl/trainersshop

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



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



Download via voetbaltrainer.nl/trainersshop

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

I.I.T.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26

E-MAIL info@toinevandegoolberg.nl HOMEPAGE www.toinevandegoolberg.nl

ALLROUND CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Locatie NSC Papendal Arnhem
- 6 weekenddagen van 10.00 – 16.00 uur
- Circa 50% praktijk
- Aanvang 7 oktober 2017
- Hoofdthema's zowel voor individuele als teamsport
- Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens de Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusprijs € 875,00

MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Locatie Van Ghent Kazerne Rotterdam
- 6 weekenddagen van 10.00 – 16.00 uur
- Circa 70% praktijk
- Aanvang 26 augustus 2017
- Voor trainers uit de sport, fitnessbranche en revalidatiewereld
- Cursusprijs € 975,00

SPECIALIST FYSIEKE TRAINER VOETBAL:

- Locatie Van Ghent Kazerne Rotterdam
- 2 weekenddagen van 09.00 – 16.00 uur
- 19 + 20 augustus 2017
- Hoofdthema's
- Opbouw loopvermogen, kracht transfer naar voetbal
- Cursusprijs € 375,00



U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon 0485-34 34 26
Mobiel 06-53 33 2678
E-mail info@toinevandegoolberg.nl
Internet www.toinevandegoolberg.nl

WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groepsgrootte in overleg

Keuze uit de thema's:

- Rug Revalidatie Systeem (RRS)
- Kracht Revalidatie Systeem (KRS)
- Aeroob Revalidatie Systeem (ARS)
- Free-Weight System (FWS)
- De Rehaboom®
- Onderwerp naar keuze

Groepspris per workshop op aanvraag

DOCENT TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2000-2005 en seizoen 2009-2013
- Docent Sportfysiotherapie NPf
- Gastdocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde