

Iedereen heeft Voetbaltalent

nummer
57

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Oranje Onder 20

Coach Bert Konterman en
stafleden leggen manier
van werken uit

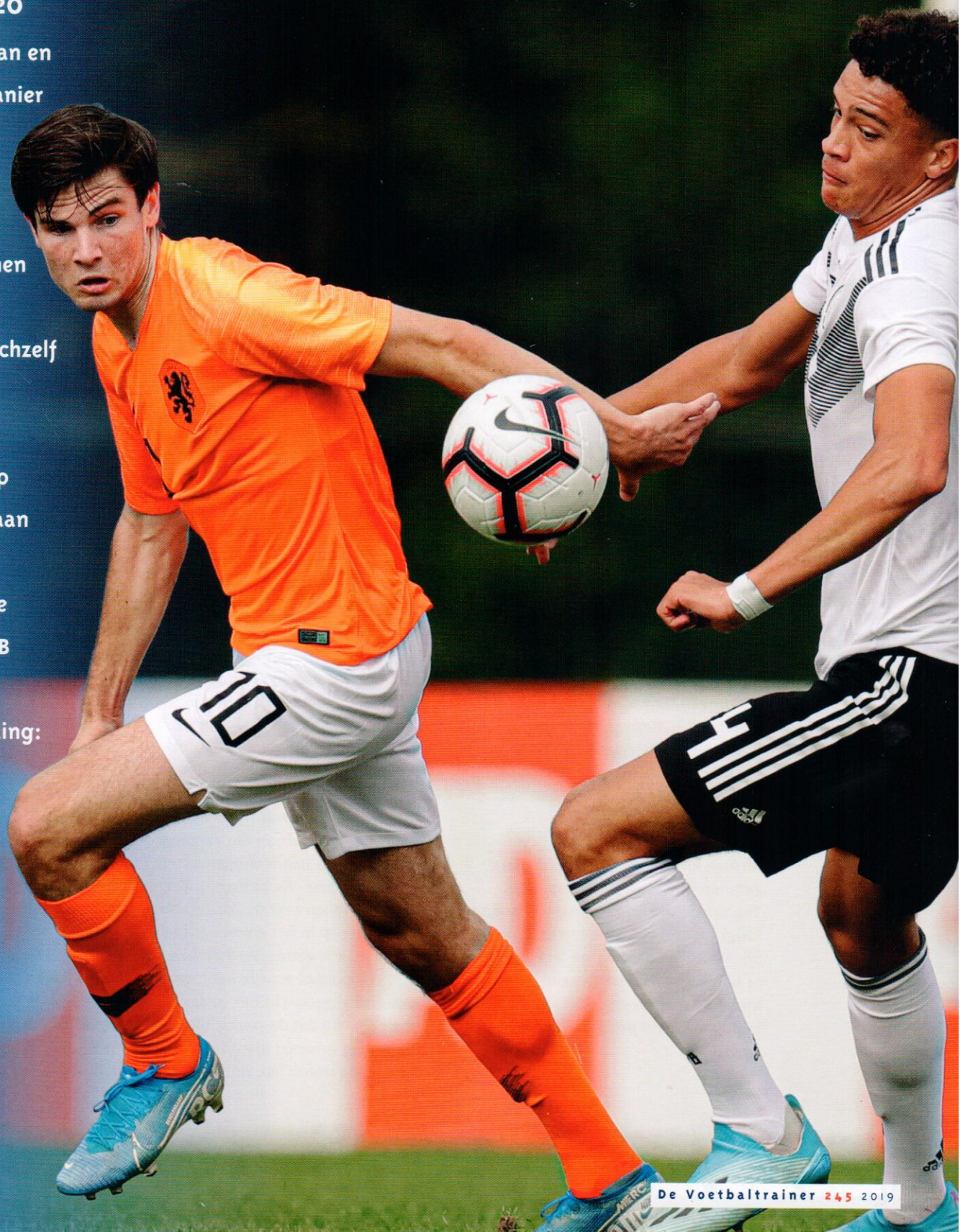
De stap tussen de
jongens en de mannen

Spelers moeten in zichzelf
investeren

Wedstrijdsituaties op
training laten ontstaan

Goede communicatie
tussen clubs en KNVB

Wedstrijdvoorbereiding:
analyse en
spelherhalingen



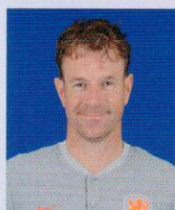
Coach en stafleden leggen manier van werken uit

Doorgroeien via Onder 20

In de maand september speelde het Nederlands elftal voor spelers Onder 20 jaar twee aansprekende interlands in de Elite League. Op donderdag 5 september werd in het Engelse Shrewsbury met 0-0 gelijkgespeeld tegen gastland Engeland. Drie dagen later speelde Oranje tegen Duitsland. Die wedstrijd werd, ondanks genoeg mogelijkheden om te winnen, met 1-2 verloren. Bert Konterman (die voor het tweede seizoen de bondcoach is) legt samen met zijn staf in dit artikel uit hoe er bij de Onder 20 wordt gewerkt.

Tussen jongens en mannen

Zelf omschrijft hij de Onder 20 als 'de stap tussen de jongens en de mannen'. In zijn eerste seizoen als bondscoach werd de Onder 20 met Bert Konterman aan het roer in Tsjechië ongeslagen Europees kampioen. 'In 2018/2019 hebben we een heel mooi seizoen gehad, met veel mooie ervaringen. Er zat een ongekenne dynamiek in deze groep jongens, die ik ook wel 'eerstejaarsvolwassenen' noem. Ze zijn jong, maar hebben toch ook al mogen ruiken aan het échte werk bij de senioren.' Dit seizoen, 2019/2020, kan Konterman kiezen uit de groep spelers geboren in de jaren 1999 en 2000. Ten opzichte van het vorige seizoen krijgt hij er dus een halve lichter bij. Naast die nieuwe spelers zijn er ook nieuwe stafleden aan Oranje onder 20 toegevoegd. Een aantal van hen komt in dit artikel ook aan het woord.



Voorportaal

Bert Konterman: 'Dat een deel van onze groep al bekend is met de manier van werken, heeft gevolgen gehad voor de wijze

waarop we aan dit seizoen zijn begonnen. Zo rondom die eerste interlands is het belangrijk dat de staf en spelers aan elkaar wennen, dat ze elkaar beter leren kennen. We hebben samen doelstellingen bepaald, maar ook afspraken gemaakt over hoe we met elkaar omgaan. Veel van die omgangsen gedragsregels heb ik meegenomen uit het vorige jaar. We hebben onder andere gesproken over de positie van Oranje onder 20 in het grotere geheel. Dit elftal mag je gerust beschouwen als het voorportaal voor zowel Jong Oranje als het grote Oranje. In dat licht vinden wij dat de sterkst mogelijke opstelling gemaakt dient te worden en de spelers weten dat. Hoe maken

we in 2019/2020 de beste kans om opnieuw Europees kampioen te worden? Hoe kunnen we elke wedstrijd winnen? Dat zijn vragen die tellen. Het besef dat winnen belangrijk is, daar moeten alle spelers van doordrongen zijn. 'Winnen is niets anders dan een bevestiging dat je goed bezig bent.'

Prinsjes

Bert Konterman: 'De Onder 20 is in mijn ogen een bijzondere groep jongens. Het zijn, en nu chargeer ik wat, toch vaak de prinsjes van de Nederlandse jeugdopleidingen. Bij clubs waar ze zijn opgeleid, behoorden ze dikwijls tot de betere spelers en zijn daardoor, bewust of onbewust, op een podium gehesen. Door ouders, teamgenoten, maar ook door ons trainers en door de media. Op websites van clubs wordt, zeker in het begin van het seizoen, vol lof gesproken over opnieuw een jeugdspeler die de kans heeft gekregen om bij het eerste elftal aan te sluiten. In de voorbereiding,



Beelden delen

Wat betreft de Onder 20 heeft de KNVB afspraken gemaakt met de voetbalbonden van Duitsland, Engeland, Italië, Portugal, Polen, Tsjechië en Zwitserland over een Europees toernooi. In een poule van acht teams (Elite League genoemd) krijgen spelers onder grote weerstand de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen.

Bert Konterman: 'Het unieke in de samenwerking tussen deze landen is dat we met elkaar hebben afgesproken om alle beelden van wedstrijden met elkaar te delen. In die zin zijn er onderling dus geen geheimen meer en zijn we op de hoogte van elkaars sterke en zwakke punten. Het is mooi dat elk land hier op deze manier aan meewerkt en ook het belang ervan inziet. Natuurlijk, door de zomerstop ontstaan er relatief nieuwe selecties, dus de wedstrijdbeelden uit 2018/2019 geven maar een beperkt beeld van de kracht van een land in dit huidige seizoen. Om toch meer te weten over de spelers van de tegenpartij vragen we beelden uit de Onder 19 op. Het is goed om op de hoogte te zijn van de sterke en zwakke punten van de tegenstander, echter het is wel zo dat wij vooral uitgaan van ons eigen spel en van onze eigen kracht. Bovendien, qua speelstijl worden we nog maar zelden verrast. De manier waarop landen tactisch gezien spelen, verschilt in grote lijnen niet zoveel van elkaar. En het type spelers komt door de jaren heen per land ook aardig overeen. Bij Engeland zie je vooral veel fysiek sterke jongens, die daarentegen technisch gezien weer iets minder onderlegd zijn. Engeland speelt 1:4:3:3, met rennende backs. In het analyseren van tegenstanders werken we binnen de staf goed samen. Ik heb zelf Engeland geanalyseerd, Pieter Schrasert Bert heeft Duitsland voor zijn rekening genomen. Naast de algemene uitgangspunten in aanvallen en verdedigen letten we op de details: waar kunnen wij de tegenstander pijn doen?'

we hebben dat dit seizoen ook weer gezien, krijgen deze talenten relatief veel speelminuten en dat draagt bij aan het versterkende positieve beeld én aan de verwachtingen. Totdat de vedettes van een club terugkomen, totdat de competitie écht begint. Dan belanden veel van deze jongens weer op de bank of, dat komt ook voor, verlaten die eerste selectie via de achterdeur en gaan weer terug naar Jong.'

Talentenbegeleider

Bert Konterman: 'De belangrijkste vraag die gesteld moet worden is: hoeveel clubs besteden dan nog aandacht aan deze jongens? Wie kijkt er naar ze om, zodra de teleurstelling over het niet blijvend kunnen aanpakken bij het eerste elftal de kop opsteekt? Hier valt bij veel clubs echt nog winst te behalen, en daarom pleit ik ervoor om per club een talentenbegeleider aan te stellen. Jongens waar je jaren in hebt geïnvesteerd, die moet je namelijk ook de kans geven om te gaan met tegen-

slag. Dit laatste kan alleen wanneer je als club daar adequate begeleiding op zet. Dit was vroeger al een aandachtspunt, en eigenlijk is dat voor een heel groot deel nog steeds zo.'

Verhuren

Bert Konterman: 'Met name vorig seizoen merkten we aan sommige jongens dat ze de zojuist beschreven situatie hadden meegemaakt en opvallend veel kwijt wilden over hun situatie bij de club. Hoge verwachtingen die niet waargemaakt zijn, teleurgesteld zijn in trainers of in zichzelf: het is kenmerkend voor deze leeftijdsgroep. Bij de Onder 20 zijn we met die jongens aan de slag gegaan en hebben geprobeerd het negatieve gevoel om te draaien. Vooral door samen scherp te gaan trainen, door samen plezier te maken. Toch: voor mij was dit alles wel een reden om op het einde van het vorige seizoen duidelijk te zijn in gesprekken met jongens. We hebben benoemd dat het de verantwoordelijk-

heid van de speler zelf is om helder te krijgen wat een hoofdtrainer met je wil. Wat is zijn plan met jou? Hoe ziet je situatie er uit? Een trainer kan wel zeggen dat je in de voorbereiding mag aansluiten bij de eerste selectie, maar in hoeverre kom je daarna écht in zijn plannen voor? Hoe groot is de kans dat je in de competitie speelminuten in het eerste maakt? Deze jongens zijn op een leeftijd gekomen dat het maken van minuten essentieel is voor

'Ik pleit ervoor om per club een talentenbegeleider aan te stellen'

hun ontwikkeling. Dus als je er geen vertrouwen in hebt dat je bij je eigen club voldoende minuten gaat maken, dring er dan op aan dat je verhuurd wordt. Om een voorbeeld te geven: Tom van de Looi van FC Groningen heeft zich laten verhuren aan NEC. Wij juichen zo iets alleen maar toe. Bij NEC is er wekelijks druk om te presteren, veel aandacht van de media.



Foto's: KNVB Media

Jongens van 19 of 20 jaar worden daar beter van.'

Eigen omgeving

Bert Konterman: 'Des te meer minuten deze jongens maken, des te meer mogelijkheden wij hebben om ze te bekijken. Een goed contact en een goede samenwerking met alle toeleverende clubs in Nederland en het buitenland is voor ons van groot belang. Het gaat, zeker doordat jongens zich meer laten verhuren, namelijk al lang niet meer alleen om Ajax, PSV, Feyenoord en AZ. Dit zijn overigens wél vier clubs die we in de voorbereiding al bezoeken, maar omdat spelers uit de Onder 20 inmiddels overal kunnen spelen, bezoeken we ook juist die andere clubs. Ter plekke bekijken we trainingen, schuiven af en toe aan voor de lunch en hebben diverse gesprekken met trainers en met de jongens zelf. Het mooie aan het actief bezoeken van clubs is dat we de jongens nu eens in hun eigen omgeving kunnen zien. We horen van de mensen op de club hoe het met ze gaat. Natuurlijk, het meeste komt overeen met wat wij zien, toch merken we dat jongens op de club doorgaans wat vrijer zijn dan bij het nationale elftal.'

Samen optrekken

Bert Konterman: 'Doordat we praktisch gezien het hele jaar jongens bekijken, is er een vrij compleet beeld van wat er in deze leeftijdsgroep rondloopt aan talent. Aan het begin van het seizoen stellen we daartoe een lijst op van dertig tot veertig spelers waarvan wij denken: die komen dit seizoen in aanmerking om bij Onder 20 te spelen. Op het moment dat zo'n lijst 'af' is, is er altijd contact met Erwin van de Looi, de nationaal coach van Jong Oranje. Het is goed denkbaar dat hij bepaalde talenten op onze lijst óók op het oog heeft om te selecteren. Dit kan zijn omdat die jongens al zó goed zijn, dat ze meekunnen met Jong Oranje, of doordat bijvoorbeeld Ronald Koeman bepaalde jongens uit Jong Oranje mee wil laten doen met het grote Oranje. De Onder 20, Jong Oranje en Oranje zijn in die zin al nadrukkelijk met elkaar verbonden. Voor spelers in Onder 20 is dat goed om te ervaren, want het geeft aan dat ze al vrij dicht op de elftallen zitten waarin de druk om te presteren écht hoog is. Des te meer druk en weerstand deze spelers ervaren, des te beter het is. Daarom is het ook van belang om de lijnen met clubs kort te houden en

dat we samen optrekken. Uiteindelijk beslissen wij wie we oproepen, maar als de kans klein is dat een speler in Onder 20 minuten gaat maken en bij zijn eigen club wél één of twee goede duels met weerstand gaat spelen, bekijken we in gezamenlijkheid wat in het belang van de speler het beste is.'

Klaarstomen

Bert Konterman: 'Naast het contact met de clubs, hebben we het onderlinge contact in Zeist de voorbije jaren ook geïntensiveerd. Er is met alle bondcoaches al een tijd wekelijks overleg over de diverse elftallen, en we kijken gezamenlijk naar beelden van de nationale jeugdteams. Hoe hebben bepaalde jongens gespeeld? Wie viel op? Doordat je op frequente basis bij elkaar zit, ben je erg goed op de hoogte van spelers in zowel oudere en jongere leeftijdsgroepen. Onlangs had ik over deze manier van samenwerken in Zeist een gesprek met trainers van de Duitse jeugdfelftallen. Daar werkt het dus heel anders. De ene trainer komt bij wijze van spreken uit Hamburg en een andere uit München, waardoor ze hoogstens via Skype eens per week contact hebben. Het frequente contact dat wij wél hebben, ervaren zij als een gemis. Daarom moeten we ook niet vergeten dat we in Nederland een geweldige infrastructuur hebben, waarbinnen we talentvolle voetballers heel goed in de gaten kunnen houden. Dat laatste is nodig, want er komt het nodige op ze af. Al dan niet speelminuten maken in het eerste elftal, al dan niet uitverkozen worden voor Oranje onder 20, er is altijd een bepaalde mate van druk. Voor ons zou het al heel mooi zijn wanneer we na dit seizoen opnieuw jongens klaar hebben gestoomd voor Jong Oranje en het grote Oranje. Dat is, gelet op de doelstellingen van dit elftal, het belangrijkste. Ja, meer nog dan opnieuw Europees kampioen worden.'



Foto: KNVB Media



Afbegeleiden

Bert Konterman: 'Een van de zaken waar we met de spelersgroep duidelijk winst in hebben gehaald, ligt op het vlak van bewustwording. Om in de Onder 20 te spelen en om de stap te zetten richting Jong Oranje, zul je in jezelf moeten investeren. Het investeren, daar ligt zoals ik net al aangaf ook een rol voor de clubs. Ook in dat laatste stukje richting de senioren moeten we, de KNVB en de clubs, zorgvuldig zijn en spelers als het ware goed 'afbegeleiden'. Voor mij als trainer is dit een eyeopener geweest. Ik heb gemerkt dat een benaderingswijze in de trant van 'niet zeuren en je mouwen opstropen' niet altijd werkt. Sommige jongens moet je echt veel vertrouwen geven, daar moet je veel mee praten. Een deel van dat vertrouwen win je door ook het nodige van jezelf te laten zien. Ik merk dat als ik meer van mijzelf laat zien, jongens ook geneigd zijn zich meer open op te stellen. Als dat gebeurt, kun je resultaten behalen en elkaar beter maken. Zo zeg ik het ook tegen de staf: wij hebben het allerbeste voor met alle jongens die in dit team spelen. We zijn kritisch op ze waar dat kan en moet, maar uiteindelijk is het credo wel: alles geven om te zorgen dat die jongens betere voetballers worden. Ik denk zeker dat dat de kracht is geweest van Onder 20 van vorig jaar en dat zal het ongetwijfeld ook van dit jaar zijn. Deze groep moet het gevoel krijgen: deze staf wil me helpen om een betere voetballer te worden en ik ben daardoor bereid om ook zélf alles te geven.'

Programma en uitslagen Elite League Onder 20

Donderdag 5 september	Engeland - Nederland	0-0
Zondag 8 september	Nederland - Duitsland	1-2
Donderdag 10 oktober	Nederland - Portugal	1-1
Maandag 14 oktober	Polen - Nederland	1-2
Donderdag 14 november	Nederland - Tsjechië	
Donderdag 26 maart	Nederland - Zwitserland	

Sinds de zomer van 2016 werkte hij als Coördinator Middenbouw bij Feyenoord. Bij de Onder 20 is Schrassert Bert medeverantwoordelijk voor het maken van analyses van tegenstanders, en staat hij samen met Bert Konterman op het trainingsveld.

Vooraf

Pieter Schrassert Bert: 'Wanneer je, zoals wij in september hebben gedaan, twee duels in korte tijd speelt, zul je veel van het analysewerk al vooraf gedaan moeten hebben. De analyse van Duitsland is, onder andere in samenwerking met Roel de Liège van de KNVB, dus al grotendeels gemaakt vóórdat we naar Engeland vlogen. Doordat ook Duitsland onder 20 een relatief nieuwe groep is, hebben we bij het maken van de analyse beelden bekeken van Duitsland onder 19, dat in Hongarije voetbalde. Tegelijkertijd met ons duel tegen Engeland op de donderdag speelde Duitsland onder 20 tegen Tsjechië. Logischerwijs kregen we deze beelden pas de dag erna in ons bezit. Omdat we op zondag al tegen Duitsland speelden, dienden deze overigens kwalitatief goede beelden vooral nog om op detailniveau zaken te duiden.'

In de manier van werken bij Onder 20 wordt er veel verantwoordelijkheid bij de spelers zelf neergelegd. Spelers die al langer in Onder 20 spelen, weten inmiddels hoe het werkt. Ze gaan zelf nadenken waar, naar aanleiding van een door de staf gepresenteerde analyse, kansen en bedreigingen liggen. Mede aan de hand van de input die spelers vervolgens leveren, wordt er op het trainingsveld gewerkt aan een strijdplan. Schrassert Bert vertelt hoe dit tegen Duitsland is gedaan.

Logische opbouw

Pieter Schrassert Bert: 'Je moet het grotere geheel eigenlijk zo zien: als vertrekpunt dient de uiteindelijke speelwijze die we voor ogen hebben, waarbij we rekening houden met de kansen en bedreigingen die vanuit de analyses naar voren komen. Omdat we slechts een paar dagen de tijd hebben om naar wedstrijden toe te werken, zullen we zorgvuldige afwegingen moeten maken. Die afwegingen komen overal in terug: in besprekingen, in trainingen maar ook al in onderdelen van een training. In de periode van het moment dat we als groep bijeenkomen tot we weer uit elkaar gaan, proberen we te werken volgens een logische, gestructureerde opbouw. Binnen die opbouw heeft elk contactmoment met spelers als doel om zo goed mogelijk te werken aan die speelwijze, dus aan dat eerder genoemde vertrekpunt.'

Doorvragen

Pieter Schrassert Bert: 'Eigenlijk vinden er rondom interlands constant gesprekken plaats, waarbinnen spelprincipes steeds een belangrijk onderdeel vormen. Welke spelprincipes hanteert de tegenstander, en welke principes hebben wij? Waar liggen, op basis van de informatie die we hebben, kansen en bedreigingen? Wij merken dat er ook in opleidingen van BVO's veelvuldig aandacht is voor spelprincipes, want de spelers uit Onder 20 zijn goed in staat om kansen en bedreigingen te herkennen en te benoemen. Waar wij als staf vooral nog bij helpen, is het concreet maken van wat ze herkennen. Hoe ziet het drukzetten van de tegenstander er dan precies uit? Wat betekent dat voor ons in de opbouw? Welke variaties kunnen we spelen?



Pieter Schrassert Bert is sinds dit seizoen als hoofdcoach werkzaam bij Oranje onder 15, en als assistent-trainer verbonden aan Onder 20. In het verleden werkte hij ruim vijftien jaar als jeugdtrainer bij OJC Rosmalen, RKC/Willem II en vijf jaar bij Sparta. Bij die laatste club was hij verantwoordelijk voor de Onder 17, Onder 19 en Jong Sparta.



Waar liggen de valkuilen? Veel doorvragen dus.'

Impliciet leren

Pieter Schrassert Bert: 'De manier waarop we te werk gaan tijdens trainingen, is een voorbeeld van die logische opbouw die ik eerder beschreef. In trainingen zelf willen we niet alleen met tactiek bezig zijn. Juist door in kleinere situaties te trainen met een hoge intensiteit, en daarmee soms ook wel chaos, proberen we spelers door bijzondere spelregels toe te voegen onbewust met zaken in aanraking laten komen. Dit impliciete leren vinden we belangrijk. Een situatie op de training wordt als het ware zó gecreëerd, dat bepaalde handelingen vanzelf ontstaan. Spelers vertonen voetbalgedrag dat we uiteindelijk terug willen zien in wedstrijden.'

Blokken

Pieter Schrassert Bert: 'Zoals al aangegeven werken we ook binnen trainingen volgens een logische opbouw. (zie ook de vier trainingsvormen, red.). Naarmate een vorm vordert, wordt voor spelers steeds duidelijker wat de bedoeling is. In het begin, het eerste blok, oriënteren we ons vooral op wat we zien: de regels, de ruimte, komt de spelbedoeling en het trainingsaccent duidelijk naar voren? In het vervolg, ook wel blok 2 en 3 genaamd, gaan we toe naar het beïnvloeden van spelers in de praktische situatie. In deze fase richten we ons grofweg gezegd op twee zaken: het beïnvloeden van de doelstelling, of het beïnvloeden van de noodzakelijke randvoorwaarden: de tegenpartij. In dit deel van de training is het belangrijk om nogmaals heel goed te kijken naar hoe het gaat: wat gebeurt er nu exact? Zijn de vooraf bedachte methodische stappen noodzakelijk? Kunnen we situatief spelers beïnvloeden om de spelbedoeling nóg verder naar voren te brengen? Kunnen we spelers nog meer uitdagen? In

het laatste blok speelt winst en verlies nadrukkelijk een rol, er komt een stuk spanning bij. In trainingen doe je dit normaal gesproken altijd met een grote partij, maar wat ons betreft kun je dit principe dus in elke oefening die je doet toepassen.'

Ontwikkeling

Pieter Schrassert Bert: 'Het leuke is dus dat je binnen elke vorm toewerkt naar een soort climax, waarin er gewonnen kan worden en waar wij als trainers kunnen beoordelen in hoeverre we de spelers overtuigd hebben met de oefening en door de coaching. Bij het zoeken van diepte bijvoorbeeld zodra spelers dat ook in het laatste deel van de training op het juiste moment blijven doen, zijn we overtuigend geweest. Of, en ook dat is leerzaam, laten ze zich leiden door de druk, en spelen zonder goed te kijken alles maar diep om snel te scoren? We geloven erin dat als je dagelijks zo met jongens werkt, dus dat je veel met ze bespreekt wat je tijdens die vormen ziet gebeuren, ze op termijn beter leren handelen in cruciale fases van een wedstrijd. Ze leren de vertaling maken van het trainingsveld naar de wedstrijd.'



Bas Peijs is sinds dit seizoen als teamarts verbonden aan de Onder 20. Dezelfde functie vervulde hij

vorig seizoen al bij de Onder 18. In het verleden werkte Peijs onder andere bij Ajax en FC Twente. Rondom wedstrijden en trainingen let hij (meestal samen met de fysiotherapeut) op voeding en op het zoveel mogelijk voorkomen van blessures.

Voeding

Bas Peijs: 'Op het gebied van goede voeding zijn in Nederland de laatste jaren behoorlijke slagen gemaakt. In jeugdopleidingen van BVO's worden spelers bewust gemaakt van wat goede voeding is, en wat nodig is om een prestatie te leveren. Spelers worden al vroeg geprikkeld om serieus om te gaan met wat ze eten en drinken, zowel rondom wedstrijden als trainingen. We zien deze bewustwording bij de Onder 20 terug, waarbij er onderling trouwens nog wel wat verschillen zijn. Dit heeft overigens niet eens zozeer te maken met de club waar de speler vandaan komt; sommige jongens zijn vanuit zichzelf heel serieus, terwijl een ander nog meer gestuurd moet worden. Dit sturen doen we zeker niet als een soort schoolmeester, want wij zien de spelers maar kort en de eindverantwoordelijkheid ligt bij de speler en bij de club



zelf. Maar in korte gesprekjes, of even in het voorbijgaan, geven we bepaalde zaken aan. Wanneer we een uitwedstrijd spelen, zoals bijvoorbeeld die in Engeland, dan wordt een paar dagen van tevoren al een kok ingevlogen. Die ziet toe op de menukaarten en hij regelt daar de maaltijden.'

men, starten we met een medische intake. In gesprekken gaan wij, de fysiotherapeut en ik, het nodige bij langs. Wie heeft er pijntjes? Zijn er allergieën? Wie gebruikt er medicatie? Naar aanleiding van die gesprekken vindt vervolgens dagelijkse monitoring plaats. Het is namelijk essentieel dat eventuele lichte klachten die

kanten van de medaille. De KNVB is graag op de hoogte van hoe spelers binnenkomen; de club wil graag dat spelers fit terugkeren. Ook al is er afstemming, in zekere zin is er altijd een soort spanningsveld tussen clubs en de bond. Voetbalblessures kunnen altijd ontstaan, dat is niet altijd te voorkomen. Maar juist door onderlinge afstemming en door het rondom interlands goed monitoren van belasting hopen we overbelastingsblessures te voorkomen en spelers daardoor fit naar clubs terug te laten keren.'

'De KNVB is graag op de hoogte van hoe spelers binnenkomen, de club wil graag dat spelers fit terugkeren'

Fit

Bas Peijs: 'Naast die voeding is voor ons als medische staf het belangrijkste dat we zorgen dat spelers fit blijven. Om inzicht te krijgen in hoe fit spelers aankomen,

spelers hebben bij aankomst, niet verergeren. Hier komt de samenwerking tussen KNVB en de clubs om de hoek kijken. Ik ken, vanwege mijn werkzaamheden in het verleden bij clubs, beide

Communicatie

Bas Peijs: 'Zowel tussen clubs en de KNVB, maar ook als staf onderling is goed communiceren noodzakelijk om spelers fit te houden. Vanuit de medische intake krijgen we al de nodige informatie over de spelers. Dan is het vervolgens zaak om deze te delen met de trainer-coaches en te overleggen: wat gaat er precies gebeuren op de training en wat betekent dit voor elk individu? Dus ook wij als medische staf zijn op de hoogte van de trainingen die gegeven worden en dat is in ieders belang, want zoals al eerder gezegd: we proberen spelers met pijntjes gedoseerd te belasten. Om te zorgen voor een goede communicatie met de clubs, werken we met een formulier (zie afbeelding 1) waarop we precies aangeven wat er gedaan is. Per speler noteren we de training, maar ook de eventuele blessures die zijn ontstaan. Dit formulier dient als het ware als een overdracht, waardoor de club inzicht heeft in de arbeid die er is verricht.'



Summary Form for Test PersoonJO20

Fri 20 September 2019, 11:00AM

Player Details

Player	Test PersoonJO20
DOB	22-08-2019
Start Date	07/10/2019
End Date	11/10/2019

Training/Match Load

Date	Load Summary
11-10-2019	Session Details: 07-10-2019 - Alternative Training Session Details: 08-10-2019 - Training Session Details: 09-10-2019 - Training Session Details: 10-10-2019 - Match - 73 minutes played

Injury/Illness

Date	Injury	Diagnosis	Comments	Consult Date	Phys Exam	Treatment	Treatment Notes	Conclusion
10-10-2019	Hamstring injury type MW3a	Tijdens de wedstrijd in sprintduel een kleine steek gevoeld in de linkerhamstring. Kon daarna niet meer voluit sprinten. Gewisseld en gekoeld.			rek hamstring gevoelig en verkort tov rechts. Weerstand pijnlijk. Palpatiepijn thv spierbuik biceps femoris links	RICE, Pressure Bandage, Reassessment Tomorrow		Verdenking MW3a linker biceps femoris

Notes

Date	Date of Notes	Notes
11-10-2019	11-10-2019	Herbeoordeling: stijfheid linkerhamstring toegenomen. Rek- en weerstand gevoelig. BI contact met clubarts en retour club

Overdrachtsformulier medische staf



Jelle ten Rouwelaar is als keeperstrainer en als assistent-trainer verbonden aan de Onder 20. Een deel van zijn werkzaamheden omvat de spelhervattingen, zowel aanvallend als verdedigend. In

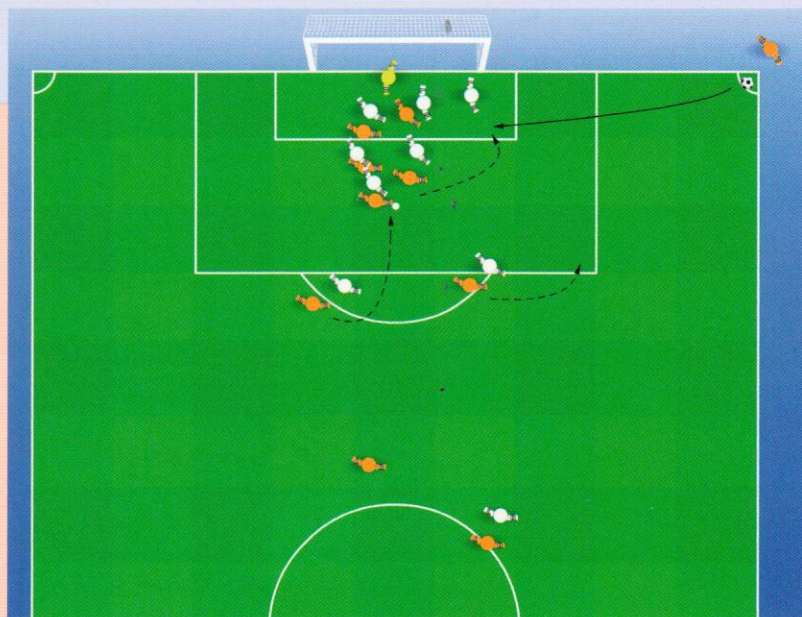
dit gedeelte bespreekt Ten Rouwelaar enkele aanvallende corners, legt uit hoe de bedachte varianten tot stand komen en ook wat zijn eigen rol binnen het geheel is.

Gesprekken

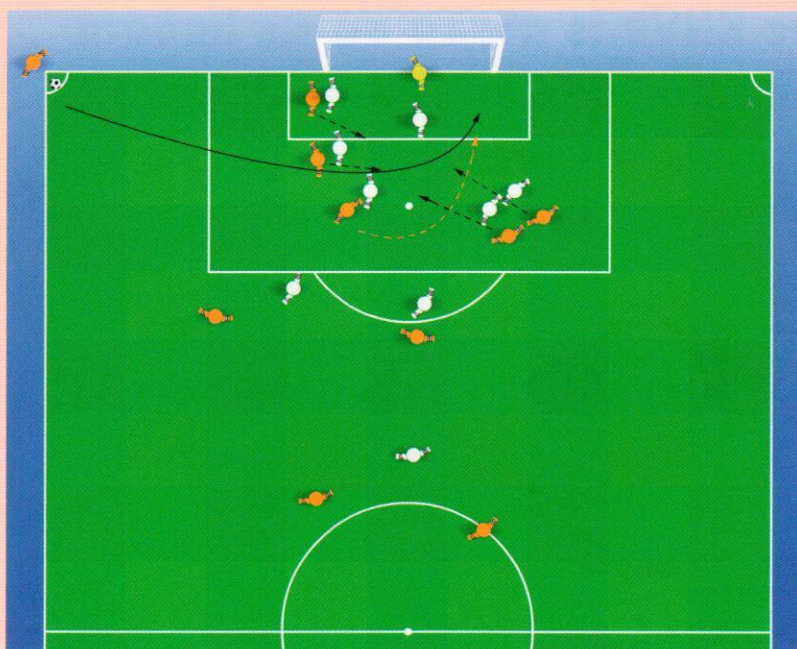
Jelle ten Rouwelaar: 'Net als in de algehele manier van werken bij Onder 20 ontwikkelen we ook de standaardsituaties zoveel mogelijk mét de jongens samen en wordt er constant input gevraagd. Ik ga met een aantal spelers om tafel, waarna we door diverse gesprekken uitkomen op een aantal varianten. In de gesprekken die plaatsvinden treed ik vooral op als begeleider. De jongens zijn aan het woord, ik stuur bij waar dat nodig is. Wat het aantal varianten betreft vinden we één of twee meer dan genoeg. Want des te meer varianten je bedenkt, des te meer je op het veld in relatief korte tijd met elkaar moet afstemmen. Los daarvan vinden we het belangrijk dat spelers ook een bepaalde vrijheid ervaren om zelf op gevoel beslissingen te nemen.'

Initiatief

Jelle ten Rouwelaar: 'Deze jongens zijn dag en nacht met voetbal bezig. Het laatste wat ze nodig hebben, is ie-



Cornervariant 1



Cornervariant 2

we ook hoe goed ze zelf bepaalde zaken al kunnen verwoorden. Voor mij

'Juist door ruimte te geven voor eigen inbreng, merken we hoe goed ze zelf bepaalde zaken al kunnen verwoorden'

mand die ze ook bij Onder 20 nog eens van alles voorkauwt. Juist door ruimte te geven voor eigen inbreng merken

is het mooi om dit soort gesprekken met deze spelers aan te gaan. In mijn rol als begeleider let ik ook op de uit-

voerbaarheid van die varianten. Is het logisch? Het af en toe ook opzoeken en uitlokken van een discussie hoort erbij: 'Jongens, lóópt dit wel, is dit reeel?' Na verloop van tijd worden deze varianten gepresenteerd aan de hele groep. Door bewust te kiezen voor een aanpak waarbij de spelers vooral aan het woord zijn, creëer we bovendien meer initiatief. Het zijn niet de varianten alleen van de staf, maar juist van spelers zelf. Zowel aan tafel tijdens het bespreken van de varianten, maar daardoor dus ook tijdens de wedstrijd



in het veld, zien we dat initiatief te rug.'

Variant 1

Jelle ten Rouwelaar: 'Bij de varianten die we kiezen, trachten we in elk geval om chaos te creëren bij de tegenstander. Voor de duels met Engeland en Duitsland hebben we twee varianten beschreven en getraind. Bij de eerste variant is het de bedoeling dat we met vijf of zes spelers dicht bij de keeper gaan staan. Die heeft dan amper mogelijkheden om uit te komen en krijgt het druk om zich heen. Uit eigen ervaring weet ik dat dit erg vervelend is. Een speler rent, op het moment dat de corner genomen wordt, naar de eerste paal. Dit is voor het geval dat een getrapte corner, al dan niet per ongeluk, bij de eerste paal belandt. De optie om de bal dan alsnog te kunnen verlengen zorgt enerzijds voor de mogelijkheid om te komen tot een scoringskans, anderzijds creëert die lopende man opnieuw onrust en een onoverzichtelijke situatie.'

Variant 2

Jelle ten Rouwelaar: 'Bij de tweede variant creëren we ook chaos, maar dit keer doordat we bewust tegenstanders gaan blokken. Twee spelers kiezen positie achterin het strafschopgebied, en drie spelers staan wat meer voorin opgesteld. Een cruciale rol is er voor de speler die het dichtst bij de strafschopstip staat, want die willen we via een loopactie vrij krijgen bij de tweede paal. De voorste twee spelers lopen iets meer van de goal af, in tegengestelde richting. Bij deze variant is er extra afwisseling doordat sommige spelers een korte loopactie maken, maar degene die bij de tweede paal moet uitkomen, maakt juist een langere loopactie. Je ziet in de praktijk nog weleens dat juist zo'n speler door de tegenstander wordt vergeten. De nemer van de corner ziet al aan de opstelling in het strafschopgebied, voor welke variant er wordt gekozen.'

In de Mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op die service de videobeelden van het trainen op hoekschoppen door Onder 20 in aanloop naar de interland tegen Engeland.



Trainingsvormen

Zoals Pieter Schrassert Bert in het artikel eerder reeds heeft beschreven, worden afwegingen vanwege onder andere de beperkte tijd zorgvuldig gemaakt. Voordat de groep bijeenkomt, is een groot deel van de trainingsvormen reeds gemaakt en doorgenomen. Ter plekke kan er, om welke reden dan ook, toch voor gekozen worden om oefeningen niet te doen of aan te passen. Hierna een overzicht van vier trainingsvormen die voorafgaand aan de twee interlands met Engeland en Duitsland zijn voorbereid. In de geko-

zen trainingsvormen wordt de logische opbouw duidelijk.

- A Pass- en trapvorm, minder concreet (meer chaos en intensiteit) als voorbereiding op pass- en trapvorm B
- B Pass- en trapvorm, ontwikkeling spelwijze (minder chaos en intensiteit) als voorbereiding op partijspel 7:7 in vakken (C)
- C Partijspel in vakken 7:7, ontwikkeling spelwijze (minder chaos en intensiteit) als voorbereiding op partijspel D
- D Trainingsvorm partijspel 9:9 als ontwikkeling spelwijze

Trainingsvorm A

Pass- en trapvorm (1)

Doelstelling

- verbeteren van het passen onder weerstand, het kiezen van het juiste moment om diep te spelen en het bijsluiten

Door deze vorm dubbel uit te zetten, kun je de witte partij in de tweede organisatie 6:3 laten spelen. Vervolgens kun je de 3 verdedigers tussen de vakken door laten draaien, waardoor er een mooi competitielement ontstaat.

Omschrijving

- in twee vakken (A en B) wordt 4:2 gespeeld
- zodra het oranje viertal (na een x aantal keer raken) de bal naar vak B heeft weten te spelen, sluiten 2 oranje spelers én 2 witte spelers aan, zodat daar opnieuw 4:2 plaatsvindt

- de witte speler in het middenvak stelt zich zo op dat de diepe bal naar vak A voorkomen kan worden, daarnaast kan hij doordekken op de centrale middenvelder (CM) wanneer die doordraait
- als de centrale middenvelder (CM) zelf de diepe bal speelt, zal hij van tevoren zó moeten staan dat hij doorheeft waar de witte verdediger staat (impliciet stimuleren kijkgedrag)
- als wit de bal afpakt, kan er gescoord worden door de bal buiten het veld te dribbelen
- er wordt in 4 blokken gespeeld (blok 1: opstart en regels, blok 2/3: coaching en beïnvloeding, blok 4: finale)
- de trainingsvorm duurt ongeveer 11 minuten (4 x 2 minuten met tussendoor 1 minuut rust)
- veelvoorkomende principes: lokken, vrijlopen om vooruit te spelen, spits(en) aanspelen, derde man, uitspelen in



plaats van overspelen

- eventueel kan deze vorm in 2 organisaties worden gespeeld, waarbij je dan de scores bijhoudt en in elk blok de verdedigers doordraait

Methodiek

- verdedigers beïnvloeden (moeilijker)
- veld smaller maken (moeilijker)
- maximaal 5 keer overspelen (moeilijker)
- aanvallers beïnvloeden (makkelijker)
- veld breder maken (makkelijker)
- verdedigers verplichten om op lijn te spelen (makkelijker)

Trainingsvorm B

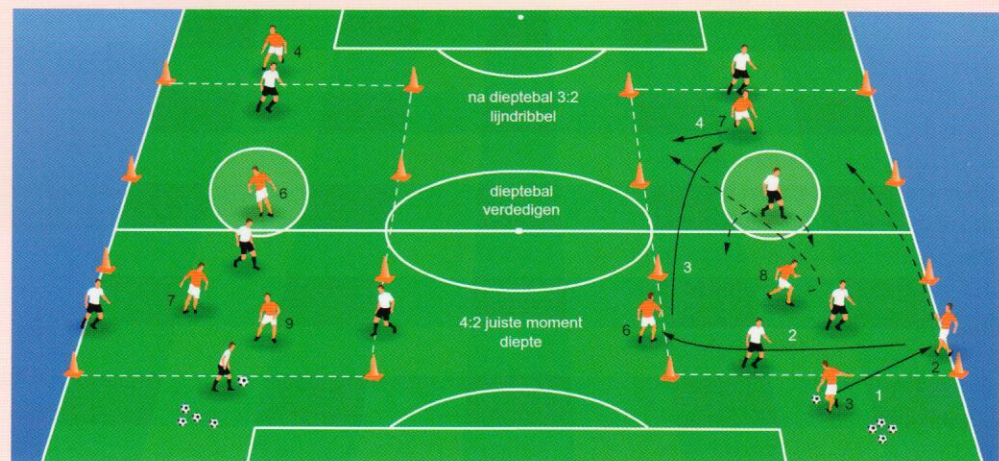
Pass- en trapvorm (2)

Doelstelling

- verbeteren van het passen onder weerstand, het kiezen van het juiste moment om diepe kiezen en het bijsluiten

Omschrijving

- in twee organisaties wordt 4:2 gespeeld, waarin 2 teams tegen elkaar spelen
- in deze vorm speelt, en dat verschilt met vorm A, de richting een rol. Door die richting wordt het minder dynamisch, maar het lijkt wel meer op de wedstrijd (logische opbouw)
- de trainingsvorm duurt ongeveer 22 minuten (4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten rust)
- veelvoorkomende principes: lokken, vrijlopen om vooruit te spelen, spits(en) aanspelen, derde man, uitspelen in plaats van overspelen
- de speler die in de tekening omcirkeld is, heeft als opdracht om de diepe bal



van het overtal eruit te halen

- als de centrale middenvelder (in de rechterorganisatie de 8 van oranje) zelf de diepe bal speelt, zal hij van tevoren zó moeten staan dat hij doorheeft waar de witte verdediger staat (impliciet stimuleren kijkgedrag)
- indien de bal diep wordt gespeeld, sluiten er 2 spelers van het team dat diep speelt én een verdediger bij, waardoor er

opnieuw een overtalsituatie ontstaat (nu 3:2)

- zodra het ondertal in het bovenste vak de bal veroverd, kunnen ze scoren door een lijndribbel in de lengte of breedte

Methodiek

- verdedigers beïnvloeden (moeilijker)
- veld smaller maken (moeilijker)
- aanvallers beïnvloeden (makkelijker)
- veld breder maken (makkelijker)

Trainingsvorm C

Partijspel 6:6 + keepers (ontwikkeling spelwijze)

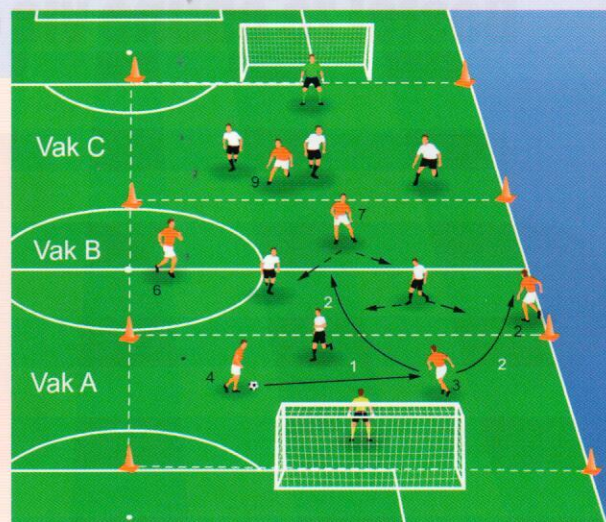
Doelstelling

- verbeteren van het passen onder weerstand, het kiezen van het juiste moment om diep te spelen en het bijsluiten

Omschrijving

- partijspel 6:6 + keepers in vakken (2:1 in vak A, 3:2 in vak B, en 1:3 in vak C)
- er wordt in 4 blokken gespeeld (blok 1: opstart en regels, blok 2/3: coaching en beïnvloeding, blok 4: finale)
- de trainingsvorm duurt ongeveer 22 minuten (4 x 4 minuten met tussendoor 2 minuten rust)
- veelvoorkomende principes: lokken, vrijlopen om vooruit te spelen, spits(en) aanspelen, derde man, uitspelen in plaats van overspelen

- de spelers in vak A mogen niet terugspelen op de keeper
- in het vak waar de bal wordt aangenomen, moet je sowieso vooruit (om het maken van handelingen in voorwaartse beweging te stimuleren)
- de witte verdedigers in vak B mogen niet op eigen helft komen en proberen ballijnen naar vak B en C af te schermen (vervolg van Trainingsvorm B)
- vanuit vak C mag 1 witte verdediger doordekken in vak B om daar het onderdal op te heffen en er 3:3 van te maken. Doordat er doorgedekt mag worden, moeten oranje spelers in het middelste vak bij het positiekiezen goed opletten (kijkgedrag)
- zodra de verdedigende partij (wit) de bal veroverd, vervalt het principe van de vakken, en duurt het spel nog maximaal 10 seconden (counter- en/of tegenpressing) waarbij er gescoord kan worden op het grote doel



Methodiek

- verdedigers beïnvloeden (moeilijker)
- het veld kleiner maken (moeilijker)
- met buitenspel gaan spelen (moeilijker)
- aanvallers beïnvloeden (makkelijker)
- in vak C een verdediger eraf halen (makkelijker)
- verdedigers verplichten om op lijn te spelen (makkelijker)
- vak B en C samenvoegen

Trainingsvorm D

Partijspel 8:8 + keepers (ontwikkeling spelwijze)

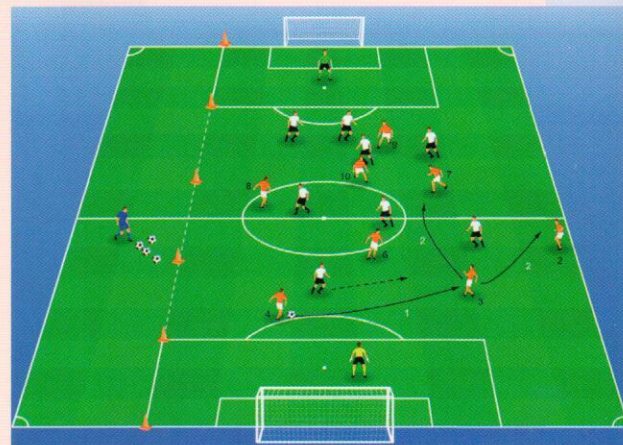
Doelstelling

- verbeteren van het opbouwen rondom de middenlijn, waarbij het accent ligt op het hoog spelen met de back (2) en het naar binnen komen van de buitenspeler (7)

Omschrijving

- partijspel 8:8 + keepers
- er wordt in 4 blokken gespeeld (blok 1: opstart en regels, blok 2: coaching en beïnvloeding (met situatieve stop), blok 3: finale)
- de trainingsvorm duurt ongeveer 32 minuten (3 x 8 minuten met tussendoor 4 minuten rust)
- veelvoorkomende principes: lokken, vrijlopen om vooruit te spelen, spits(en) aanspelen, derde man, uitspelen in plaats van overspelen

- trainer-coach zorgt voor extra dynamiek/chaos door het vanaf de zijkant inbrengen van de bal
- ongeacht waar de bal uitgaat, wordt er ingetrapt ter hoogte van de middenlijn (om zodoende (meer) ongeorganiseerde situaties te creëren)
- na een uitbal moet de bal binnen 5 tellen weer ingenomen zijn (bij de middenlijn dus)
- corners, vrije trappen en penalty's worden niet genomen, in plaats daarvan krijgt de ploeg de bal in het bezit of:
- corners en vrije trappen worden geturfd en pas na afloop van de partij uitgevoerd, zodat de intensiteit tijdens de training hoog blijft (1), er op het einde alsnog doelpunten kunnen worden gemaakt (2) én er de garantie is dat standaardsituaties bewust en uitgebreid worden getraind (3)
- momenten van diepte herkennen en spelers in de diepte durven inspelen
- spelers zonder bal komen naar de bal-kant om een tegenstander te binden
- spelers zonder bal houden ballijnen naar



de spitsen open

- tijdens het aanvallende is er aandacht voor de restverdediging
- in de opbouw proberen een overtalsituatie te creëren, met de nadruk op het vooruit spelen

Methodiek

- verdedigers beïnvloeden op principes (moeilijker)
- aanvallers beïnvloeden op principes (makkelijker)

Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!

Bestel ze online via devoetbaltrainer.nl/winkel



A6 formaat
€ 6,25



A5 formaat
€ 7,25

Coachboekjes 'Wedstrijdregistratie'

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

Abonnees
ontvangen
7,5%
korting



A5 formaat
€ 7,25

Coachboekjes 'Trainingsregistratie'

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



A4 formaat
€ 6,50

Veldenblok, A4 formaat

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



Veldenblok
flipover
€ 10,95



Flipover blok 'Voetbaltrainer'

- Formaat 70 x 100 cm
- Met voorbedrukt veld
- Bevat 20 vel per blok
- Handig met 5 boorgaten
- Past op veel flipover systemen



Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-

