

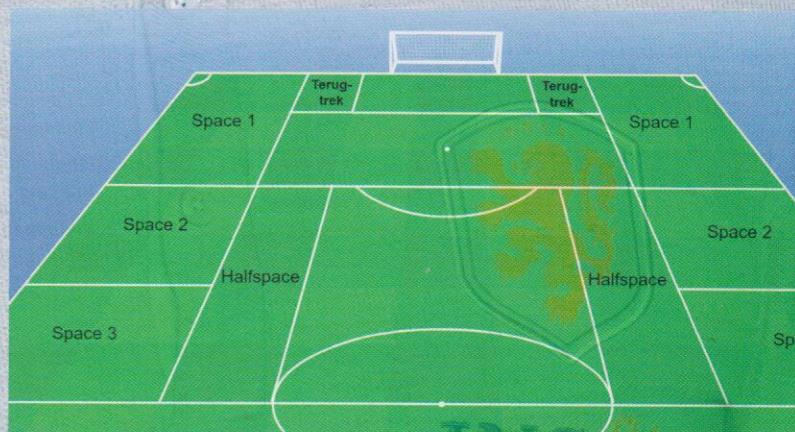
Voetbaltalent

nummer 69



KNVB

De vakken van Pep

[illegible]

ING

Martijn Reuser: voorbereiding van een nieuw seizoen

Opstarten met Oranje onder 18

Nu de coronaregels wat versoepeld zijn en het erop lijkt dat we volgend seizoen weer echt kunnen gaan voetballen zijn ook de eerste nationale jeugdteams weer begonnen met de voorbereiding op komend seizoen. Martijn Reuser, trainer van Oranje onder 18, neemt De Voetbaltrainer mee bij de eerste tweedaagse trainingsstage.

Foto: KNVB Media



Selecteren

Vanwege corona zijn er natuurlijk geen officiële wedstrijden gespeeld. Hoe heeft u de spelers geselecteerd die in aanmerking kwamen voor deze tweedaagse?

Martijn Reuser: 'Ik heb de spelers dit jaar natuurlijk niet aan het werk kunnen zien. Daarom heb ik veel informatie moeten putten uit de gesprekken met de clubtrainers en de hoofden van de jeugdopleidingen. Dit heb ik aange-

In Zeist hadden we twintig spelers plus vier keepers en op de standbylijst stonden nog eens 26 spelers. Dat lijkt heel erg veel, maar we moesten met veel externe omstandigheden rekening houden. Zo waren er jongens die net vakantie hadden, andere spelers waren net begonnen bij Jong of zelfs bij de eerste selectie van hun eigen club. Daardoor hadden we ingecalculeerd dat we behoorlijk wat

beeld op de standbylijst. Wel heb ik alle spelers verteld dat ze volgend seizoen allemaal weer op nul beginnen. Ze hebben natuurlijk anderhalf jaar niet kunnen voetballen, dus ze mogen laten zien waar ze nu staan en hoe ze zich ontwikkeld hebben.'

Start met staf

Niet alleen de spelersgroep is voor het eerst bij elkaar, ook jullie als staf zitten voor het eerst samen. Hoe zorgen jullie ervoor dat je in zo'n korte tijd op elkaar ingespeeld raakt?

'Op zondagavond hadden we een overleg over het teamproces onder leiding van Sander Roege. Hij is de coach van de coaches en die kijkt waar wij als trainersstaf stappen kunnen zetten. Als staf moeten wij natuurlijk ook kijken hoe we het beste met elkaar kunnen samenwerken om uiteindelijk weer het meeste uit de spelers te halen. Daar zit een heel teamwiel achter waarbij de krachten van verschillende mensen op elkaar gelegd worden.'

Bij zo'n overleg zitten we dan echt met de gehele staf. Dus niet alleen de trainers, maar bijvoorbeeld ook de

'Stel dat iemand heel punctueel is en erg op de details zit, dan moet ik hem geen algemeen beeld schetsen van de training van vandaag'

vuld op basis van het beeld dat ik van de twee eerdere jaren met hen had, toen ik deze lichting in de Onder 15 en Onder 16 trainde. Daarnaast hebben sommige spelers deelgenomen aan het Futures-traject, dus daar probeerde ik ook een logische selectie van te maken. Uiteindelijk leidde dit tot een selectielijst van zo'n vijftig spelers.

afmeldingen zouden krijgen. Ook omdat het geen officiële interlandweek betrof. Aan de andere kant was dit wel een mooi moment voor andere spelers om zich te kunnen profileren. Spelers die er normaal gesproken altijd bij zitten, maar deze keer niet konden komen vanwege de eerdergenoemde redenen, stonden bijvoor-



teammanager en de materiaalman zijn aanwezig. We vullen allemaal een zogenaamde PIT-test in. Dat zijn vragen over hoe wij op bepaalde situaties bij voorkeur reageren. Op basis daarvan wordt van ons allemaal een profiel gemaakt waarin staat wat voor persoon je bent, hoe je leiding wilt geven en of je je meer thuis voelt in een team of liever individueel werkt. In het teamwiel staat dan ieders naam met het cijfer dat je scoort op een bepaald onderdeel. Er is daarin geen goed of fout, maar het geeft een mooi inzicht in hoe jij bent als persoon. Dat leidt ook tot acceptatie onderling. Ik werk bijvoorbeeld heel graag in een groep, terwijl anderen veel meer op zichzelf zijn. Doordat ik nu weet dat iemand meer op zichzelf is, kijk ik niet raar op als hij zich ineens terugtrekt.

Het zorgt er ook voor dat je iemand in zijn kracht kunt zetten. Stel dat iemand heel punctueel is en erg op de details zit, dan moet ik hem geen algemeen beeld schetsen van de training van vandaag. Nee, dan zou ik er misschien wel voor kunnen kiezen om heel gedetailleerd tegen hem te zeggen hoe de training eruit gaat zien. Het gaat er uiteindelijk om dat wij als staf zo goed mogelijk functioneren om het doel te bereiken dat we met elkaar geformuleerd hebben.'

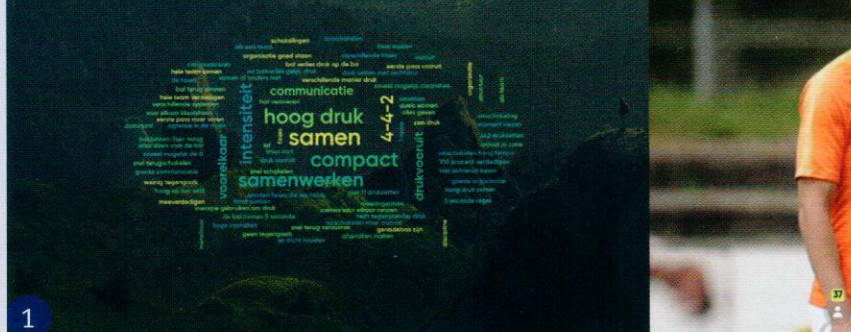
Woordweb

Op maandagochtend komen alle spelers aan en houd je de eerste bespreking. Waarop legt u in die bespreking de focus?

'Het was voor mij natuurlijk sinds lange tijd dat we elkaar weer zagen. Bij aankomst wil ik normaliter graag contact maken met iedereen en even vragen hoe het gaat, maar iedereen had nu een mondkapje op en moest snel door om getest te worden. De spelers waren er om 10 uur, maar de eerste keer dat ik ze echt zag was pas bij de bespreking een dik uur later.

Ik heb deze groep al twee seizoenen getraind bij Onder 15 en Onder 16.

Welke dingen/handelingen willen dit jaar zien met dit team in VERDEDIGEN? denk aan de afgelopen jaren bij NL & je club



Een voorbeeld van een woordweb met antwoorden uit de mentimeter. De grootste woorden zijn het vaakst genoemd.

Daarom ben ik niet alles opnieuw gaan uitleggen, maar heb ik juist als vertrekpunt genomen wat we twee jaar geleden gedaan hebben. Dit geldt zowel voor de afspraken binnen de vier teamfuncties als voor de afspraken hoe we als groep met elkaar omgaan en wat we willen bereiken.

In plaats van hun dit zelf te vertellen heb ik input vanuit de spelersgroep gevraagd. Hiervoor hebben we mentimeter gebruikt. Mentimeter is een online tool waarin ik als trainer vragen kan stellen. Vervolgens krijgen de spelers een code om met hun telefoon in de mentimeter te komen. Ze kunnen dan zelf via hun telefoon de vragen die ik op het bord zet beantwoorden. De antwoorden die de spelers geven, komen in een woordweb op het bord te staan (zie afbeelding 1). Hier kan ik als trainer dan meteen live op ingaan en ik kan het opslaan om er later op terug te komen. Wat de spelers aan input hebben gegeven zal komend jaar tastbaar gemaakt worden op en rond het veld. Ik doe dit om de spelers zelf verantwoordelijk te maken voor het teamproces. Vorig jaar heb ik in Portugal met een toernooi, dat we wonnen, een eerste aanzet gemaakt hiermee. In mijn optiek werkte dat erg goed omdat we de spelers steeds konden aanspreken op de dingen die zij zelf verteld hadden. Datzelfde idee hebben we

nu in een moderner jasje gestoken. In Portugal was de vraag ook vooral wat we moesten doen om het toernooi te winnen. Nu waren de vragen er vooral op gericht wat we moeten doen om er een geweldig seizoen van te maken komend jaar. Ik stel dan vragen als: wat voor impact heeft corona fysiek en mentaal op jou gehad, maar ook meer voetbalinhoudelijke vragen als: wat willen we zien tijdens het verdedigen.

Handig aan de mentimeter is ook dat de antwoorden anoniem zijn. Op die manier zijn de spelers veel vrijer in het beantwoorden van de vragen. Als ik voor de groep sta en ik stel een vraag, dan voelen maar weinig spelers zich aangesproken om meteen een antwoord te geven, terwijl via de telefoon ineens heel veel informatie loskomt. Het mooie was dat de trainers ook input mochten geven. Het gaat erom dat we zoiets samen invullen. Dat is altijd mijn vertrekpunt als trainer. Het is niet zo dat de staf en de spelersgroep apart zijn. We zijn samen één team met de spelers én de staf, hoewel ik als trainer natuurlijk wel sturing geef waar dat samen naartoe gaat. Het mooie aan het mentimeterverhaal is dat ook de spelers die op de standbylijst stonden, konden deelnemen en zo op afstand toch betrokken werden en input konden geven bij de bespreking.'

Kernwaarden

'Zo'n bespreking als hierboven besproken sluit altijd aan bij de negen kernwaarden die we bij de KNVB hebben opgesteld. Dat is voor mijzelf ook prettig. Als je profvoetballer bent geweest en je wordt trainer dan weet je heel veel, maar toch is het soms lastig dat gestructureerd over te brengen op je spelers. Ik hang mijn besprekingen daarom vaak op aan die kernwaarden om zo voor mezelf en voor de spelers een structuur te creëren. Die kernwaarden zijn: onverstoorbaarheid, creativiteit, bepalen, intensiteit, trots, team, winnen, zelfregulatie, professionaliteit en ik heb daar zelf nog plezier aan toegevoegd. In de teams Onder 14/15 proberen we een eerste aanzet te maken richting winnen, trots, team en plezier. Bij de teams Onder 16/17 willen we creativiteit en onverstoorbaarheid belangrijk(er) maken. En uiteindelijk bij de teams Onder 18/19 als ze zich gaan melden als prof, focussen we meer op intensiteit, professionaliteit en zelfregulatie.

Dat zijn natuurlijk abstracte begrippen, dus die moeten gaan leven in een groep. Wat is dan trots? Dat is natuurlijk lastig te definiëren. Dus die begrippen proberen we concreet te maken. Twee jaar geleden hebben we bijvoorbeeld het volkslied geoefend om op die manier het begrip 'trots' concreet te maken. We laten ze daarbij beelden zien van Memphis Depay en hoe hij het veld op komt, om ze zo een voorbeeld te geven van hoe we willen dat ze zich presenteren. In dit geval kwamen de spelers van het Nederlands elftal het veld op, hand in hand met jeugdspelers met een geestelijke of fysieke beperking. Dat was top, zoals de internationals dat deden! Dit wordt dan in onze presentatie gevolgd door beelden uit de wedstrijd van Memphis om aan te to-

nen dat het niet hoeft af te doen aan je wedstrijdfocus. Het gaat er vooral om dat we spelers meenemen met beelden en filmpjes en dat ze daar ook de telefoon bij mogen gebruiken om dingen te noteren.'

Telefoon

Veel trainers willen dat spelers hun telefoon wegleggen bij een bespreking en hem idealiter uit of op stil zetten. U lijkt er geen probleem in te zien als spelers juist op hun telefoon zitten tijdens de bespreking.

'Nee, op zich niet. Uit onderzoek blijkt dat je dingen beter onthoudt als je ze opschrijft. In de Onder 15 heb ik hun destijds allemaal een boekje gegeven om dingen op te schrijven tijdens de bespreking. Ik merkte toch dat daar te weinig gebruikt van werd gemaakt. Nu, een paar jaar later, mogen ze van mij de telefoon erbij pakken om aantekeningen te maken. Ik ga er dan van uit dat ze alle meldingen van sociale media uitzetten. Doen ze dat niet, dan hebben ze uiteindelijk zichzelf ermee, het gaat niet om mij. Zij zijn degene die iets moeten doen met die informatie. Ik zit zelf soms ook in een vergadering waarbij ik iets in mijn telefoon opschrijf zodat ik het niet vergeet. Iedereen gebruikt de hele dag zijn telefoon, dus waarom zou je dat niet als extra hulpmiddel gebruiken? Mocht er toch iemand misbruik maken van de situatie, dan zijn ze ook echt aan de beurt. Laat dat maar aan mij over!'

Aan staan

Maandag was ook de eerste training. Welk thema stond hierbij centraal?

'Op de eerste training stond het verdedigen en het omschakelen van verdedigen naar aanvallen centraal (zie trainingsvormen 1-3, red.). We zijn begonnen met oefeningen uit het Athletic Skills Model (ASM). In

het ASM-model heb je tien grondvormen waarop je oefeningen bedenkt om ervoor te zorgen dat bijvoorbeeld spelers beter gaan bewegen. Meestal zitten dit soort vormen in de warming-up, maar ik laat dit soms ook terugkomen in een partij- of pass- en trapvorm door ineens een klein balletje het veld in te gooien of door een regel te veranderen. Dit om bijvoorbeeld anticiperend vermogen te bevorderen.

In het ASM zitten vaak ook heel leuke vormen. Ik heb als bondscoach natuurlijk minder tijd dan dat de trainers bij de clubs hebben. Toch doe ik die ASM-vormen. Niet alleen om spelers beter te laten bewegen, maar het zorgt er ook voor dat ik spelers 'aan' krijg. Ik heb zelf als speler bij de nationale jeugdelftallen gespeeld. Toen dacht ik bij mezelf na zo'n training weleens 'Wat was hier nou leuk aan?' en dan meteen 'Wat hebben we nou eigenlijk gedaan?' We stonden dan een hele training naar een trainer te luisteren die teamtactisch bezig was, waardoor ik mijn aandacht er amper bij kon houden. Vandaar dat ik nu als trainer de spelers aan het begin van de training met leuke vormen 'aan' wil krijgen, zodat ze later in de training de benodigde concentratie hebben om de teamtactische en individuele input beter in zich op te nemen.

Qua intensiteit ben ik deze eerste training lager ingestapt dan hoe ik graag normaal wil trainen. Ik moest er rekening mee houden dat sommigen in de vakantieperiode zaten. Qua omvang duurde de training twee uur, dus we hebben wel lang getraind waarbij de intensiteit wat lager lag. We zijn begonnen met een verdedigende oefening 2:3 in twee groepen, dat hebben we uitgebouwd naar 3:4 en 4:4 met terug sprintende spelers.'



Aanvalsvorm 2+K : 3

Inhoud

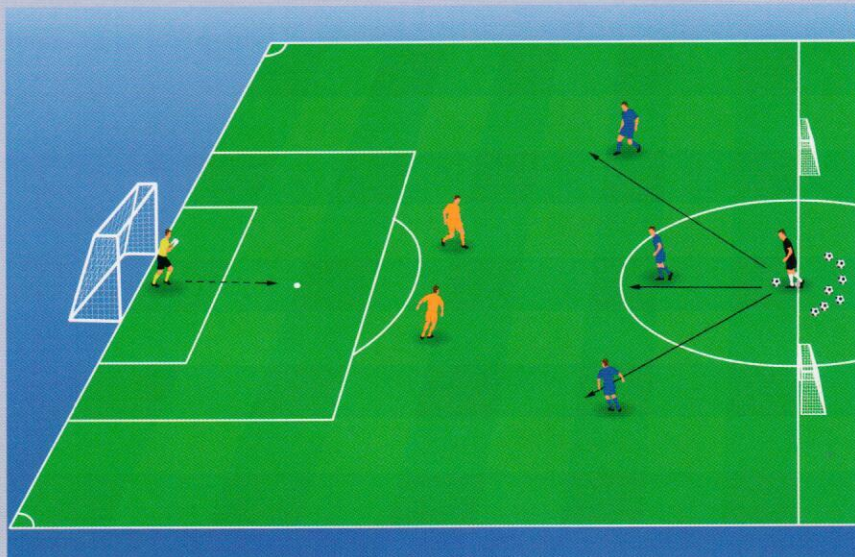
- De trainer speelt een van de drie aanvallers in die daarna zo snel mogelijk moeten afwerken (binnen 11.5 seconden).
- Spelers starten vanuit verschillende posities en de manier van inspelen varieert.

Coaching

- 'Houd het centrum dicht.'
- 'Dwing de aanvallers naar de buitenkant.'
- 'Coach elkaar.'
- 'Probeer de aanvallers buitenspel te zetten.'
- 'Verdedig ten koste van alles. Zet blocks/slidings in, appelleer, ga door tot de bal uit is en let op voor rebounds.'

Variatie

- Beginnen met 2:3, daarna uitbouwen naar 3:4 en 4:4.



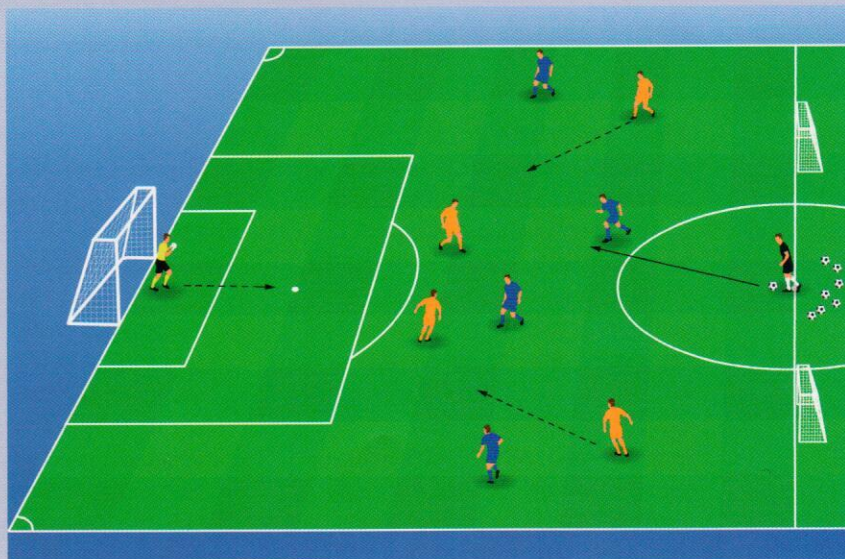
Aanvalsvorm 4+K : 4 met terug sprintende middenvelders

Inhoud

- De trainer speelt iemand in en van daaruit moet zo snel mogelijk gescoord worden.
- De twee terug sprintende verdedigers starten vanuit verschillende posities.

Coaching

- 'Houd het centrum dicht.'
- 'Dwing de tegenstander naar de buitenkant.'
- 'Scherm de kortste weg naar de goal af.'
- 'Coach elkaar.'
- 'Probeer de aanvallers buitenspel te zetten.'
- 'Zit laag. Sta op je voorvoeten.'
- 'Verdedig ten koste van alles. Zet blocks/slidings in, appelleer, ga door tot de bal uit is en let op voor rebounds.'



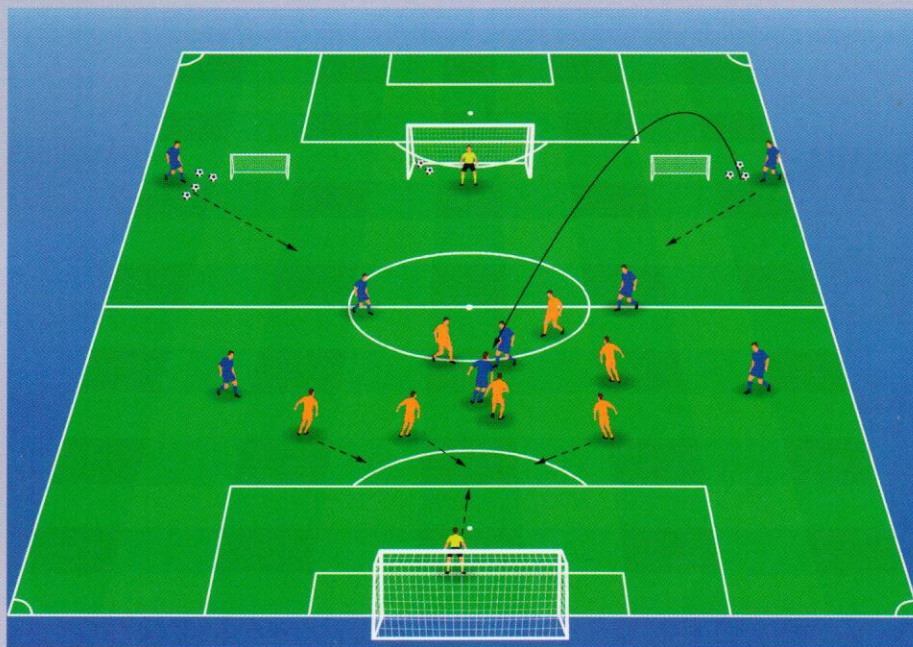
8:9 Anticiperen op de lange bal en de tweedebalsituatie

Inhoud

- De aanvallers naast de kleine doeltjes en de keeper spelen om beurten een lange bal.
- De plek waar de lange bal naartoe gespeeld wordt varieert.
- Wanneer de verdedigende partij de bal verovert, kunnen ze op het grote doel en op de twee kleine doeltjes scoren.

Coaching

- 'Duelleer bij de lange bal (springen, lichaam gebruiken, timing).'
- 'Op lijn spelen achterin.'
- 'Laatste lijn moet de lopende mensen opvangen. Coach elkaar hierin.'
- 'Keeper, bewaak de ruimte achter de laatste lijn en communiceer met ze.'
- 'Geef elkaar rugdekking.'
- 'Middenvelders, verdedig positioneel en anticipeer op de tweede bal.'
- 'Houd het centrum dicht, zorg dat de tegenstander niet in zone 14 kan komen.'
- 'Zorg dat je de man en de bal ziet en de kortste weg naar het doel afschermt.'
- 'Kijk in de omschakeling meteen diep, handel snel en creatief.'



11,5 seconden

Bij veel oefeningen geeft u aan dat u wilt dat er binnen 11,5 seconden gescoord wordt. Waar komt dat vandaan? 'Vijf jaar geleden heb ik het rapport Winnaars van Morgen gelezen. In dat rapport hadden ze verschillende competities met elkaar vergeleken en daaruit bleek dat tachtig procent van alle omschakeldoelpunten binnen 11,5 seconden na balverovering gescoord wordt. In eerste instantie dacht ik dat daar niets van klopte. Dus ik ben een weekend lang alle doelpunten gaan turven en wat bleek:

bijna allemaal binnen 11,5 seconden. Week erop: hetzelfde. Toen ben ik al mijn eigen doelpunten gaan terugkijken en ook die waren allemaal binnen 11,5 seconden na balverovering. Sindsdien is het bij mij echt een principe na het omschakelen van verdedigen naar aanvallen dat er binnen 11,5 seconden gescoord moet worden. Natuurlijk is twaalf of dertien seconden helemaal geen probleem, maar het gaat om de richtlijn, het principe. Tijdens mijn besprekingen laat ik dit ook terugkomen. Ik laat dan doelpunten van Liverpool, Manchester City en

Chelsea zien met een timer onder in beeld die aftelt vanaf 11,5 seconden. De regel bij de teamfunctie v-a is dat ze eerst vooruitkijken en dan pas breed, maar door die 11,5 seconden wordt het tastbaar voor spelers. Ik wil dat ze zien dat het niet een idee van mij is, maar dat dit de wetten van het internationale voetbal zijn.'

Fasen

Tijdens de 11:11 partij benoemde u dat u het veld onderverdeelt in verschillende fases. Welke fases onderscheidt u tijdens het verdedigen?

'Tijdens het verdedigen onderscheid ik fase 1, 2, 3 en 4. Fase 1 is van mijn eigen achterlijn tot halverwege eigen helft. Fase 1 is code rood. Fase 2 is van halverwege eigen helft tot de middenlijn, daar proberen we op verschillende manieren te verdedigen vanuit verschillende formaties en vooral de bal naar de buitenkant te dwingen. Fase 3 is vanaf de middenlijn tot halverwege helft van de tegenpartij. Hier proberen we juist de bal naar het centrum te lokken, zodat we na balverovering makkelijker zelf kunnen toeslaan. Fase 4 is halverwege helft tegenstander tot de achterlijn van de tegenstander. Fase 4 betekent hoog drukzetten, de tegenstander afjagen en snel de bal veroveren.'

Snel door

'De formatie waarin we verdedigen is niet vastomlijnd. Op dit moment verdedigen we in fasen 3 en 4 met

training kwamen we hierop terug. We begonnen met het eerste team om fase 4 en 3 door te nemen, daarna pakten we de andere ploeg en deden we daar fasen 2 en 1. Als speler vond ik het vervelend als een trainer con-

stant een partij stillegde. Dat neem ik nu mee als trainer. Als ik het stilleg, wil ik echt binnen twintig tot dertig seconden mijn zegje gedaan hebben en dan moet het spel weer aan de gang zijn. Dit is ook het type oefening waarvan ik soms beelden terugpak om te bespreken met spelers. Ik laat

'Multicultureel betekent voor mij niet per se een bepaalde culturele achtergrond. Het gaat erom dat er geen kliekjes ontstaan binnen het elftal'

drie spitsen en bijvoorbeeld in fase 2 vanuit een 1:4:4:2-formatie, maar het kan ook zo zijn dat we dit seizoen op bepaalde momenten vanuit andere systemen gaan verdedigen. Het gaat niet zozeer om het systeem, maar vooral om hoe we staan. In het partijspel aan het eind van de eerste

dan vooral de dingen zien die goed gegaan zijn. Naar mijn idee werkt het niet als iemand constant tegen je zit te vertellen wat er allemaal beter moet. Voor de duidelijkheid: ik ben geen positiviteitsgoeroe, maar mijn startpunt is wel altijd de dingen die al goed gaan.'

Diversiteit

Aan het eind van de training doet u een 5:5 toernooitje waarbij de winnaar blijft staan. Deelt u die teams in op bepaalde kenmerken, of mogen de spelers dat zelf doen?

'Ik wil op en naast het veld altijd multiculturele groepen hebben. Multicultureel betekent voor mij niet per se een bepaalde culturele achtergrond. Het gaat mij erom dat er geen kliekjes ontstaan binnen het elftal. Daar valt dus ook onder dat bij het ontbijt niet spelers van dezelfde club bij elkaar gaan zitten. Of dat één vriendengroep steeds bij elkaar staat in een rondo. Ik wil altijd diversiteit in de groepen hebben. Ik laat de spelers bij dit soort oefeningen zelf teams maken, maar ik zeg wel dat ze multicultureel en divers moeten denken. Dit om ze te laten beseffen dat we een team zijn. Daarnaast worden ze al wat ouder en is zelfregulatie een van de kernwaarden waar we het eerder over hadden. Uiteindelijk wordt er weleens een 'vriendenteam' gekozen dat dan alles verliest: dan geef ik aan dat dat ervan komt als je alleen met je vriendjes in een elftal wilt zitten in plaats van te kiezen voor complementaire kwaliteiten.'



Aanvallen

Op dinsdagochtend was de tweede training, welk thema stond hier centraal? 'De tweede training hebben we gefocust op het aanvallen en het omschakelen naar verdedigen. We zijn begonnen met een rondo, waarbij we zowel grote als kleine ballen gebruikten en ze om de paar minuten doorwisselden van rondo. Daarna zijn we doorgegaan met een pass- en trapvorm met poppen waarin verschillende variaties terugkwamen. Vervolgens hebben we een positiespel gedaan met twee vakken. Het spel begon in een kleiner vak met 4:2. Wanneer het tweetal de bal afpakte, konden ze een speler aan de zijkant van het grotere vak inspelen en werd het 6:4.'

Vakken van Pep

Na het positiespel deed u een vorm met 'de vakken van Pep (Guardiola)', waarvoor gebruikt u die vakken?

'Ik heb me ooit verdiept in de manier waarop Guardiola zijn aanvallen vormgeeft. Een jaar of zes geleden ben ik daar zelf mee aan de slag gegaan. Op het veld markeren we verschillende zones, zo hebben we het centrum en de halfspaces en aan de zijkanten markeren we drie vakken: space 1, space 2 en space 3 (zie afbeelding 2, red.).

Aan al die vakken koppel ik voorwaarden. Ik wil bijvoorbeeld niet dat een back en een buitenspeler in dezelfde lijn staan. Krijgt een back de bal in space 3, dan moet de buitenspeler richting de halfspace bewegen. Staat de back in de halfspace, dan moet iemand anders in die space 3 komen, dat kan een buitenspeler zijn maar ook een middenvelder die naar de buitenkant beweegt. Op die manier creëren we georganiseerde chaos: er zijn heel veel positiewisselingen maar er zit wel een bepaalde structuur in.

Ik gebruik de vakken ook voor de keuzes die de speler aan de bal maakt. Als je in space 2 de bal hebt en je wordt niet aangevallen, dan



De vakken van Pep.



De vakken van Pep zoals die tijdens de bespreking terugkomen.

mag je van mij een vroege voorzet geven. Alexander-Arnold van Liverpool doet dat bijvoorbeeld vaak. Veel spelers hebben de neiging om in die ruimte altijd een tegenstander op te willen zoeken, terwijl iemand als Beckham vroeger nooit iemand passeerde. Die legde de bal goed en gaf hem meteen voor als hij daar de ruimte voor kreeg. Daarnaast is het mooie aan de vakken dat er afstemming ontstaat tussen de spelers. Zo weten de aanvallers al wanneer er een speler vrij is gespeeld in space 2, dat die voorzet gaat komen waardoor zij al positie kunnen kiezen. Tijdens mijn besprekingen kom ik hier ook op terug. We laten dan verschillende acties per space zien. Zo wil ik in de halfspace bijvoorbeeld zien dat ze de diepteloopactie maken. Dat zorgt er vaak voor dat een van de centrale verdedigers de loopactie van de middenvelder wil oppakken,

waardoor er iemand voor de goal vrij kan komen.

Daarnaast hanteer ik bij dit soort oefeningen in aanvallen altijd wat wij noemen de 'gouden regel'. De gouden regel is dat alles vooruit gehandeld moet worden. Alleen vanuit een kaats mag je terug. Achteruit spelen is een no-go. Als een back de bal krijgt, moet hij de oplossing vooruit zoeken. Bij trainingen gebruik ik dit vaak als methodische stap. Bij wedstrijden benoem ik het altijd, om ze ervan bewust te maken dat we dit graag willen. Het gaat me er vooral om dat er niet steeds in een grote U-vorm wordt rondgespeeld achterin.

In de eindbespreking van de tweedaagse zijn we hier weer op teruggekomen in combinatie met eerder opgenomen beelden.' (zie afbeelding 3).

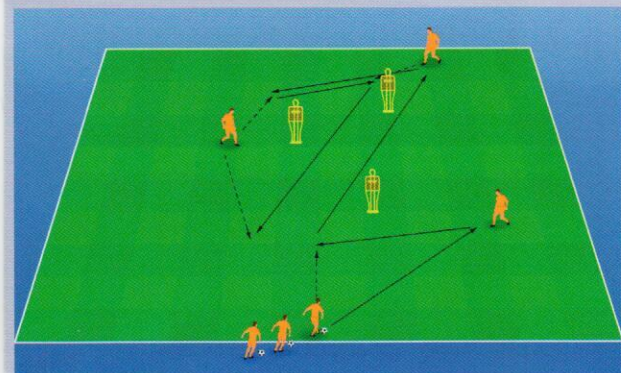
Pass- en trapvorm

Inhoud

- Pass- en trapvorm met mannequins.
- De volgorde van inspelen varieert door de oefening heen.

Coaching

- 'Zuiver inspelen en beginnen.'
- 'Uit de lijn komen.'
- 'Doorbewegen.'
- 'Kaats met gevoel.'
- 'Juiste been inspelen.'
- 'Juiste balsnelheid.'
- 'Voor de man inspelen.'
- 'Eerst kwaliteit, dan tempo omhoog.'



Positiespel 4:2 wordt 6:4

Inhoud

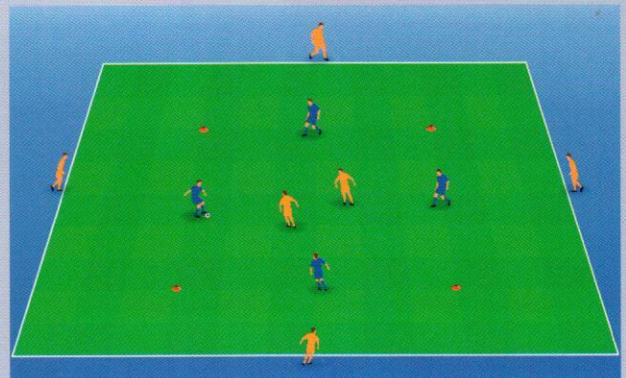
- Beginnen met positiespel 4:2 in het kleine vak.
- Bij balverovering oranje wordt daarna 6:4 gespeeld in het grote vak.
- 10/15x rondspelen is een punt.
- Bij balverlies oranje, of als de bal het vak uit gaat, beginnen we weer in het kleine vierkant.
- De twee spelers van oranje in het kleine vak wisselen steeds af.

Coaching

- 'Kwaliteit aan de bal.'
- 'Zuinig met de bal.'
- 'Juiste balsnelheid.'
- 'Let erop wie je inspeelt.'
- 'Beweeg mee, zorg dat je aanspeelbaar bent.'
- 'Snel en direct omschakelen op het hoogste tempo.'

Methodiek

- Maximaal 2 keer raken.
- Maximaal 1 keer raken.
- Verplicht 2 keer raken.
- Doeltjes op de kopse kanten zetten waarop gescoord kan worden.



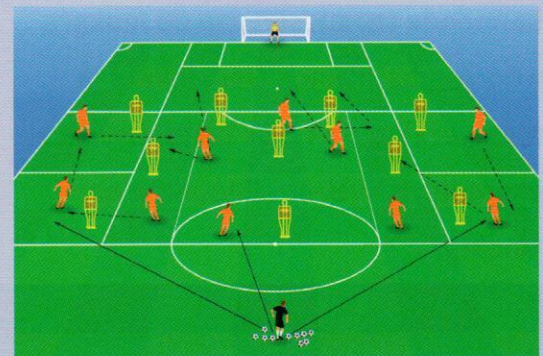
Vakken van Pep

Inhoud

- Spel begint steeds bij de laatste vier.
- Spelers moeten ten opzichte van elkaar bewegen.
- Als een speler een vak in beweegt moet de speler die daar staat doorbewegen naar een ander vak.
- De bal moet steeds vooruit worden gespeeld en mag alleen worden teruggespeeld vanuit een kaats.
- Space 1: voorzet geven vóór de man / liefst over de grond / genoeg mensen in de zestien-meter / denk aan de bezetting.
- Space 2: vroege voorzet / aanvallers weten dat de bal gaat komen / vóór de man en zuiver inspelen.
- Space 3: Aanspeelbaar zijn voor je medespelers (uithalen) / back meedoen / back weg dan man eronder.
- Na afwerken terugsprinten naar de zestienmeterlijn voor tweede bal.

Coaching

- 'Benut de halfspaces.'
- 'Varieer in de loopacties.'
- 'Laatste lijn stap door en doe mee, organiseer de restverdediging.'
- 'Je doet mee, of je pakt iemand op.'



Hoe kun jij werken aan een sterker team?

Volg de e-Learning 'Teamontwikkeling'!

Welke e-Learning je ook kiest: het helpt jou vooruit in het trainersvak!

Erkende cursussen van de makers van de Voetbaltrainer. Ontwikkeld in samenwerking met CBV én toptrainers.

Toekenning KNVB-studiepunten na afronding.



Het actuele cursusaanbod van de VBT Academie:

- ✓ Nieuw! Omschakelen, 3 KNVB-studiepunten
- ✓ Teamontwikkeling, 6 KNVB-studiepunten
- ✓ Linies overslaan, 3 KNVB-studiepunten
- ✓ Spelprincipes, 3 KNVB-studiepunten
- ✓ Spelpatronen, 3 KNVB-studiepunten
- ✓ Gegenpressing, 3 KNVB-studiepunten
- ✓ Van selectie naar team, 4 KNVB-studiepunten

Direct van start? Ga naar:
academie.voetbaltrainer.nl



De **Voetbal**Trainer



VBT Academie