Coaches Betaald Voetbal
cbv

De Voetbal Trainer

28e jaargang, december 2010 nummer 174

www. devoetbaltrainer.nl



Guus Hiddink: inspirator

Raymond Verheijen: visionair

Louis Coolen: uitvoerder

In dit nummer:
baanbrekende vakliteratuur

EISMA BUSINESSMEDIA

de Lange & Partners
TRAINING EN ADVIES

Develop your skills in just 1 day?

Individuele maatwerktraining in 1 dag met hoog rendement?

cedeo*erkend

www.delange-partners.nl

Eindejaars tip

Helden van de Toekomst

Wim Zielhorst heeft meer dan 5 jaar bij Ajax op het trainingscomplex De Toekomst meegelopen met de trainers, de technische staf en jonge talenten om het unieke Ajax-trainingsconcept voor de eerste keer in al haar facetten te tonen.

Bestel nu uw artikelen op www.devoetbaltrainer.nl en wij betalen uw verzendkosten*.



Prijs €59,95

*Geldt voor alle bestellingen t/m 31 december 2010.

TOPCOACHES@WORK

NEDERLANDSE TOPTRAINERS AAN HET WERK



EINDEJAARS TIP

Topcoaches als Sef Vergoossen, Foppe de Haan, John Lammers en Raymond Verheijen laten op deze DVD zien hoe je als coach je team beter kan laten voetballen.



per DVD
€25,-
Nu gratis thuisbezorgd
t/m 31 december 2010

Natuurlijk zijn ook de eerder verschenen DVD's in deze serie verkrijgbaar! →

Abonnees krijgen 7,5% korting.

EISMA BUSINESSMEDIA

Eisma Businessmedia bv, Postbus 340, 8901 BC Leeuwarden, tel. 088-2944812
Voor België: Marimanfootball, Henk Mariman, tel. +32 (0)475584126

www.devoetbaltrainer.nl
www.marimanfootball.be

In dit nummer

Russische opleiding volgens westerse maatstaven 4



Louis Coolen en Roland Vroomans

In één van de grootste landen van de wereld zijn Louis Coolen en Roland Vroomans bezig aan een mega-project. Zij geven leiding aan de Konoplev-voetbalacademie in de regio Toljatti, duizend kilometer ten oosten van Moskou. Hun verhaal blijkt van begin tot eind boeiend voor iedereen die bezig is met opleiden van voetbaltalenten.

Eerzucht eigen jeugd basis van succes 18



Richard Karrenbelt

Richard Karrenbelt en Sportclub Genemuiden hebben een duidelijke klik. De Apeldoornse oefenmeester is vanaf het begin van dit seizoen trainer van de Topklasser uit het tapijtstadje. Met een leeuwendeel aan eigen opgeleide spelers presteert de club opvallend goed in de zaterdagtopklasse en in het nationale bekertoernooi.

'Het eerste systeem dat voetbalacties meet' 28



Raymond Verheijen

Tijdens het afgelopen WK2010 werd Zuid-Korea begeleid met het Inmotio-systeem. Bij iedere training werden alle spelers gevolgd. Zodoende kon Raymond Verheijen voor het eerst zijn periodisering op een wetenschappelijke manier toetsen. De uitkomsten blijken baanbrekend. Een specialistisch artikel over snelheid, versnelling en het meten van voetbalacties.

Verder:

- Column: Het andere gelijk 23
- Veel talent verloren door gebrek aan mentale coaching 24
- Taken in de teamfunctie aanvallen bij 1:4:4:2 in een ruit 40
- Minder blessures in de winter, hoe bereik je dat? 44
- Dossier Amateurtrainer (3) 48
- De B- en C-jeugd 52
- De Verlenging 56

Van de redactie

De cover van deze editie verdient enige uitleg. We openen met het verhaal van Louis Coolen en Roland Vroomans, die nu ongeveer twee jaar bezig zijn om in Rusland een jeugdopleiding van de grond te krijgen, die zich kan meten met de westerse top. Zij hadden vanaf het prille begin aan faciliteiten en goede wil geen gebrek. De Nederlanders hebben vooral structuur en kennis ingebracht. Enige jaren terug was het Guus Hiddink die als toenmalig bondscoach Coolen heeft ´neergezet´ in de Konoplev jeugdopleiding. Vroomans volgde nog in dat zelfde jaar. In de uitvoerige gesprekken die de redactie met hen gehad heeft, kwamen ontelbare facetten aan de orde die horen bij het organiseren van een professionele jeugdopleiding. De openheid, het enthousiasme en professionaliteit van beide heren werkte positief aanstekelijk op de redactie. Voor iedere lezer is het artikel min of meer een soort checklist geworden: bij elk besproken facet van de jeugdopleiding kan men zich afvragen in hoeverre hij dat in zijn eigen praktijk op orde heeft. Ik durf de uitdaging aan te gaan dat elke lezer zich wel ergens achter de oren krabt! Een beweging die we met De Voetbaltrainer graag willen stimuleren.

Het tweede hoofdverhaal heeft Raymond Verheijen geschreven. Waarschijnlijk is deze specialist de meest genoemde naam in de geschiedenis van De Voetbaltrainer. Hoeveel trainers werken immers niet 'volgens de principes van Verheijen', zoals dat dan zo mooi heet. We ontmoetten hem tijdens het WK in Zuid Afrika. Het resultaat daarvan heeft men kunnen lezen in de WK-special. Op dat moment vertelde Verheijen al off the record dat zijn werkzaamheden bij de selectie van Zuid-Korea wel eens zouden kunnen leiden tot baanbrekende resultaten in de trainingsleer. Hij had echter enige tijd nodig om de testgegevens juist te interpreteren. Verheijen koos vervolgens dit vakblad om zijn resultaten wereldkundig te maken. Het kan niet anders of de consequenties van zijn vinding zullen ingrijpend zijn! De begrippen snelheid en versnelling zullen nooit meer dezelfde lading hebben als voorheen.

En wat heeft Guus Hiddink dáár dan mee te maken? Het was de Achterhoeker die tijdens zijn laatste termijn bij PSV een technologisch systeem rond het trainingsveld introduceerde: Inmotio. Deze technologie heeft zich op de Herdgang dóórontwikkeld tot een praktische methode om zinvolle metingen binnen voetballen te kunnen verrichten. Ook Verheijen omarmde het meetsysteem en slaagde er in om de vertaalslag te maken naar de praktijk van voetballen. Hij ging enkel op zoek naar testresultaten waar men daadwerkelijk iets mee kán. Daarom rest mij maar één tip: lees in de hoogste versnelling verder in deze bijzondere editie van De Voetbaltrainer.



Paul Geerars
Hoofdredacteur

Tekst/
Paul Geerars

Russische opleiding volgens westerse

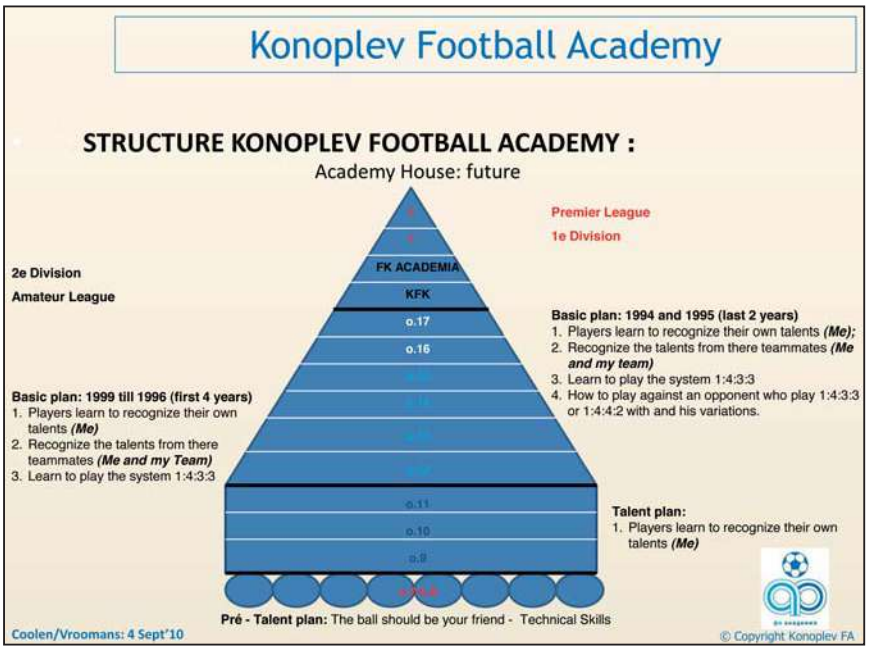
Spelers, coaches en faciliteiten moeten 'top' zijn

In het land dat het WK in 2018 wel mag organiseren, zijn Louis Coolen en Roland Vroomans bezig aan een mega-project. Zij geven leiding aan de Konoplev voetbalacademie in de regio Toljatti, duizend kilometer ten oosten van Moskou. Hun verhaal blijkt van begin tot eind boeiend voor iedereen die bezig is met opleiden van voetbaltalenten.

Louis Coolen is sinds begin 2008 werkzaam als technisch directeur van de Konoplev voetbalacademie. Ruim een half jaar later volgde Roland Vroomans als assistent. Samen moesten zij pionieren om een Russische top-jeugdopleiding volgens westerse maatstaven te realiseren. Als er niet of nauwelijks structuur is, waar moet je dan beginnen? Na een eerste periode van inventariseren, vertrouwen kweken en structuur creëren, wordt het nu –eind 2010- steeds meer tijd voor inhoudelijke verdieping wat betreft training geven en coachen.

Louis Coolen: "We hebben dit jaar een rapport over onze jeugdopleiding gepresenteerd aan de clubleiding. Ik was toen ongeveer anderhalf jaar werkzaam voor de club, Roland een jaartje korter. In het rapport hebben we duidelijk aangegeven dat er een aantal zaken 'top' moeten zijn, wil je kunnen spreken van een topopleiding: topcoaches, topspelers, topscouting, top trainingsprogramma, topfaciliteiten, top medische staf en topuitstraling als academie. Dit houdt in dat we zowel binnen als buiten de academie een professionele uitstraling willen hebben, zoals accommodatie, kleding, naamsbekendheid, waarden en normen, etc. Binnen de academie hebben we dit in eigen hand, maar met name in Europa moeten wij nog voet aan de grond krijgen als het gaat om onze naamsbekendheid. Dit krijg je onder meer door goede resultaten te boeken op internationale toernooien. Onze samenwerking met Chelsea is ontegenzeggelijk een belangrijke impuls in de goede richting, maar ook de opgezette samenwerking of uitwisseling met FC Twente en Vitesse helpt ons in dit proces.

Ik ben destijds, nog voor de komst van Roland Vroomans, begonnen met het aanbrengen van de structuur in de organisatie. Wie is waarvoor verantwoordelijk en wie overleggen wanneer met elkaar? Dat is een enorme klus geweest, te meer omdat ik de taal niet direct machtig was. Ondertussen zag ik wel dat de faciliteiten van de club fantastisch waren. Bijna alles was aanwezig of in de toekomst mogelijk. Het ging er nu in eerste instantie om dat de trainers en spelers een bepaalde omslag wilden gaan



Structuur van de Konoplev voetbalacademie. Coolen en Vroomans zijn verantwoordelijk tot en met Onder-17. Het eerste team van 'Konoplev' speelt tweede divisie, het op twee na hoogste niveau van Rusland, en bestaat bijna helemaal uit zelf opgeleide spelers.

maatstaven

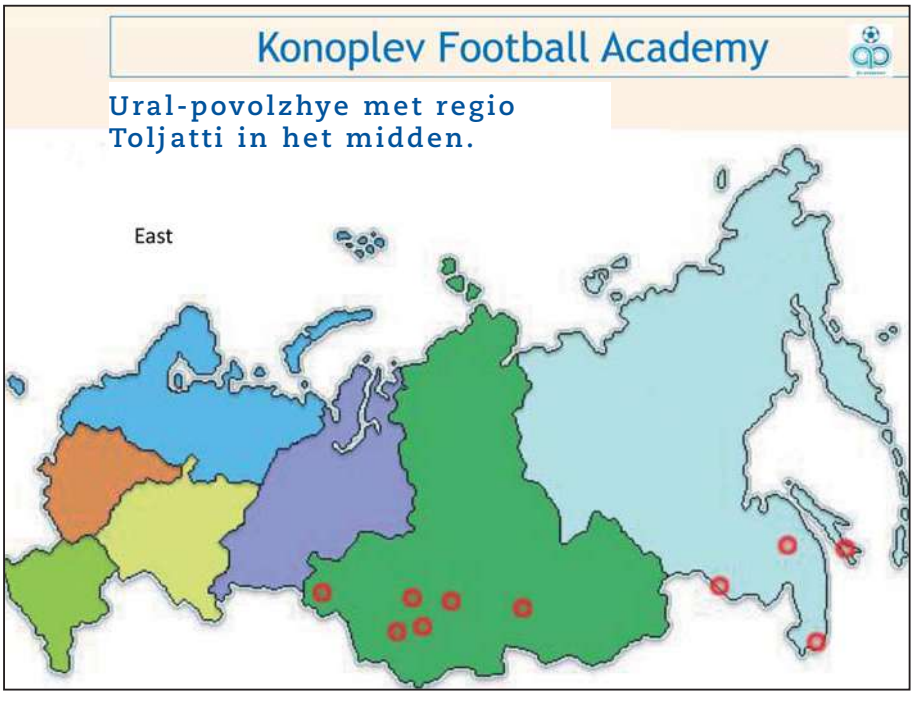


maken. Dat heeft ook te maken met vertrouwen: de spelers en trainers moesten mij natuurlijk eerst leren kennen en dat kost altijd tijd.

Ons eerste elftal speelt tweede divisie, het op twee na hoogste niveau van Rusland, en bestaat bijna helemaal uit zelf opgeleide spelers van Onder-21, vergelijkbaar met het tweede elftal van een Nederlandse Eredivisie BVO. In de laatste vijf jaar is er echter maar één speler doorgestroomd naar het hoogste niveau van Rusland. Dat is natuurlijk veel te weinig, wanneer je jezelf een topopleiding wilt noemen. Ik denk dat de oorzaak van een stokkende uitstroom aan topspelers vooral gezocht moet worden in het matige 'programma' dat de spelers hebben doorlopen. De kwaliteit van trainingen liet voor onze komst hier ernstig te wensen over. Ook is het zo dat ik verantwoordelijk ben voor de teams tot en met zestien jaar. Daarna, zeg maar vanaf de A-jeugd, het zogenaamde amateurelftal, vallen ze niet meer onder mijn hoede. Ik kan dus niet instaan voor de kwaliteit van de training als ze juist toe zijn aan de belangrijke laatste stap naar het seniorenvoetbal.

'Wij scouten in een gebied zo groot als Europa!'

Hoewel ik dus helaas niet verantwoordelijk ben voor het opleidingstraject



De rode cirkels geven de gebieden aan waar 'Konoplev' regionaal scout.

vanaf de A-jeugd, kijk ik geregeld naar wedstrijden en trainingen van de oudere jeugd. Via onze voormalige spelers krijgen wij ook veel informatie binnen. De trainer van de A-jeugd wil nog wel eens vragen stellen of zijn horizon verbreden. De trainer van het eerste team is echter zeer traditioneel en heeft ook groot aanzien binnen de academie. Roland en ik proberen bewust met hem samen te werken. Dat doen we liever dan het conflict opzoeken. De twee 1993-ers die uit de academie nu al het eerste elftal hebben gehaald houden voor ons een logboekje bij: welke activiteiten hebben ze, welke arbeid verrichten ze?"

Externe scouting

Louis Coolen: "Het was aanvankelijk maar de vraag of de club wel de beste jeugdspelers binnen kreeg. Dan hebben we het dus over de externe scouting. Daar hebben Roland en ik veel tijd in gestoken. Het valt ook niet mee, want wij bestrijken een gebied dat vergelijkbaar is met Europa!
Onze scouts die gewoon in dienst zijn van de club, bleken vooral te letten op 'fysiek'. Dit kwam duidelijk naar voren toen we het zogenaamde geboortemaandeffect gingen toepassen binnen onze opleiding: wij bleken per geboortejaar extreem weinig spelers uit het derde en vierde kwartaal te hebben! Als je verwacht van scouts dat ze met de juiste spelers terugkomen, moeten zij wel weten wat het huidige niveau is van onze teams. En de scout moet dan alleen maar spelers aandragen die duidelijk beter zijn dan onze huidige spelers. Om dit principe te faciliteren hebben we een Russische hoofd scouting neergezet, die goed Engels spreekt, precies weet waar de interessante toernooien worden gespeeld en met voetbalverstand. Hij is een belangrijk contactpersoon voor ons.

Wat betreft de externe scouting hebben we besproken vanaf welke leeftijd we kinderen van soms duizenden kilometers ver uit de gezinssituatie halen. Nu zijn onze jongste spelers tien jaar. Zij mogen drie keer per jaar naar huis. Er gaan nu ook geluiden op om deze leeftijd naar twaalf te verhogen. Vanuit pedagogisch oogpunt is dat misschien begrijpelijk. Vanuit opleidingstechnisch oogpunt wil je spelers echter zo vroeg mogelijk kunnen beïnvloeden. Vergeet ook niet dat er in Rusland qua sport een academiecultuur heerst. 'Als je iets wilt bereiken, dan zit je in een academie, meestal ver weg van huis'.
Wij kunnen in Rusland niet, zoals in Nederland, op zaterdagochtend de velden aflopen om de talenten tijdens hun competitiewedstrijden te scouten. Die wedstrijden zijn er namelijk niet. Wij moeten het hebben van interessante toernooien. Het zou natuurlijk idealer zijn als we in een straal van zo'n 500 kilometer een aantal 'dependances' hebben, zodat we beter lokaal kunnen scouten en trainen. Dan moeten we dus ook geschikte trainers daarvoor hebben. Eerst is het zaak om alles bij ons zelf goed op orde te hebben."

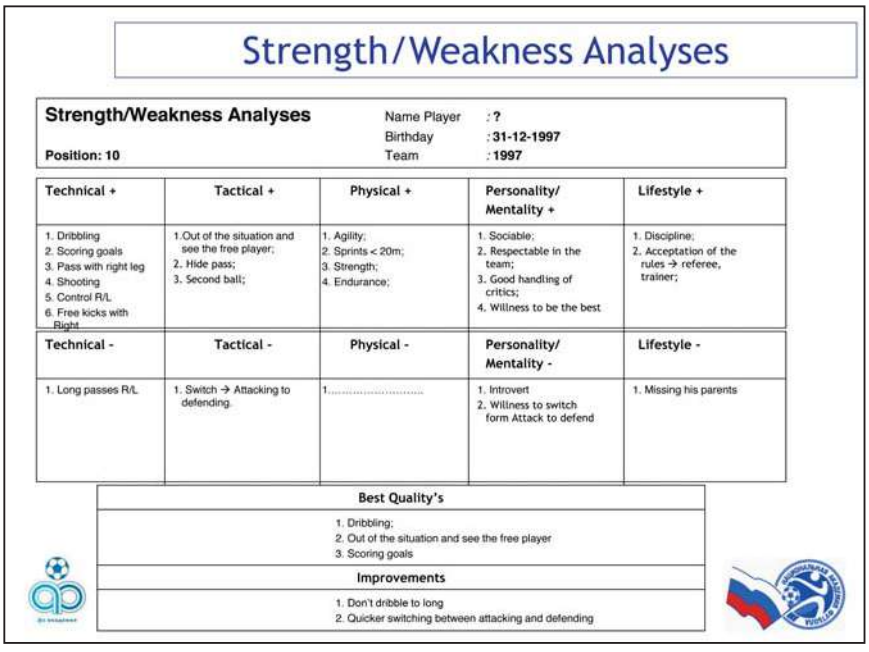
'We hebben de interne scouting aangepakt als middel om onze jeugdtrainers anders naar hun spelers te laten kijken'

Roland Vroomans: "We hebben zes trainers die in de gymzalen van Toljatti voetbaltraining geven aan 6/7-jarigen. Voorheen werden er dan jaarlijks 70 kinderen geselecteerd om als Onder-9 ook op de academie te komen trainen. Dat aantal hebben we teruggebracht naar 32, in twee groepen van 16. Als we testspelers een week laten meetrainen en meespelen, dan zagen we tot nu toe dat het de eerste dagen prima ging. Daarna kwam er wat verval, ook bij de goede testspelers. Dat zegt dan niet direct iets over de kwaliteit van de speler in kwestie, maar het kan te maken hebben met de belasting waaraan de testspeler niet gewend is. Dat gaat hem gedurende de week steeds meer parten spelen, want bij zijn club is hij waarschijnlijk een veel lagere intensiteit en omvang gewend. Daarom komt het regelmatig voor dat de testspeler de eerste trainingen volledig meedoet, vervolgens iets terugschakelt in belasting om tot slot de testwedstrijd helemaal te kunnen spelen.

We hebben nu ook een protocol ontwikkeld voor testspelers. Daarin staan alle procedures vermeld. Het hoofd scouting speelt daarin een belangrijke rol. Welke gegevens willen we minimaal hebben voordat een speler daadwerkelijk komt meetrainen? Wie moeten er op de hoogte zijn? Wanneer worden welke brieven verzonden en naar wie? We hebben nu vier standaard brieven, waarin je binnen het raamwerk alleen de spelerspecifieke zaken hoeft in te vullen. In brief 1 wordt een speler uitgenodigd voor de stage. Met brief 2 bieden we de testspeler aan zijn stage op een later moment te vervolgen. Brief 3 bevat de boodschap dat we de speler hebben afgetest en dat we hem blijven volgen. Door middel van brief 4 berichten we de testspeler dat we hem willen uitnodigen voor een intakegesprek."

Interne scouting

Louis Coolen: "Ook hebben we de interne scouting op poten gezet. Onze trainers moeten elke maand verslag uitbrengen van de ontwikkeling van hun spelers. Wanneer wij zien dat een speler onvoldoende progressie maakt, moeten we maatregelen nemen. Extra training of afscheid nemen van elkaar. Na het seizoen of zelfs tijdens het seizoen. Dat klinkt vervelend, maar zo werkt het wel. De laatste jaren heerste er namelijk een cultuur binnen de opleiding om maar spelers toe te voegen aan het team. Hierdoor ontstonden soms lichtingen van meer dan 30 spelers. Er kwamen wel spelers bij, maar er vielen niet of nauwelijks spelers af. Het belang van de trainers was dan dat de kans groter werd dat het toptalent er wel bij zat. Wij kiezen nu voor een andere benaderingswijze. De besten moeten met de besten trainen en dus moet je selectief zijn. Is of wordt een speler niet van voldoende kwaliteit, dan valt hij af. Groepen bestaan nu uit maximaal 22 spelers. De interne scouting is hierbij een hulpmiddel. Natuurlijk is



Strength/Weakness Analyses

Strength/Weakness Analyses

Position: 10

Name Player : ?
Birthday : 31-12-1997
Team : 1997

Technical +	Tactical +	Physical +	Personality/ Mentality +	Lifestyle +
1. Dribbling 2. Scoring goals 3. Pass with right leg 4. Shooting 5. Control R/L 6. Free kicks with Right	1. Out of the situation and see the free player; 2. Hide pass; 3. Second ball;	1. Agility; 2. Sprints < 20m; 3. Strength; 4. Endurance;	1. Sociable; 2. Respectable in the team; 3. Good handling of critics; 4. Willness to be the best	1. Discipline; 2. Acceptation of the rules → referee, trainer;
Technical -	**Tactical -**	**Physical -**	**Personality/ Mentality -**	**Lifestyle -**
1. Long passes R/L	1. Switch → Attacking to defending.	1.....	1. Introvert 2. Willness to switch form Attack to defend	1. Missing his parents

Best Quality's
1. Dribbling; 2. Out of the situation and see the free player 3. Scoring goals
Improvements
1. Don't dribble to long 2. Quicker switching between attacking and defending

Formulier voor interne scouting.

22 man nog steeds een grote groep, maar wij zorgen nu wel voor voldoende speelminuten voor iedereen door bijvoorbeeld het B-team (de wissels) van een groep te laten spelen tegen het A-team (de basis) van een geboortejaar jonger."

Roland Vroomans: "Omdat in onze opleiding een duidelijk geboortemaandeffect zichtbaar is, hebben de trainers in de afgelopen jaren blijkbaar vooral het fysieke aspect laten meewegen in de overweging of een jeugdspeler in de opleiding mocht blijven. We hebben de interne scouting aangepakt als middel om onze jeugdtrainers anders naar hun spelers te laten kijken. De trainers waren aanvankelijk niet in staat om te benoemen wat bijvoorbeeld techniek of inzicht is. En zij waren vooral gefocust op de resultaten van het team, terwijl onze academie destijds is opgericht om talentvolle jeugdspelers naar topclubs te brengen. Verlies werd (en nog steeds soms) vrijwel altijd aan het mentale geweten: 'mijn spelers zijn bang'. Nu en dan oppert een jeugdtrainer dat er een psycholoog bij moet komen. Als ik echter ga doorvragen wat de trainer onder 'bang' verstaat en als ik probeer uit te komen op voetbalhandelingen in het veld, dan hebben we het alweer gauw over voetbal.
Aanvankelijk hoefden onze trainers enkel te beoordelen door middel van een plusje of een minnetje. Als ik vervolgens bij de trainer ging doorvragen wat er dan precies zo goed of matig was bij elke speler, was het antwoord bijna altijd vaag. Wij hebben nu het specifieke onderscheid aangebracht in technisch, tactisch, inzichtelijk en mentaal.

Aan de hand van een formulier moeten trainers aangeven wat ze daadwerkelijk zien. Het concreet controleren van de uitvoering van tactische zaken, per speler en per positie, was men in het geheel niet gewend. Toch is dit heel belangrijk als je iets zinvols wilt zeggen over het tactisch inzicht van een speler."

'De Russische coaches moeten wennen aan een actieve werkhouding'

Taken trainer

Louis Coolen: "Bij Toljatti hebben we fulltime jeugdtrainers in dienst. Sommige zijn echter niet zo proactief als wij zouden willen. Een training die om 11:00 begint, moet je niet pas om 09:00 gaan voorbereiden. De middag ervóór heb je daar immers ook tijd voldoende voor gehad! De Russische coaches moeten wennen aan een actieve werkhouding. Het zijn meestal passieve coaches. Om ze wat meer in actie te krijgen, is elke hoofdtrainer ook assistent bij een andere leeftijdsgroep. Hierdoor hebben we bij elke tactische training minimaal vier coaches op het veld staan.
Je kunt het je in Nederland misschien moeilijk voorstellen, maar onze trainers zijn er ook voor verantwoordelijk dat hun spelers op tijd op school komen. Eigenlijk nemen ze hier dus een stukje ouderschap op zich. Ik zou het ook heel normaal vinden als ze zicht houden op de leefomstandigheden van hun spelers: gaan ze op tijd naar bed, staan ze op tijd op, ontbijten ze goed, gedragen ze zich goed buiten het veld? Onze spelers verblijven op de campus, waar je dicht bij elkaar de school, het hotel, de medische ruimte, de sporthal en de voetbalvelden vindt. Qua faciliteiten is het dus top."

Kwaliteit trainingen

Louis Coolen: "Nu de randvoorwaarden bij onze club eenmaal goed voor elkaar zijn, zijn wij nu eindelijk zo ver dat we op een trainingsdag daadwerkelijk op of rond het trainingsveld kunnen gaan staan. Iedere dag vragen we aan een andere jeugdtrainer om zijn trainingsvoorbereiding en vervolgens gaan we kijken hoe de training verloopt. Iedere jeugdtrainer houdt immers een logboek bij van alles wat hij doet bij trainingen en wedstrijden. Als we het noodzakelijk achten, grijpen we nog tijdens de training in. Dat ligt natuurlijk altijd gevoelig. Een Nederlandse trainer zou dat niet leuk vinden, maar een Russische trainer is helemáál gevoelig hiervoor: als je het niet goed uitlegt, voelt hij zich enorm in zijn autoriteit aangetast. Dat dit helemaal niet onze bedoeling is, weten onze spelers en trainers inmiddels wel. Het heeft lange tijd geduurd voordat we zover waren.

We nemen nu ook de jeugdtrainingen op met een videocamera, vanaf boven op een platform. Aan de hand van de








De Konoplev voetbalacademie heeft topfaciliteiten.

beelden kunnen we 's middags met de trainer gaan kijken hoe de training ging. Dat is dus eigenlijk een een-op-een situatie in de begeleiding van de Russische coach, wat wil je nog meer? Ook kunnen we beelden gebruiken in de seminars voor trainers over de organisatie van een training. We laten dan bijvoorbeeld een positiespel 5:2 zien, waarbij de afmetingen eerst veel te groot of te klein zijn gekozen. Of de ballen liggen niet klaar rondom het veld, of de trainer staat er passief bij. Vervolgens zie je mij de training overnemen om al deze zaken weer kloppend te maken. Op de videobeelden kun je dan heel mooi het voetbalgedrag van de spelers gaan vergelijken: waarschijnlijk zie je dan dat de oefening veel beter loopt, dat er tempo en enthousiasme in komt en dat er echt gevoetbald wordt. Die benadering van ons is even confronterend, maar vooral leerzaam voor onze trainers."

Leerplan

Louis Coolen: "Nu kun je je afvragen hoe het mogelijk is dat onze jeugdtrainers soms zo de plank misslaan, maar als ik hen zou vervangen door nieuwe trainers dan ben ik nog veel verder van huis. Dan moet ik weer opnieuw beginnen wat betreft inwerken. Natuurlijk hebben we de meest ouderwetse trainers inmiddels wel vervangen, maar nu gaan we vooral aan de gang met de collega's die we in huis hebben. Van gemiddeld niveau moeten we nu naar topniveau, wat betreft de kwaliteit van de trainers en trainingen. We komen uit een situatie dat elke trainer maar wat deed. Allerlei thema's door elkaar heen. Veel te veel verschillende oefenvormen binnen één training. Wij hebben hierin structuur gebracht.
Roland en ik leggen nu de laatste hand aan een trainingsprogramma voor de gehele jeugdopleiding. Denk daarbij aan een uitgewerkt leerplan per leeftijdsgroep en per thema zoals opbouwen, aanvallen en verdedigen. Pas wanneer je het uiteindelijke plaatje kent, weet je ook hoeveel trainingen je bijvoorbeeld in het begin van een seizoen met jouw spelersgroep moet besteden aan 'opbouwen'. Ik wil dan ook niet dat onze trainers alleen maar een training verzinnen naar aanleiding van hetgeen ze tijdens de wedstrijd hebben gezien. Dan werk je adhoc en ben je bezig met de korte termijn. Wij denken verder.

Wij kennen het schoolplan (onder 7-8), het talentenplan (onder 9-11), het basisplan (onder 12-17) en het profplan (vanaf 17 jaar). Roland heeft lange tijd bij PSV gewerkt, waar nagenoeg dezelfde termen worden gebruikt. Het profplan valt niet onder mijn verantwoordelijkheid. Dat is verre van ideaal, maar ik kan het niet veranderen. Wij houden ons vooral bezig met het basisplan. In die periode moeten we de spelers 11:11 leren voetballen. Deze spelers zitten ook allemaal 'intern' en fulltime op onze academie. De trainers moeten hun spelers in deze fase coachen in relatie tot hun medespelers. Binnen het talentenplan wordt lokaal (dus op locatie) drie keer in de week getraind. De ontwikkeling van de technische vaardigheden staat daarbij centraal. Partijtjes zijn maximaal 8:8, we kennen een interne competitie, een zomer- en kersttoernooi en nationale toernooien met deze leeftijdsgroep. De coaches moeten hun coaching afstemmen op de ontwikkeling van het individu (en dus niet te vaak in relatie met medespelers).
Het schoolplan omvat ook maximaal drie trainingen per week. De partijtjes zijn maximaal 4:4, we kennen een schoolkampioenschap van Tolgliatti in de zomer en we spelen een kersttoernooi 4:4 met deze jongste pupillen."

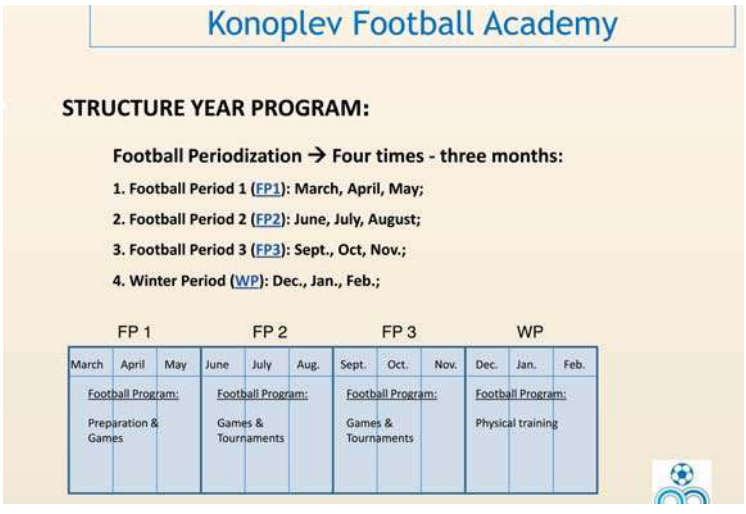
Jaarplan

Roland Vroomans: "Om de trainer te helpen, hebben wij het jaar in een zogenaamd macroplan in periodes van drie maanden, het mesoplan ingedeeld. In elke mesoplan wordt per leeftijdsgroep weergegeven wanneer de trainingskampen zijn, wanneer de internationale toernooien, wedstrijden, ouderbijeenkomsten, testdagen, seminars en vakantiedagen. In december, januari en februari spreken we van de winterperiode. Dan kunnen we in principe niet buiten trainen. We maken dan gebruik van een hal met kunstgras, om toch nog wat te kunnen doen. Ook doet het complete team twee keer per week stabiliteitsoefeningen. We delen de groep van 22

man op in twee groepen: de ene helft doet 45 minuten stabiliteitsoefeningen, terwijl de andere helft dan 'bewegingsles' krijgt. Na 45 minuten wisselen ze dan van les.
De maanden maart, april en mei vormen voetbalperiode 1. In deze voorbereidingsperiode wordt de basis gelegd voor de rest van het seizoen. We hebben veel trainingsactiviteiten en organiseren dan voor alle teams trainingskampen en buitenlandse stages.
In juni, juli en augustus, dus voetbalperiode 2 , is er geen school en wordt veel gevoetbald. In die periode moeten er ook allerlei bekercompetities van verschillende regionale of nationale bonden of instanties worden afgewerkt. Dit betreft voor ons weinig interessante wedstrijden, omdat wij simpelweg veel te sterk zijn, vergeleken met andere clubs in de regio.
In september, oktober en november hebben we voetbalperiode 3, met veel trainingen. In deze periode organiseren wij weer voor ieder team minimaal één buitenlandse stage.
Voetbalperiode 1 en 3 zijn voor ons cruciaal als het gaat om de uitvoering van het leerplan. Dan kan er namelijk twee keer drie maanden heel gestructureerd gewerkt worden aan voetbalthema's en teamtactische trainingen."

Louis Coolen: "Van de 52 weken kunnen we 3 maanden niet goed buiten trainen. Dan houden we dus 36 weken over. Haal daar nog eens de weken vanaf dat de spelers vakantie hebben of onderweg zijn voor stages of toernooien. Dat betekent dat je per jaar ongeveer 28 weken hebt om echt functioneel te trainen wat betreft de thema's opbouwen, aanvallen flank, aanvallen centrum en verdedigen. Dat wil zeggen dat je per jaar zeven keer elk thema gedurende één week centraal kunt stellen. In grote lijnen is dat de basis van ons leerplan. Na de eerste vier jaar van onze opleiding heeft onze speler idealiter, als hij er vanaf het eerste moment bij is geweest ongeveer 30 trainingsweken besteed aan de verschillende thema's. Dat zou voldoende moeten zijn om de methodische lijn van vereenvoudigd (1:1) naar complex (11:11) te doorlopen.
Wij leggen op dit moment de laatste hand aan dit complete en methodisch uitgewerkte leerplan, per leeftijdsgroep en per tactisch thema. Na vier jaar hebben onze spelers het zogenaamde basisplan doorlopen en moeten ze ook een bepaald basisniveau, uitgeschreven in eindtermen, machtig zijn.

'Ik merkte dat onze jeugdtrainers vaak in tactische underload trainden'



Het voetbaljaar wordt verdeeld in vier periodes.



Voorbeeld van een weekoverzicht (microplan).

Louis Coolen: "Aan het einde van vier jaar voetbalopleiding (11-14 jaar) moeten we met z'n allen zeker weten dat er minimaal een x-aantal trainingen besteed zijn aan alle afgesproken thema's. Een trainer mag best eens van het plan afwijken wanneer hij bijvoorbeeld vindt dat er grote problemen in de opbouw zijn, terwijl in die periode het aanvallen door het centrum centraal staat. Zo flexibel zijn we wel. Maar over het algemeen moeten we ervan uit kunnen gaan dat de trainer van 14-jarigen minimaal met twee en liefst met drie linies bezig is tijdens een tactische training, terwijl de trainer van de 11-jarigen het al

moeilijk genoeg maakt als hij één linie tegelijk tactisch schoolt. Als er bij ons een nieuwe jeugdtrainer in dienst komt, weet hij straks precies wat zijn spelers methodisch/didactisch gezien 'gehad' hebben. Voor een trainer is dat, net als in het reguliere onderwijs, belangrijk om te weten. Ik heb zelf in Nederland twintig jaar in het onderwijs gewerkt en ik ben niet anders gewend. Ik merk dat onze jeugdtrainers vaak in tactische underload trainden. Oftewel, de oefenvorm is dan eigenlijk te veel vereenvoudigd voor de spelersgroep. De spelers worden dan onvoldoende uitgedaagd. In de persoonlijke begeleiding op het trainingsveld hebben we dit principe het afgelopen jaar aan onze trainers proberen duidelijk te maken."

Individuele periodisering

Roland Vroomans: "Vanuit onze interne scouting en de daaruit verkregen sterkte/zwakteanalyse per speler hebben we veel meer aandacht gekregen voor het individu. Het gaat immers om de persoonlijke ontwikkeling van elke speler. Ik ben verantwoordelijk voor de individuele periodisering: hoe ziet nu een week er praktisch uit voor de speler? Is het voldoende qua belasting (geen fysieke of tactische underload) of moet hij juist wat rustiger aan doen om fit te blijven? Raymond Verheijen en Arno Philips zijn hier vier keer drie dagen geweest om dit thema toe te lichten. Dat was heel waardevol.
We hebben naast het jaarplan voor elk team ook een individueel programma per speler. We moeten maatwerk leveren, in het belang van de belasting/belastbaarheid. Raymond Verheijen heeft daarover een seminar gegeven. Wij willen nu dat onze spelers die ook in het nationale team spelen, fit én fris 'afgeleverd' worden. Deze spelers krijgen dus een aangepast programma in de week voorafgaand aan hun activiteit met de bond. Dat kun je plannen. Aan de andere kant willen we deze spelers, wanneer ze terugkomen van hun activiteit, weer verantwoord laten instromen in hun team. Daartoe houden onze spelers op een formulier bij wat ze precies gedaan hebben als ze op pad zijn met het nationale team. Ik neem die formulieren in en ga vervolgens met de trainer bespreken wat de belasting per speler gaat worden.
Wij hebben een hersteltrainer in dienst die werkt met de spelers die terugkomen van het nationale team en aangepast moeten trainen. Hij is overigens ook degene die met de spelers werkt die van een blessure terugkomen. Of met spelers die in de groeispurt zitten en aangepast moeten trainen. Als een speler twee centimeter per maand groeit, gaat er minimaal één training per week af. De hersteltrainer is dan ook geregeld te vinden in het krachthonk of het zwembad. spreekt Engels en begrijpt inmiddels het principe van periodiseren en ontwikkelt zich goed. Ik kan hem op dit gebied steeds meer verantwoordelijkheid toevertrouwen."

Testen

Roland Vroomans: "In een spelervolgsysteem is de fysieke component het makkelijkst in te vullen. Dit is namelijk meetbaar. Denk aan gewicht en lengte. We hebben wel een aantal testen geschrapt. We maten namelijk dingen die weinig met voetbal te maken hadden. Startsnelheid, versnellingsvermogen en herhaald kort sprintvermogen testen we bijvoorbeeld nog wel, terwijl de onderdelen verspringen, 5x10 meter sprint en de 100 meter sprint geschrapt zijn. Je moet je altijd afvragen bij testen: wat kun je daad-



Didactisch practicum door Louis Coolen en Roland Vroomans.

werkelijk met de uitkomsten? Maar we zijn ook kritisch op de testen die we wel gebruiken. We testen zonder bal en zonder weerstand van bijvoorbeeld tegenstanders. Hoe vaak komt het voor dat je tijdens een wedstrijd in een rechte lijn sprint? Je looplijn is altijd afhankelijk van de bal, balsnelheid, tegenstanders en zo voort. Daarom hoop ik dat wij in de toekomst gebruik kunnen gaan maken van het Inmotio-systeem (zie elders in dit vakblad, red.), omdat je daarmee spelers in de voetbalsetting kunt volgen."

Masterclass

Roland Vroomans: "We hebben een overzicht gemaakt om te zien waar de spelers van de academie uiteindelijk zijn terechtgekomen, in de laatste vijf jaar. Slechts één speler heeft de Premier League gehaald (CSKA Moskou), en waarschijnlijk heeft hij dat vooral te danken aan zijn uitzonderlijke talent. Tien spelers hebben het niveau van de eerste divisie gehaald en zeven spelers kwamen terecht op het niveau van ons eerste elftal, de tweede divisie van Rusland. Voor ons is inmiddels duidelijk dat het gemis van de laatste twee ontwikkelingsjaren van onze opleiding hieraan ten grondslag ligt. Onze doelstelling is om 10% van onze spelers af te leveren op het hoogste niveau in Rusland. Dat gaat dus ongeveer om 1-2 spelers per seizoen. We accepteren dat de andere 90% maximaal het niveau van eerste divisie haalt. De focus moet echter liggen op het toptalent. Wij hebben ons dus sterk gemaakt voor een nog meer specifieke begeleiding van onze toptalenten, zonder hen te gaan overbelasten. Hiervoor hebben we dit jaar de masterclass in het leven geroepen. Masterclass wil niet alleen maar zeggen: extra training. Het gaat hier om de doelbewuste en heel specifieke individuele begeleiding van onze toptalenten door een selecte groep van zelf opgeleide specialisten.

'Masterclass wil niet alleen maar zeggen: extra training'

Vanuit de sterkte/zwakte-analyse van elke speler gaan we vooral werken aan zijn specifieke kwaliteiten. We zijn aanvankelijk begonnen om alleen de grootste talenten uit te nodigen voor de masterclass. Al snel kwam er een proces op gang dat ook veel andere spelers daar bij wilden horen. Toen zijn we creatief geweest: bij elk geboortejaar dat een iets minder groot aantal toptalenten herbergde dan gemiddeld in de academie hebben we een beperkt aantal spelers toegevoegd. Maar wel pas na een testweek voor elke speler, want ze moeten hun plek wel verdienen. Dus de beschikbare plaatsen in de masterclass bleven ongeveer gelijk, zodat de groepen nog steeds niet al te groot werden.

De masterclass bestaat uit twee extra specifieke trainingen van 45 minuten op de maandag en woensdag. Deze trainingen zijn qua belasting niet zwaar. Het gaat daar puur om kwaliteit. Voor de meeste spelers speelt de masterclasstraining zich op het veld af, maar de uitzondering bevestigt de regel. Zo hebben we een toptalent die fysiek tekortschiet: hij werkte daarom een maand lang aan stabiliteitsoefeningen op de uren van zijn masterclass. Inmiddels heeft hij één masterclass op het veld en nog altijd eentje in de gymzaal voor de



stabiliteitsoefeningen.
Per masterclasstraining hebben we twee leeftijdsgroepen samengevoegd. Een groep bestaat bijvoorbeeld uit de beste spelers van Onder-13 en de beste spelers van Onder-14. Tijdens deze trainingen wordt gewerkt aan voetbalonderdelen op basis van de sterkte/zwakteanalyse die de trainer van elke speler heeft gemaakt. Om de spelers van de masterclass nóg meer het gevoel te geven dat het echt hún training is, ruimen we ook tijd in om te werken aan iets dat ze zelf hebben bedacht en vastgelegd op het formulier van de POP-gesprekken. Daar hebben ze immers moeten aangeven wat ze graag zouden willen verbeteren of perfectioneren en hoe ze dat dan willen gaan doen.

Het mag duidelijk zijn dat de masterclass-training niet wil zeggen dat het een individuele training is, oftewel één speler en één trainer. Natuurlijk kunnen we een goede technische basis leggen zonder tegenstander, maar al snel moet het in voetbalechte trainingsvormen gegoten worden. Ingedraaid staan, dat kun je puur fysiek trainen, maar tijdens de wedstrijd ben je altijd afhankelijk van wat de tegenstander doet. Daarom doen we geregeld een pass- en trapvorm vanuit de posities 3, 4, 6, 8 en 10. Op een gegeven moment zet je er heel gericht en op maximaal drie posities een tegenstander tussen. Vanaf dat moment moeten de spelers echte keuzes maken, waarbij ze rekening moeten houden met de tegenstanders. Op die manier loopt de pass- en trapvorm eigenlijk over in een positiespel 6:3. En vervolgens gaat het er om dat je als trainer, binnen deze trainingsvorm voor meerdere spelers, heel gericht aan de vaardigheden van de individuele speler gaat werken. Met hoe meer trainers we op het veld staan, des te gemakkelijker dat gaat. In principe eindigen we bijna elke masterclass-training met een afrondoefening waarbij iedereen vanuit zijn eigen positie aan het werk gaat met zijn trainingsaccent. De trainers fungeren dan als tegenstander (bij bijna iedere speler staat dan een trainer) en zorgen voor 'intelligente weerstand', waardoor elke speler kan oefenen wat hij wil oefenen. Door de ene keer veel druk te geven, of juist de binnenkant af te schermen of de speler wat meer ruimte te geven, manipuleert hij elke situatie in deze afrondvorm en zijn de spelers zinvol aan het werk. En met veel herhaling, want het gaat om kwaliteit. Aanvankelijk wilden de trainers bij de afsluitende afrondoefening de spelers laten rouleren voor de variatie, maar daar ging het dus juist niet om! De trainers hebben nu leren inzien dat ze voor voldoende variatie kunnen zorgen door op dezelfde positie met de weerstand te spelen." (zie trainingsvormen op pagina 16-17)

'Een trainer moet zich hetzelfde gedragen, ongeacht de stand in een wedstrijd'

Aanvallen

Louis Coolen: "In Rusland spelen veruit de meeste teams 1:4:3:3 met een



Jarenlang stond het behalen van resultaten centraal voor de jeugdtrainers van Konoplev.

centrale middenvelder in de punt naar achteren. Als beide ploegen dat op het veld doen, zijn beide centrale middenvelders 'vrij'. Omdat wij bij de Konoplev-voetbalacademie in 90% van de wedstrijden de bovenliggende partij zijn, kiezen wij in de eerste vier jaar (11-14 jaar) voor 1:4:3:3 met de punt naar voren. Belangrijker nog is de spelopvatting waarvoor wij staan: we willen positief voetbal spelen, met druk naar voren, een verzorgde opbouw en aanvallende impulsen van de vleugelverdedigers. Omdat we met de punt naar voren spelen, ligt er in onze ogen iets meer ruimte voor de backs om daadwerkelijk mee op te komen. In de B-leeftijd (15-16 jaar) vinden wij het belangrijk dat onze spelers kennismaken met verschillende systemen. Ook mag de trainer per wedstrijd bepalen of hij met de punt naar voren of naar achteren speelt. We spelen met onze teams juist in het buitenland om te leren spelen tegen bijvoorbeeld 1:4:4:2 met een ruit op het middenveld. Laatst speelden we bijvoorbeeld met onze C2 bij FC Twente tegen twee Duitse teams die zo speelden. Dat was compleet nieuw voor onze spelers. En voor de trainer! Dat werd dus heel interessant en leverde veel gesprekstof op. Om interactie te krijgen met de trainer in zo'n situatie is het voor mij noodzakelijk dat ik alsmaar vragen stel. Anders krijg ik er niet iets spontaan uit. Ook tijdens de seminars die ik verzorg, werkte dat zo. Door mijn functie blijk ik een enorm aanzien te hebben bij onze club. Dat wist ik in het begin van mijn werkzaamheden niet! Er wordt tegen mij, of tegen mijn functie opgekeken. Ik moet bepalen wat er gebeuren moet. Dat verwacht men. Ook als er iets fout ging in de opleiding, werd er direct naar mij gewezen. Ik was immers eindverantwoordelijk!"

Belonen of straffen

Louis Coolen: "Vorig seizoen heb ik geprobeerd om de beloningstructuur van onze jeugdtrainers aan te pakken. Ik wilde voor iedereen een goed basissalaris met daar bovenop de mogelijkheid voor iedere trainer om bonussen te verdienen door goed te functioneren. De directie zag dat echter niet zitten. Nu heeft men ervoor gekozen om het basissalaris hoger te maken, waar dan door middel van straffen bedragen van afgehaald worden. En ik moest over iedere jeugdtrainer dan iets over het functioneren vertellen. Dat gebruikte men dan bij de beoordeling van de trainer. Maar het kon dus ook zo zijn dat een trainer minder ging verdienen, omdat hij een paar keer niet zijn taak had uitgevoerd in het spelershotel. Eigenlijk kunnen we hier dus een parallel trekken met de benadering naar de spelers, waarin ook traditioneel voor een bestraffende benadering wordt gekozen. Het was voor mij echter vechten tegen de bierkaai, dus zodra ik merkte dat ik het toch niet kan beïnvloeden, heb ik het maar laten gaan. Waar ik echter wél invloed op heb, is de opleidingsgedachte van Toljatti. Voorheen zouden de trainers bang moeten zijn voor hun baantje als ze bijvoorbeeld een belangrijke wedstrijd of een toernooi verloren. Nu proberen wij hen keer op keer duidelijk te maken en echt te laten merken dat het resultaat van ondergeschikt belang is aan de ontwikkeling van hun spelers. Voor trainers die soms al twintig jaar volgens het andere systeem hebben gewerkt, valt het natuurlijk niet mee om hierin mee te gaan."

Roland Vroomans: "Een trainer moet zich hetzelfde gedragen, ongeacht de stand in een wedstrijd. Wij hebben een aantal coaches bij wie het gedrag als sneeuw voor de zon verandert wanneer het van 2-0 2-1 wordt. De stress slaat in zijn lijf en hij wordt negatief. In plaats te blijven coaches op taakuitvoering per positie maakt hij zijn spelers kleiner en kleiner door negatief te coachen. Dat laatste doet hij waarschijnlijk ook, omdat hij (nog) niet anders kan. Louis en ik besteden dus veel tijd aan de ontwikkeling van de gewenste speelwijze. Als je wilt dat je spelers goed voetballen, dan zul je als trainer ook alles moeten afweten van de speelwijze die we nastreven en de invulling van de taken per positie. Hiermee zijn wij dagelijks bezig en we denken daardoor onze trainers concrete handvatten te geven om hun spelers beter te kunnen helpen."

Buitenlandse stages en/of toernooien

Louis Coolen: "Binnen de voetbalwereld zijn er uiteraard vele contacten over en weer. Zoals Guus Hiddink ervoor heeft zorggedragen dat wij op deze academie werken, is er ook een nauwe band tussen hem en Roman Abramovich die op zijn beurt de NAF (National Academy of Football), onze werkgever, financieel ondersteunt. In het opbouwen van contacten in verband met uitwisselingen van trainers en spelers, en het hebben van buitenlandse stages en toernooien hebben we inmiddels nauw contact met Chelsea. Ook met Nederlandse clubs, zoals FC Twente en Vitesse, zijn inmiddels contacten in verband met trainingstages en toernooien. Op deze manier willen wij onze trainers en spelers ook internationaal beïnvloeden."

Seminars

Louis Coolen: "De trainersopleiding in Rusland stelt weinig voor. In Moskou willen ze vooral geld verdienen, terwijl de cursisten niet zo veel opsteken. En dat, terwijl ze wel twee of drie maanden weg zijn voor die cursus. Ik heb ook gehoord dat de cursisten vrijwel alleen in het leslokaal zitten. Weinig praktijk dus, terwijl je het op het veld moet leren! Daarom hebben wij ervoor gekozen om vooral veel interne seminars te organiseren voor onze trainers. Ook hebben we een aantal specialisten uit het buitenland laten overkomen om gedurende enkele dagen les te geven in bijvoorbeeld conditietraining en periodisering (Raymond Verheijen en Arno Philips), keeperstraining (Edwin Susebeek) en techniektraining (Jefta Bresser).

De taalbarrière tussen ons en de Russische trainers wordt steeds kleiner. Wij kunnen inmiddels aardig uit de voeten in het Russisch en de trainers zitten verplicht op Engelse les. Daarnaast heb ik de beschikking over een goede tolk, die multi-inzetbaar is. Hij is bijvoorbeeld ook de cameraman die de trainingen opneemt. Ik kan hem dan ook perfect uitleggen hoe en wat hij moet filmen.
Bij de interne seminars hebben we diverse thema's centraal gezet: Ontwik-

keling van de speelstijl binnen 1:4:3:3, Basisvoorwaarden voor elke voetbaltraining, Stabiliteitsoefeningen, Persoonlijk Ontwikkelings Plan, Coaching, Individuele ontwikkeling per coach, Techniektraining, Videoanalyse, Engels en Computergebruik. Het bleek bijvoorbeeld nodig om het te gaan hebben over de tijdsindeling van de training. De structuur in een training van een Russische trainer was namelijk ver te zoeken. Wij hebben aangegeven dat je een training kunt onderverdelen in warming-up, oriëntatiefase, oefenleerfase, toepassingsfase en afsluiting. De toepassingsfase ('het partijtje') werd voorheen gezien als het moment dat de trainer met zijn handen op de rug kon gaan staan kijken. Hij was immers klaar met trainen. Maar het partijspel is juist het examen van de training! Wij hebben de trainers laten zien dat ze in het partijspel kunnen werken in blokken, waarin ze bepaalde opdrachten aan spelers geven. Wanneer je met meerdere trainers op het veld staat, heeft iedere trainer een bepaalde taak of partij waarop hij let. (zie kader)

Seminar Basisregels voor iedere voetbaltraining

Louis Coolen: "De Russische trainer geeft al snel op een bestraffende manier training. Vragen stellen aan spelers zit niet in zijn aard, terwijl wij in Nederland denken dat dit een heel goede manier is om kinderen iets bij te brengen. Ik moet me steeds wel blijven realiseren dat de Rus waarschijnlijk training geeft zoals hij dat zelf als speler ook heeft ondergaan. Een gesprek over het bewust creëren van een leersituatie kan dan ook heel verhelderend werken. Eerst laat ik de Russische trainer nadenken over zijn vak, in de hoop dat hij straks hetzelfde gaat doen met zijn spelers op voetbalgebied. Traditioneel laat de Russische trainer alle spelers naast elkaar op een rij in de houding staan tijdens zijn uitleg. Wij zouden graag zien dat hij zich letterlijk tot het niveau van zijn spelertjes verlaagt, dus bijvoorbeeld op z'n knieën gaat zitten om de training te openen. Echt contact maken met de spelers, daar gaat het dan om. Ook op het eind van de training: even bespreken wat je gedaan hebt en de training samen afsluiten. Dat was nieuw.
Een spelletje als warming-up zagen we bijna nooit. Plezier was duidelijk geen noodzaak bij een voetbaltraining. In Nederland vinden wij het heel normaal dat we spelers uitdagen op de training. We eindigen niet voor niets een oefening met punten waarbij echt iets te winnen valt! Afronden, over links en over rechts. Welke zijde heeft als eerste drie keer gescoord? Zoiets. De spelers moeten dan wel emoties mogen tonen, juichen bijvoorbeeld, tijdens de training en dat was voorheen lang niet altijd het geval."

Voorbereiding van een training
1. Onze speelstijl is 1:4:3:3
2. Wat wil ik trainen (accent)?
3. Wie zijn de hoofdrolspelers (spelers of posities)?
4. Waar op het veld speelt het zich af?
5. Welke organisatie gebruik ik?
6. Welke methodische stappen ga ik nemen, wat is de rol van de assistent-trainers?

De training
1. Positieve houding van de trainer
2. Creëer een positieve leeratmosfeer
3. Een duidelijk begin en eind van de training
4. Niet te lang praten: praatje-plaatje-daadje
5. Zorg voor materiaal en discipline
6. Spelregels afspreken en bewaken
7. Niet te veel oefeningen
8. Methodische stappen zetten

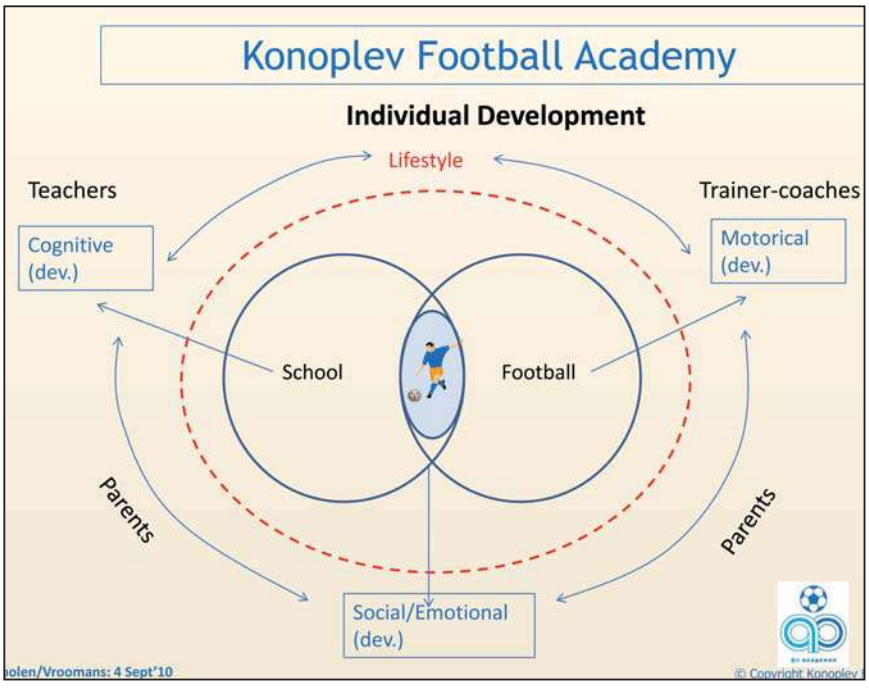
Na de training
1. Doelstelling gehaald?
2. Hebben de spelers plezier gehad?
3. Hebben de spelers iets geleerd?
4. Was er voldoende variatie en herhaling?

We hebben aan onze trainers uitgelegd wat de meerwaarde is van 10 minuten theorieles met de spelers, voordat je aan een nieuw thema (opbouwen, aanvallen centrum, aanvallen flank of verdedigen) begint. Ze moeten nu het whiteboard erbij nemen en vragen stellen. Mensen leren door te luisteren, maar mensen leren nog beter nog iets te zien of zelf iets te vertellen. En daarna komt het 'doen', het ervaren op het veld. Hoe langer je met een thema bezig bent, des te korter sta je voor het whiteboard en des te langer gebruik je de tijd op het veld."

Roland Vroomans: "Zo'n praktische seminar over bijvoorbeeld de opbouw gaat ook bij ons als staf altijd vooraf door een theoretische bespreking binnen. Vanuit ons leerplan geven we dan de context van deze ene training aan. Tijdens deze seminar leidde Louis de training en begeleidde ik zo interactief mogelijk de trainers langs de kant. Omdat we in Rusland heel sterk te maken hebben met een kopieercultuur, moeten we er wel voor oppassen dat niet iedere jeugdtrainer de volgende dag de gedemonstreerde training gaat gebruiken. Kopiëren is op zichzelf prima, maar dan wel aangepast naar de leeftijdsgroep die je traint. Daarvoor is de nabespreking dus heel belangrijk! Dan moeten we nog eens extra laten zien dat dit een specifieke training betreft voor Onder-14."

Lifestyle

Louis Coolen: "Bij Toljatti hebben we te maken met een zogenaamde academie. De spelers blijven in het hotel overnachten. Sommigen komen van duizenden kilometers ver! De rol of invloed van de ouders is dus klein. Des te belangrijker wordt de rol van de betrokken volwassenen zoals de onderwijzers en voetbaltrainers. Zij spelen een bepalende rol in de 'life-



De individuele ontwikkeling van een voetballer op de Konoplev voetbalacademie wordt vooral beïnvloed door de trainers en de docenten. De rol van de ouders is kleiner.

style ontwikkeling' van onze spelers. Er komt namelijk nogal wat kijken bij het leven van een toekomstig topsporter."

Roland Vroomans: "Een groot voordeel van de school op onze campus is het contact met onze spelers. Een team dat op buitenlandse stage gaat, moet natuurlijk goed worden voorbereid. Wat kun je verwachten? Wat kun je doen en wat moet je juist niet doen? Onze 1999-ers zitten nog niet intern bij ons en gingen voor het eerst naar Sint Petersburg. Heel spannend natuurlijk, maar de jongens hadden geen idee wat hen te wachten stond. De docentes op onze school fungeren eigenlijk als een moederfiguur, terwijl de trainers geregeld de vaderrol op zich moeten nemen. Wij proberen in onze opleiding te bewerkstelligen dat de jeugdspelers, naarmate ze ouder worden, steeds meer onafhankelijk kunnen functioneren. Dat is een behoorlijk grote cultuuromslag, aangezien men gewend was om alles te controleren. Kun je je voorstellen wat er dan gebeurt zodra een voormalig jeugdspeler op zijn zeventiende zelfstandig verder moet in het seniorenvoetbal, ons amateur- of eerste team? De kans op ontsporing is levensgroot aanwezig. Vrijwel alle spelers geven op het formulier voor de persoonlijke ontwikkelingsgesprekken aan dat zij hun ouders missen. Dat is ook niet raar. Het is wel een belangrijke wetenschap om iets mee te doen. Drie keer per jaar gaan de spelers voor twee weken naar huis en we proberen de ouders twee keer per jaar naar ons toe te halen. Ook kijken we naar individuele gevallen. Zo hebben we een moeder van een nieuwe speler een paar keer extra te gast laten zijn in ons academiehotel, om hem wat makkelijker op onze academie te laten integreren.

'De rol of invloed van de ouders is klein'

Op onze academie letten we dus goed op het gedrag, op en buiten het voetbalveld. Dan kan er nog steeds wat gebeuren. Laatst waren er bijvoorbeeld drie oudere jeugdspelers stiekem uitgegaan naar de stad. Ze kwamen licht aangeschoten terug en daar werd van hogerhand natuurlijk schande van gesproken. Zij waren bepaald geen rolmodel voor de jongere jeugd. De directie wilde hen direct royeren. Wij wilden dat niet en lieten hen een paar dagen sneeuwruimen bij de academie. Wij vroegen ons namelijk af of de jongens in het verleden voldoende begeleid waren om dit negatieve gedrag te voorkomen. Nu, een jaar later spelen de drie ondeugende jongens nog steeds prima in onze academie. Een ander voorbeeld betreft een speler die was betrapt op het kauwen op tabak. Navraag leerde ons dat de trainer in kwestie er al twee jaar van op de hoogte was. Hij had er echter niets aan gedaan! Kun je het dan de speler kwalijk nemen? Hetzelfde geldt voor het omgaan met geld. De oudere junioren hebben vaak al een contractje. Daarnaast wordt het meeste wel voor hen betaald: het appartement en het eten en drinken bijvoorbeeld. Ze houden geregeld geld over en daarmee moeten zij, zoals iedereen, goed leren omgaan. Normaliter letten ouders hier op, nu ligt die verantwoordelijkheid wat meer bij de academie.

Nog een voorbeeld. Voorheen ging op één bepaald tijdstip 's avonds het licht uit op de kamers. Dat werd centraal geregeld, omdat gewoon de stroom eraf werd gehaald. Dit gold dus voor de jongste en voor de oudste jeugd. Nu hebben we het voor elkaar dat ze onderscheid maken in leeftijdsgroepen. Het licht wordt nu per etage met verschillende leeftijdsgroepen uitgedaan.

In Nederland vinden we het heel normaal dat er buiten het veld teambuilding plaatsvindt. Bijvoorbeeld door met z'n allen om te kleden in de kleedkamer, of te douchen na afloop. Na het afsluitende praatje door de trainer gaan spelers immers onderling ook vaak verder met de nababbel. Daar hoeft geen trainer bij te zijn en het is enorm waardevol. Bij ons is dat echter niet vanzelfsprekend en dat komt omdat het spelershotel direct aan de sportvelden ligt. Oftewel, spelers kleden zich op hun eigen kamer om en douchen daar ook na afloop. Je kunt je voorstellen dat wij heel graag extra kleedruimtes bij de velden willen."

Continuïteit

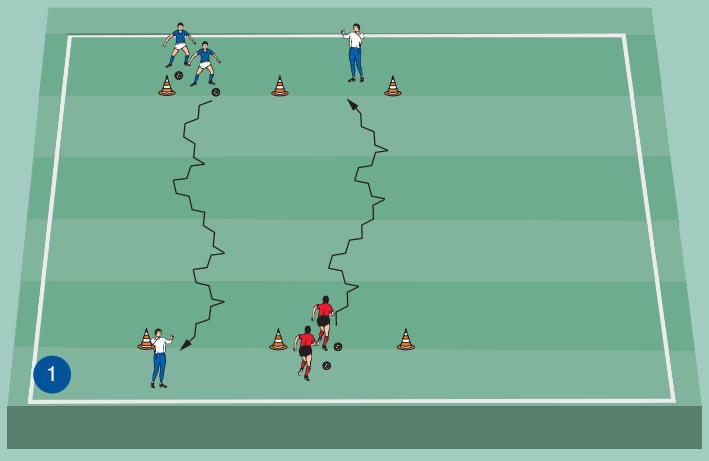
Louis Coolen: "Klapt alles nu weer in elkaar zodra Roland en ik weggaan hier? Wij hopen en denken van niet. We zijn namelijk nu al bezig met onze eigen opvolging. Wanneer je voldoende mensen om je heen hebt met kwaliteit en met ongeveer dezelfde overtuiging als jij, dan bestaat de kans dat ons zogenaamde gedachtegoed ook na ons vertrek aanwezig blijft. We hebben bijvoorbeeld een assistent-trainer met een goede eigen vaardigheid en voldoende kennis van de Engelse taal. Hij was enorm geïnteresseerd in het techniekverhaal van Jefta Bresser. We zijn van plan om hem straks een maand naar PSV te sturen. We hebben een specialist op het gebied van fysieke training. Hij was vanzelfsprekend geïnteresseerd in de stof van Raymond Verheijen. Deze trainer loopt veel met Roland en mij mee en zal straks verantwoordelijk worden voor de periodisering, jaarplanning en leerplan. Zoals Roland nu verantwoordelijk is voor de individuele ontwikkeling van de toptalenten in de masterclass, zo is hij nu ook een Rus, de trainer van de 1997-ers, aan het begeleiden om na ons vertrek de masterclass zelf te kunnen runnen.
Zou er in de toekomst een andere club bij mij aankloppen om een jeugdopleiding van de grond af aan op te zetten, dan zou ik slechts twee dingen anders doen. Ik zou vanaf het begin met minimaal één collega zoals Roland Vroomans gaan. Nu werd hij toegevoegd aan de staf terwijl ik al anderhalf jaar aan het pionieren was. Onze samenwerking is zeer waardevol. We beginnen 's ochtends vroeg, aan het eind van de dag eten we samen en ook daarna hebben we het over onze werkzaamheden. Daarnaast zou ik een volgende keer nog beter vooraf de verantwoordelijkheden afbakenen en opeisen: ik kan het nu niet meer veranderen, maar het is mij een doorn in het oog dat ik niet verantwoordelijk ben voor de totale opleiding, maar tot en met Onder-17. Dat is wel eens frustrerend. Voor de rest weet ik zeker dat ik dezelfde werkwijze zou hanteren. Ik zeg wel eens tegen Roland: 'Als we dit project tot een goed einde weten te brengen, dan kunnen we daarna echt elk ander project met gemak aan!'"

Samenvatting:

- Een topopleiding: topcoaches, topspelers, topscouting, top trainingsprogramma, topfaciliteiten, top medische staf en topuitstraling als academie.
- Coolen en Vroomans hebben een protocol ontwikkeld voor testspelers (externe scouting).
- De trainer van Konoplev moeten elke maand verslag uitbrengen van de ontwikkeling van hun spelers (interne scouting).
- Nu de randvoorwaarden goed voor elkaar zijn, kunnen Coolen en Vroomans op een trainingsdag daadwerkelijk op of rond het trainingsveld staan.
- De onderwijzers en voetbaltrainers spelen een bepalende rol in de 'lifestyle ontwikkeling' van de spelers.

Masterclass-training; passing, voor

Blok 1: 15-20 minuten (2x8 minuten)



Warming-up: 8 minuten techniek



Warming-up:
8 minuten coördinatieoefeningen

zet en afronden. Onder 15/16/17 Konoplev Voetbalacademie

Blok 2: 30 minuten (2x15 minuten)

Tekening 3

Doel
- verbeteren van de voorzet, de volley, het koppen en het scoren

Inhoud
- iedere positie met eigen trainer
- voorzetten en afronden

Tekening 4

Doel
- verbeteren van de controle en passing met zowel links als rechts

Inhoud
- passen en trappen in viertallen
- een trainer per tweetal
- na de (cross)pass een positiewissel

Blok 3: 15 minuten

Tekening 5

Doel
- verbeteren van de voorzet, de volley, het koppen en het scoren

Inhoud
- iedere positie met eigen trainer
- dieptepass, voorzet en afronding
- trainer aan de flank manipuleert met de weerstand die hij geeft
- spitsen worden gecoacht op controle, schot tweede lijn, volley, koppen en scoren



Tekst/
Hans Nijboer



Karrenbelt streeft naar balans

Richard Karrenbelt en Sportclub Genemuiden hebben een duidelijke klik. De Apeldoornse oefenmeester is vanaf het begin van dit seizoen trainer van de Topklasser uit het tapijtstadje. Met een leeuwendeel aan eigen opgeleide spelers presteert de club opvallend goed in de zaterdagtopklasse en in het nationale bekertoernooi. Karrenbelt heeft het naar de zin in de kop van Overijssel. Met een goede balans tussen hart en verstand streeft hij aanvallend voetbal na. Een visie die past bij de hechte Genemuidense gemeenschap.

Meestal tekent Richard Karrenbelt voor een jaar bij een club. Tegen zijn gewoonte in verlengde hij zijn contract bij Sportclub Genemuiden onlangs met twee jaar.

Richard Karrenbelt: 'Ik ben als jeugdtrainer begonnen bij WSV, waar ik zelf 15 jaren in het eerste heb gespeeld. Daarna ben ik trainer geworden bij vierdeklasser Loenermark. Bij deze dorpsclub kon ik in alle rust werken. Het was een heel leerzame periode, omdat we veel tegen Apeldoornse ploegen speelden en ik geconfronteerd werd met veel publiciteit. Daar moet je als trainer mee om leren gaan. Na twee seizoenen ben ik als hoofdtrainer teruggekeerd naar mijn oude club WSV in Apeldoorn. Ik werd daar trainer van mijn eigen vrienden, met wie ik zelf nog had gespeeld.

In die periode heb ik geleerd dat niet alleen spelers respect moeten hebben voor de trainer, maar dat een goede trainer ook respect hoort te hebben voor iedere speler. Een speler is niet alleen een voetballer. Hij heeft ook zijn werk, zijn gezin, zijn thuis en zijn andere hobby's en interesses. Hij moet, ook al is hij amateur, doorlopend rekening houden met het voetballen. Door mijn voetballende vrienden kwam ik erachter dat je werk en privé moet scheiden. Die spoedcursus leerde mij dat ik op het veld de baas moest zijn, maar daar buiten sociaal en toegankelijk. Het belangrijkste leermoment herinner ik mij nog goed. Een van mijn vrienden deed niet wat er van hem verwacht werd. Ik coachte hem dat het anders moest en hij gaf een weerwoord. Toen hij vervolgens nog niet deed wat ik van hem verlangde, heb ik hem eruit gehaald.

Eerzucht eigen jeugd basis van succes

tussen hart en verstand

Omdat ik al drie keer gewisseld had, moesten we de wedstrijd met tien spelers uitspelen. Ik heb hem na de tijd bedankt voor dat belangrijke leermoment. Want daarna wist iedereen dat er met mij niet te sollen viel. Met bijna alleen zelf opgeleide jongens gingen we van de derde klasse naar de hoofdklasse. In mijn vijfde en laatste seizoen eindigden wij als derde in de hoofdklasse.

Bij SDC Putten moest ik opnieuw gaan bouwen, want de ploeg was net gedegradeerd uit de zaterdaghoofdklasse. In het daaropvolgende seizoen stonden we halverwege nog op de zesde plaats, maar uiteindelijk pakten we toch de titel. Omdat iedereen zijn selectie al rond had, konden we niet de, in onze ogen nodige versterkingen halen. Op een of andere manier ontwikkelden de spelers die we wel tot onze beschikking hadden, zich in dat seizoen enorm door. We pakten de laatste periode en mochten deelnemen aan de beker. Voor de club was het prachtig dat we tegen SC Heerenveen mochten spelen."

Beleid

Richard Karrenbelt: "Na vier seizoenen SDC Putten maakte ik de overstap naar Sportclub Genemuiden. Het beleid van die club sprak me enorm aan. Genemuiden wil met een herkenbaar elftal, met veel zelf opgeleide spelers, zo hoog mogelijk voetballen. Er is als limiet gesteld dat er maar vijf of zes spelers van buiten gehaald mogen worden. Aan die regel houden ze zich heel strikt. Alle spelers ontvangen een vergoeding, maar ze voetballen vooral voor de eer van hun club. Jonge spelers uit Genemuiden willen heel graag in het eerste spelen. Het is hier voetbal, voetbal en nog eens voetbal. Thuiswedstrijden worden heel druk bezocht. Dat een stadje met amper 10.000 inwoners in de Topklasse speelt, is toch uniek?"

Individu

Richard Karrenbelt: "Er wordt van onderaf op een goede manier met de jeugd gewerkt. Er wordt niet gekeken naar het niveau van het elftal of in welke klasse het team speelt. De ontwikkeling van het individu staat centraal. Van de jeugdteams spelen er slechts enkele op divisieniveau. Ook hebben de jeugdteams lang niet allemaal gediplomeerde trainers. Ze worden wel getraind door voormalige spelers van het eerste elftal met veel verstand van voetbal en met heel veel passie voor hun club. Op die manier kweek je een grote saamhorigheid en eerzucht om uiteindelijk het eerste elftal te halen. Spelers die hier hun roots hebben, spelen voor de trots van de familie en de eer van hun stad. Ze doen dat met heel veel karakter en persoonlijke beleving. Opvallend is dat de spelers ook technisch goed onderlegd zijn. Dat is ook wel nodig, want alleen met een goede mentaliteit red je het niet. Je zult meer in je bagage moeten hebben. Chris Riemens, die leiding geeft aan de jeugdopleiding, speelt daarbij een belangrijke rol. Hij is bijna iedere avond op de trainingsvelden te vinden om trainers en spelers te helpen."

Assistent

Richard Karrenbelt: "Het is knap hoe deze club het voor elkaar krijgt om zoveel spelers uit de eigen opleiding in het eerste elftal te krijgen. De opleiding stopt ook niet bij de A-junioren. In mijn eigen selectie heb ik maar liefst 7 spelers onder de 21. De stap van A1 naar het eerste is natuurlijk een hele grote. Ons tweede team speelt hoog en is vorig seizoen zelfs kampioen van de reservehoofdklasse Noord geworden. Dat team is net als het onder 21-team een belangrijke tussenstap naar het eerste elftal. Mijn assistent André de Boer, ook ooit speler van het eerste elftal, is coach van het beloftenteam, waarmee we maandelijks proberen om tegen andere beloften of tegen tweede- of derdeklassers te spelen. Voor een trainer van een zaterdagclub is het best lastig om andere elftallen te bekijken. Je bent wat betreft de informatie afhankelijk van anderen. Zelf probeer ik op maandag of dinsdagavond zoveel mogelijk wedstrijden van het onder 21-team mee te pikken."

Jeugdopleiding

Voormalig betaald voetballer Chris Riemens is verantwoordelijk voor de opleiding van jeugdspelers bij Sportclub Genemuiden. Met zijn trainersstaf slaagt hij er, ondanks dat het A1-elftal slechts vierde divisie speelt, in om bijna jaarlijks talenten voor het eerste elftal af te leveren.

Chris Riemens: "Dat het ons lukt, heeft te maken met de cultuur van de stad en de vereniging. Voetbal leeft hier enorm. Er is veel talent en het voetbal wordt er op jonge leeftijd met de paplepel ingegoten. Bij tegenslagen lopen onze spelers niet weg. Ze vechten terug en op die manier gaat er bijna geen talent verloren. We hebben nu een wat mindere A-lichting. Maar misschien kunnen er toch één of twee spelers de stap naar het eerste maken. Binnen ons beleidsplan is het tweede elftal, dat reservehoofdklasse speelt, heel belangrijk in de ontwikkeling van onze jeugdspelers. De grootste talenten kunnen direct bij het eerste aanhaken, maar de groep die daar onder zit, kan zich in dat team door ontwikkelen. In onze B1, C1, D1 en E1 zit zoveel



talent, dat wij met vertrouwen naar de toekomst mogen kijken. Dat zijn bijna allemaal jongens met een hele goede kop. Die spelers weten dat, als ze er echt voor gaan, ze ook een kans krijgen. Dat perspectief zie je in onze jeugdopleiding terug. Iedereen is trots op het eerste elftal en jeugdspelers dromen er van om ooit in het eerste te spelen. Voetballers uit Genemuiden hebben vaak een goede mentaliteit.

Zoals gezegd zijn veel van onze jeugdtrainers oud-eerste elftalspelers. Slechts de A1- en B1-trainer komen van buiten, maar zij hebben wel binding met de club. De betrokkenheid van ex-voetballers is groot en werkt motiverend. Met al die voetbalervaring slagen we erin om onze spelers technisch en tactisch te ontwikkelen. We hebben vorig jaar met veel van onze trainers een techniekcursus gedaan, omdat we ook de technische kwaliteiten van onze spelers willen verbeteren. Maar een goede mentaliteit is hier heel belangrijk. Een mooi voorbeeld van de clubbinding zijn de A1 en B1. Ze zijn met de bus naar de bekerwedstrijd tegen Dijkse boys geweest. Daardoor verviel een training. Samen hebben ze besloten die gemiste training op vrijdagavond in te halen. Die mentaliteit is kenmerkend voor Sportclub Genemuiden."

Verantwoordelijkheid

Richard Karrenbelt: "Ik probeer respect te hebben voor de mens achter de speler. Spelers zijn verschillend. Dus je zult ze ook verschillend moeten benaderen om het beste uit hen naar boven te halen. In een team tref je een grote diversiteit aan spelers aan. Die kun je niet allemaal op dezelfde manier belasten. Je hebt te maken met leeftijdsverschillen, maar vooral ook met de zwaarte van het beroep dat spelers uitoefenen. Je vindt scholieren, studenten, maar ook stukadoors en vertegenwoordigers in een team. Op dinsdag geef ik na de reguliere training regelmatig een extra conditionele prikkel. Spelers mogen dan zelf bepalen of ze daaraan willen deelnemen of niet. Zij kennen hun lichaam het beste en zij weten zelf wel of ze belastbaar zijn of niet. Natuurlijk communiceer ik met spelers over het waarom. Ze weten ook dat als ze er in een wedstrijd door heen komen te zitten, ze gewisseld worden. Voetballers vinden dat meestal niet leuk. Deze manier werkt perfect."

Criteria

Richard Karrenbelt: "Het aantrekken van spelers buiten de club gebeurt heel zorgvuldig. Zij moeten altijd een toegevoegde waarde hebben en bij de clubcultuur passen. Deze spelers moeten het niveau omhoog trekken en jeugdspelers moeten het niveau omhoog duwen. Dat is het idee erachter. Het gaat niet alleen om de voetballende kwaliteiten, maar ook om de mens achter de voetballer.

Ik speel het liefst 1:4:4:2 in een ruit. Bij iedere positie zet ik de namen van de spelers die daar in mijn ogen kunnen spelen. Ik krijg dan heel goed in beeld op welke posities we niet goed bezet zijn en welke we zelf niet goed kunnen invullen. Daarna moet je als trainer een keuze maken voor welke positie je iemand van buiten wilt. Spelers die je aantrekt, moeten je beter maken en iets aan het elftal toevoegen wat je nog niet hebt. Een heel groot voordeel van deze manier van werken is dat de continuïteit gewaarborgd wordt. Je hoeft niet ieder seizoen 6 of 7 nieuwe spelers in te passen. Je kunt daardoor heel gericht aan een vaste speelwijze blijven werken. Ik ga met een mogelijke nieuwe speler zelf altijd in gesprek en dan praten we niet alleen over voetbal. Er moet een klik zijn. Op die manier zijn we voor dit seizoen ook te werk gegaan bij het aantrekken van Patrick Lip van Veendam. Je moet elkaar als mens beter leren kennen. Beiden hadden we een goed gevoel over dat gesprek. Ik ben ervan overtuigd dat meer spelers uit de Jupiler League in de toekomst voor een Topklasser gaan kiezen. Dit gaat zeker gebeuren als er in de Jupiler League met fullprofs gewerkt blijft worden. Spelers van 25, 26 jaar kiezen straks meer voor hun maatschappelijke carrière en pakken daarnaast met het voetballen een leuke cent erbij. Als ze dan 33 zijn, hebben ze een leuke baan, vaak bij een sponsor en daarnaast hebben ze ook met hun hobby leuk verdiend."

Aanvallend voetbal

Richard Karrenbelt: "Ondanks dat ik zelf altijd verdedigende middenvelder heb gespeeld, wil ik toch graag aanvallend voetbal spelen. Bij WSV streefden we er altijd naar om per seizoen meer dan 50 doelpunten te maken. Dat is ook steeds gelukt. Het betekent wel dat je automatisch meer treffers incasseert. Bij SDC ben ik ook zo begonnen, maar het werkte niet. Ik had er niet de juiste spelers voor. De centrale verdedigers hadden moeite om met een ruimte in de rug te spelen, de keeper beheerste het spelen ver voor zijn doel niet en onze spits had juist ruimte achter de defensie nodig. Ik heb toen concessies moeten doen in mijn voetbalopvatting en heb voor een meer behoudende speelwijze gekozen. Zo zit ik wel in elkaar. Niemand is belangrijker dan het team. Ook de trainer niet. Het gaat er uiteindelijk altijd om de poppetjes zodanig neer te zetten dat je de grootste kans hebt om te winnen. Het liefst speel ik met veel druk naar voren. Ik kies voor spelers met veel individuele kwaliteiten die zelf een wedstrijd kunnen beslissen. Daarom speel ik bij voorkeur op de helft van de tegenpartij."

Snel aanspeelbaar

Richard Karrenbelt: "Ik vind het heel belangrijk om spelers vrijheid te geven om hun individuele kwaliteiten in te zetten binnen de teamafspraken. Als de tegenstander de bal heeft, moet je je als team aanpassen. We willen eerst altijd weer terug in onze 1:4:4:2 organisatie komen. Je zult verdedigend goed moeten staan om vervolgens aanvallend wat te kunnen creëren. Hoe we dan druk gaan zetten, hangt weer af van de tegenstander. Na een goede analyse kiezen we ervoor om druk te zetten met de spitsen of met de middenvelders. Een snelle omschakeling is kenmerkend voor mijn speelwijze. Als je direct gaat doorbewegen, moet een tegenstander achter jou aan. Zowel aanvallers als verdedigers moeten, als je de bal veroverd hebt, direct weer aanspeelbaar zijn. Ik hecht veel waarde aan een vaste manier van spelen. Als je slechts driemaal in de week traint, heb je ook niet veel mogelijkheden om meerdere systemen in te slijpen en mag je blij zijn dat je een systeem

beheerst. Voor mij is 7 tegen 7 de kleinste partijvorm waarbij je nog zinvol tactisch bezig kunt zijn."

Variatie

Richard Karrenbelt: "In alles wat je doet, moet afwisseling zitten. Iedereen kent, als je in balbezit bent, bij de passing het 'kort-kort-lang-principe'. We wijken daar vaak van af. In onze opbouw hanteren we twee mogelijkheden. We proberen daardoor een tegenstander aan het twijfelen te brengen. Dekt een tegenstander door, dan spelen we de spits aan. Blijft een tegenstander in positie, dan spelen we een middenvelder aan. Als een tegenstander wel doordekt en we creëren toch een kans, dan blijft een tegenstander altijd twijfel houden. Doordekken of niet doordekken?
We willen meestal door een verzorgde aanvalsopbouw via ons middenveld de spitsen aanspelen. Veel hangt af van hoe een tegenstander druk zet. Spelen ze erg ver naar voren en zetten ze snel druk, dan is er voor ons veel ruimte voorin en dan kiezen we er regelmatig voor om het middenveld over te slaan. Op die manier heb je dan zelf de meeste kans om tot scoren te komen. Als een tegenstander zich terugtrekt, heeft het geven van lange ballen veel minder zin. Dan kiezen we voor een verzorgde opbouw via ons middenveld. Een voorbeeld van een aanvalsopbouw bij ons waarbij zowel een diepe spits als een middenvelder betrokken zijn, is een aanval over de vleugel (zie tekening op pagina 22). De rechter centrale verdediger speelt de bal naar de linker centrale verdediger. De linker middenvelder komt los van de lijn en vraagt de bal in de voeten. Als de linker middenvelder wordt doorgedekt, kiest de centrale verdediger ervoor om de diepe spits aan te spelen. De linker middenvelder moet er dan weer onder komen. De spits kan dan de bal laten vallen op de middenvelder. De opkomende linker vleugelverdediger maakt gebruik van de ontstane ruimte en wordt dan aangespeeld. Door middel van een voorzet wordt geprobeerd een van de twee kruisende spitsen in stelling te brengen. Als het niet loopt, kunnen we terugvallen op vier verschillende aanvalspatronen, waarvan deze er één is."

Bijsluiten en omschakelen

Richard Karrenbelt: "Het snel omschakelen en snel bijsluiten is in onze speelwijze erg belangrijk. Een zinvolle trainingsvorm daarbij is het positie spel 6: 5 (zie tekening 2). Die vorm spelen we vaak, omdat je daarin iedere keer weer nieuwe accenten kunt leggen. In zone 1 wordt door de zes aanvallers op balbezit gespeeld. De vijf verdedigers proberen de bal te veroveren door als blok druk te zetten. Wordt de bal veroverd dan dient een van drie middenvelders in vak 2 aangespeeld te worden. Zij draaien direct uit of zoeken de combinatie met als doel de spits in vak 3 aan te spelen. Lukt dat, dan sluiten er drie oorspronkelijke middenvelders en twee voormalige verdedigers bij en wordt er tegen de andere partij weer 6:5 gespeeld. Ook de twee spelers die eerst middenvelders waren van de aanvallende partij en twee aanvallers moeten snel omschakelen om in het derde vak te verdedigen. Als de twee middenvelders de bal in vak twee weer heroveren, spelen ze gewoon hun zes aanvallers weer aan. In deze trainingsvorm zitten heel veel tactische principes. Het gaat om omschakelen, het zien van de mogelijkheden, het bijsluiten, het snel weer aanspeelbaar zijn en vooral het samen drukzetten. Allemaal belangrijke facetten die we zaterdags in onze speelwijze gebruiken.

We hebben een jonge groep, die toch al vrij volwassen speelt en zelf in het veld keuzes durft te maken. Natuurlijk moeten we nog veel stappen maken. We moeten sneller in onze verdedigende organisatie komen, zodat we de bal eerder kunnen heroveren. Als er bij het meeschuiven eentje verzaakt, dan loop je het risico om weggetikt te worden. Daarin moeten we ons nog verbeteren. Maar dat gaat stap voor stap. We zijn zeker op de goede weg."

Intuïtie

Richard Karrenbelt: "Ik hecht er enorm veel waarde aan dat spelers zowel met hun hart als met hun verstand spelen. Het pure van het voetballen in de Topklasse is dat je alles moet doen om goals te maken. Wij streven dat na. Ik houd mijn spelers voor om met hun hart te voetballen, maar dat ze in hun achterhoofd altijd hun verstand moeten gebruiken en dus tactisch de juiste of afgesproken dingen moeten doen. Ik sta zelf open voor nieuwe dingen, wil er mijn voordeel mee doen, maar ik waak er voor om door te slaan. Veel oude principes zijn nog goed. Een digitaal bord lijkt me bijvoorbeeld zinvol. Ik ben geïnteresseerd, maar als je maar twee of drie trainingsmomenten in de week hebt dan geef ik er de voorkeur aan om gewoon lekker te blijven trainen. Ook ikzelf ben voortdurend op zoek naar een goede mix tussen nieuwe inzichten en oude waarden. Ik vertrouw meestal op mijn intuïtie en daar heb ik tot dusverre absoluut geen spijt van."

Samenvatting:

- **Oud-eerste elftalspelers spelen bij Sportclub Genemuiden een belangrijke rol bij de jeugdopleiding.**
- **Individuele ontwikkeling staat bij eerzuchtige jeugdspelers centraal.**
- **Topklasser Sportclub Genemuiden koestert eigen clubcultuur en stelt een limiet aan het aantal spelers van buiten.**
- **Jeugdspelers moeten het niveau omhoog duwen en spelers van buiten moeten het niveau omhoog trekken.**
- **Richard Karrenbelt wil aanvallend voetbal spelen en is voortdurend op zoek naar een goede balans tussen hart en verstand.**

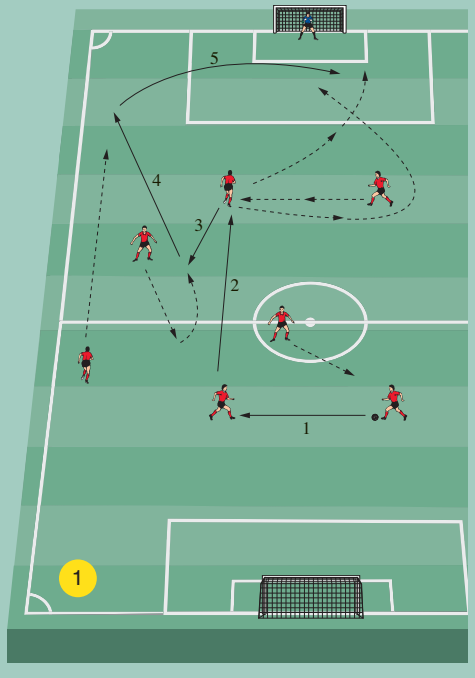


Trainingsvorm Richard Karrenbelt

1. Pass- en trapvorm

Speelwijze

Aanvalsopzet via zijkanten
De rechter centrale verdediger speelt de bal breed naar de linker centrale verdediger. De linkermiddenvelder komt los en vraagt om de bal. De linker centrale verdediger maakt een keuze om de linkerspits of de linkermiddenvelder in te spelen. In voorbeeld wordt de linkerspits aangespeeld, waarna de linkermiddenvelder eronder komt. De linkerspits laat de bal vallen. De linkermiddenvelder speelt nu de opkomende linker vleugelverdediger aan. Deze vleugelverdediger geeft vervolgens een voorzet op de kruisende spitsen. Deze aanvalsvorm wordt ook over rechts gespeeld.



Doel
- verbeteren van het positiespel met een man meer
- verbeteren van de blokverdediging met een man minder
- verbeteren van het snel omschakelen door verdedigers en middenvelders naar de aanval (meteen naar voren denken)
- verbeteren van het snel omschakelen door de aanvallers naar de verdediging (meteen druk op de bal om het aanspelen van de middenvelders te verhinderen)
- verbeteren van het vrijlopen van de middenvelders ten opzichte van elkaar
- verbeteren van de aanname van de middenvelders (moet altijd naar voren gericht zijn om de spits aan te kunnen spelen)

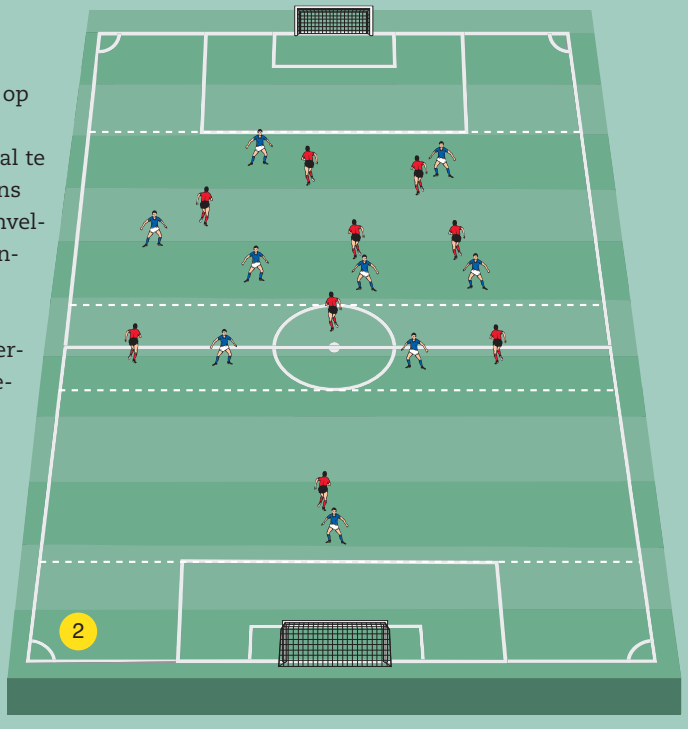
Organisatie
- veld tussen de twee zestienmeterlijnen
- beide teams organiseren één centrale spits en één centrale verdediger
- beide teams organiseren twee of drie middenvelders
- drie vakken
- zes pylonen om de vakken te markeren

Inhoud
- positiespel 6:5 in vak 1 op balbezit
- verdedigers proberen bal te veroveren om vervolgens één van de drie middenvelders in vak 2 aan te kunnen spelen
- in vak 2 probeert het tweetal de bal te veroveren en weer terug te spelen naar vak 1
- in vak 2 probeert het drietal via combinatiespel of uitdraaien de spits in vak 3 aan te spelen
- in vak 3 probeert de verdediger het aanspelen van de spits te verhinderen en speelt de bal weer terug naar een van de twee middenvelders, die op hun beurt weer proberen de bal terug te spelen naar vak 1
- als de spits in vak 3 wordt aangespeeld, sluiten de drie middenvelders en twee verdedigers bij om in daar 6:5 te spelen (ook sluiten de twee middenvelders en twee aanvallers van de andere partij bij om te verdedigen)

Coaching

Techniek
- 'Neem de bal goed aan.'
- 'Draai goed en geconcentreerd uit.'
- 'Zorg voor strakke passing en speel de bal met de binnenkant.'
- 'Bal in de loop geven.'

Tactiek
- 'Zorg voor strakke passing en speel de bal met de binnenkant.'
- 'Vraag op juiste moment om de bal.'
- 'Kies steeds de juiste positie.'
- 'Sluit snel aan, schakel snel om.'
- 'Stem acties op elkaar af.'
- 'Zorg voor een goede veldbezetting.'
- 'Wie sluit bij?'
- 'Bij inspelen de bal een boodschap meegeven. (nacoachen)'



HET ANDERE GELIJK

Anoniem

Goed zappen is ook een kunst. ‘Het is nu mooi geweest, niet alweer Derksen,’ hoor ik naast me. Nogal dwingend word ik opgedragen om de afstandsbediening dat te laten doen waar ze voor uitgevonden is. Op zoek naar de Trots van het Zuiden onder de regionale tv-zenders kom ik per ongeluk uit bij RTV Rijnmond. ‘Nee, dus niet!’ klinkt het onmiddellijk door onze huiskamer. Ik voel me een loser. Zelfs deze zender blijkt op deze gemiddelde werkdag niet Derksen-vrij. In rap tempo doorzappen dus. Zelfs de Duitse RTL+ is nu een beter alternatief. Het programma STERN-TV toont aan dat onze oosterburen hetzelfde probleem als wij hebben: leeftijd- en naamdiscriminatie bij sollicitaties. De Duitse P&O-afdeling in het item krijgt een cv zonder naam of leeftijd en nodigt bij dit ‘anoniem solliciteren’ op basis daarvan kandidaten uit. Natuurlijk kan het dan nog tijdens het kennismakingsgesprek fout gaan, maar je bent in elk geval op basis van je kwaliteiten alvast binnen.

Een interessant gegeven. Stel dat dezelfde Johan Derksen zijn doorgaans uitstekende kijk op voetballen zou formuleren in een sollicitatiebrief zonder naam en al helemaal zonder foto. Zou dan misschien de al veel te lang openstaande vacature van Technisch Directeur van de KNVB eindelijk worden ingevuld? En zou dan misschien die beroemde oud-Ajax-speler opeens wel echte invloed in 020 krijgen? En Huub Stevens alsnog een kans op revanche in Eindhoven als alleen zijn sollicitatietekst over passie & prijzen een selectiecriterium is?

De inhoud van deze opmerkelijke uitgave van De Voetbaltrainer bekijk ik opeens ook heel anders. Doe alsof u nog nooit van Raymond Verheijen noch van Richard Karrenbelt hebt gehoord. Wat zou u dan als vakman interessanter vinden? De praktijktip van Raymond Verheijen dat je bij een amateurselectie op dinsdagavond regelmatig een extra conditionele prikkel na de reguliere training moet geven. En dat dan spelers zelf mogen bepalen of ze daaraan wel of niet deelnemen, omdat zij hun lichaam het beste kennen en dus ook kunnen inschatten hoe belastbaar ze zijn. Of vindt u dan toch de visie van Richard Karrenbelt verrassender dat je voetbalsprints met veel rust tussen de sprints moet geven om ervoor te zorgen dat je spelers wat explosiever worden en een andere keer voetbalsprints met weinig rust, zodat diezelfde spelers die sprints ook nog in de tweede helft kunnen maken? Even niet de naam en het gezicht erbij voor uw geest halen! Wordt het dan toch de tekst hierboven van Verheijen? Dan bied ik mijn (niet zo oprechte) excuses aan dat ik beide trainers bewust heb verwisseld. Het meedenken over je eigen belastbaarheid brengt Karrenbelt bij Sportclub Genemuiden in praktijk, die sprints met veel en weinig rust vormen een onderdeel van de nieuwe inzichten van Raymond Verheijen over conditietraining.

Misschien kunt u tijdens de voorspelde barre winter ook iets met deze invalshoek. Formuleer een aantal uitspraken, die wel of niet bij uw voetbalvisie passen. Vraag per mail aan de spelers welke uitspraken bij u passen… Gebruik daarvoor de Forms-module van Google Docs. Hiermee kun je als trainer vragenlijsten rondsturen, waarvan de resultaten keurig in een achterliggende spreadsheet worden opgeslagen. Het aanmaken van de vragen in Forms gaat eenvoudig en de vragen kunnen ook rechtstreeks op de clubsite worden geplaatst.

Deze column heb ik voor een deel in de auto ingesproken op weg naar Rotterdam. Het is zaterdagochtend. Opeens hoor ik wel een heel bekende stem als Radio Rijnmond een populaire zender verdringt. Het zal toch niet waar zijn? Ja dus, ook op dit tijdstip en in deze omgeving ontkom ik niet aan Johan. Nu als dj, die Muziek voor Volwassenen draait. Maar ik geniet zo van zijn blues-, soul-, country- en Americane-keuze dat ik zelfs een beetje van hem begin te houden. ‘Come and stay with me’, zingt Marianne Faithfull. Graag zelfs, deze keer.

Reacties: tjeu.seeverens@xs4all.nl



Tekst/
Ruud Doevendans

'Trainers die coach willen worde

Dit voorjaar introduceerde keeperstrainer Maarten Arts zijn dvd 'Keeperstraining compleet'. Aan deze middag werkten diverse gerenommeerde keeperstrainers mee. Aan het einde van de middag ontspon zich tijdens het forum een interessante discussie toen Hans van Breukelen betoogde dat de instelling en mentaliteit van de sporter voor zestig procent zijn succes bepalen. Bovendien vindt Van Breukelen dat trainers veel te weinig aandacht besteden aan mentale aspecten. Dat liet de zaal niet onberoerd.



Foto: Pro Shots

Louis van Gaal met José Mourinho. Van Gaal werkt al jaren met een specialist in mentale begeleiding. Dat komt doordat Van Gaal de voetballer als een totaal mens ziet.

De wind sneed ijzig door de onbebladerde bomen waarvan er in de late winter vele duizenden op de Veluwe te vinden zijn. Wie twee uur achtereen stil stond op of naast het trainingsveld van Residence Victoria in Hoenderloo, kon zich alleen warmen aan de kennis van het zestal keeperstrainers en de hartstochtelijke inzet van de aanwezige keepers. Op het veld waarop zo veel met goud besprenkelde voetstappen van Oranje-internationals staan, werd op deze dag gewerkt aan de opleiding van

n, moeten nog stappen maken’

Veel talent verloren door gebrek aan mentale coaching

(jonge) keepers die de eerste stappen naar eeuwige roem nog moeten zetten. De nadruk lag op techniek. Uiteraard, zou je geneigd zijn te zeggen. Toch werden na afloop, tijdens het door Maarten Arts georganiseerde forum, de bordjes verhangen. Na de demonstratietraining die verzorgd werd door Arts, Arno van Zwam, Carlo l’Ami, Frans Hoek, Sierd van der Berg en Hans van Breukelen, werd er een stevig robbertje gediscussieerd. Voetbal en keepen, het houdt de gemoederen altijd bezig. En in een zaal vol trainers geldt dat zeker als hun trainingsmethoden onder het vergrootglas komen te liggen. Hans van Breukelen poneerde de stelling dat niet techniek, tactiek en fysiek de doorslag geven als een keeper de top wil halen. Nee, het draait volgens ‘de Breuk’ om mentaliteit. Die zou zelfs voor zestig procent bepalen of een keeper ‘er komt’ of juist niet.

Mentale begeleiding

Volgens Hans van Breukelen is er te weinig aandacht voor de mentale begeleiding van keepers.

Hans van Breukelen: “Vanaf 1985 was Frans Hoek de pionier die in beeld bracht wat keepers allemaal moesten kennen en kunnen. Nu denk ik dat inmiddels op technisch, tactisch en fysiek gebied alles is uitgedokterd. Er zijn talloze boeken en dvd’s over gemaakt. Deze drie elementen zijn dus uitstekend trainbaar. Het verschil wordt gemaakt door mentaliteit en instelling: hoe ga je met emoties om? We hebben het dan over winst en verlies, euforie en teleurstelling. Vervolgens is van essentieel belang hoe je levensstijl is. Daar komt het coachaspect om de hoek kijken. Wat is nu het bijzondere in Nederland? Techniek, tactiek en fysiek hebben we prima onder controle. Maar als iemand een keer niet goed speelt, dan zeggen we: ‘Hij heeft niet de goede mentaliteit.’ Waarom worden talentvolle spelers nu uiteindelijk succesvolle profs? Dat heeft in beginsel niet veel te maken met de eerstgenoemde drie kwaliteiten, want die hebben zoveel spelers en keepers. Het heeft alles te maken met je mentale vaardigheden. Het is dan ook geen toeval dat Maarten Stekelenburg juist nu doorgroeit tot de onbetwiste keeper nummer één van Nederland. Hij heeft een enorme dip meegemaakt. En wat blijkt nu? Mensen die een dip hebben meegemaakt en daar uitkomen, maken een geweldige doorstart. Stekelenburg is daarvan een prominent voorbeeld. Juist als keepers goed gaan en denken dat ze er al zijn, moeten ze onder druk gezet worden, teruggezet worden of anderszins worden aangepakt. Maar wat zie je gebeuren? We pamperen ze maar, omdat ze grote talenten zijn. Als je door een diep dal kunt komen, dan kom je verder. Mentale kracht is zo belangrijk. Wat te denken van Oliver Kahn: technisch een matige keeper. Iedere bal in zijn linkerhoek ging er in. Maar fysiek en vooral mentaal zo ijzersterk, dat hij de wereldtop haalde.

‘Het verschil wordt gemaakt door mentaliteit en instelling: hoe ga je met emoties om?’

‘Mensen die een dip hebben meegemaakt en daar uitkomen, maken een geweldige doorstart’

Soms hoor je: ‘De speler heeft niet de goede mentaliteit en moet dus maar vertrekken.’ Mijn vraag is dan, wat eigenlijk de goede mentaliteit is en wat wij als trainers eraan kunnen doen om deze te verbeteren. Met onze trainingen op het gebied van techniek, tactiek en fysiek zijn we echt top en daarmee moeten we dan ook op deze manier doorgaan. Trainers moeten zich daarnaast veel meer verdiepen in de manier waarop zij meer uit mensen kunnen halen. Op welke wijze kunnen zij houding en gedrag beïnvloeden? In hoeverre kunnen mensen zelf hun emoties coachen,

zelfs als zij zeer negatieve publiciteit krijgen? Als we van iemand vaststellen dat hij de kwaliteiten heeft om het Nederlands elftal te halen, moeten we ons eerst eens afvragen of die persoon dat eigenlijk wel wil. Want dan zal hij toch een plan moeten maken om de stap naar de top echt te kunnen maken. Niet alleen technisch, tactisch en lichamelijk, maar vooral ook mentaal. En juist hiervan blijven we weg. Omdat het zo ongrijpbaar is. Toen Nederland op het EK 2008 van Rusland verloor, heette het dat dit lag aan de technische, tactische en fysieke kwaliteiten van de Russen. Terwijl het Nederlands elftal die dag volledig uit balans lag vanwege het dramatische overlijden van het kindje van Khalid Boulahrouz. Van Basten had op een geweldige manier een familiegevoel gecreëerd, en dat gevoel was finaal naar de knoppen door dat voorval. Ik begrijp niet waarom we aan mentale processen niet veel meer aandacht besteden."

Opleiding en kansen

Te weinig wordt, aldus Van Breukelen, onderzoek gedaan naar de wijze waarop in Nederland keepers opgeleid worden. Er wordt, zo zegt de 73-voudig international, te veel op gevoel gewerkt. De voetbalwereld is een machowereld en wie zich kwetsbaar opstelt, loopt de kans om voor gek te worden versleten.

Hans van Breukelen: "Als het gaat om opleiding en kansen krijgen, dan snap ik niet dat jonge keepers niet eerder worden ingezet op een lager niveau. Daar krijgen ze de kans om zich door te ontwikkelen. Heerenveen contracteerde Henk Timmer, omdat men van mening was dat de vierde doelman (Diederik Bangma, red.) nog niet aan de stap naar het eerste elftal toe was. Deze jongen had al lang bij Veendam onder de lat moeten staan. En wat te denken van Kenneth Vermeer? Een topkeeper die elke maandag in het tweede elftal van Ajax moet spelen! Dat vind ik ongelooflijk, omdat je moet kijken naar persoonlijke ontwikkeling. Een voorbeeld van hoe het beter kan, is Michel Vorm. Hij maakte via een tussenstap bij FC Den Bosch de stap naar basisspeler bij FC Utrecht en naar het Nederlands elftal. In het voetbal hebben we voor alles een specialist: een fysiotherapeut, een dokter, een diëtist. Overal besteden we aandacht aan, behalve aan de mentale aspecten. Uitzonderingen zijn er ook, zoals Louis van Gaal. Hij werkt al jaren met een specialist in mentale begeleiding. Dat komt doordat Van Gaal de voetballer als een totaal mens ziet. Als we dit alles niet zichtbaar maken en onder controle krijgen, gaat er waanzinnig veel talent verloren. Veel trainers die graag coach willen worden, zullen nog flinke stappen moeten nemen."

Dóórontwikkelen

Niet alleen Hans van Breukelen pleitte voor een gedegen mentale opleiding van keepers. Frans Hoek bevestigde het beeld dat zijn collega schetste en kon dit aanvullen met een aantal sprekende voorbeelden op het topniveau waarop hij al jaren actief is.

Frans Hoek: "Op het mentale gebied moeten we nog doorontwikkelen. Kunnen wij ons als keeperstrainers op dat gebied ook ontwikkelen? Keepers moeten absoluut leren om zich door moeilijke situaties heen te slaan. Zoals ik het zie, gaat het om vier factoren: kwaliteit, ambitie, discipline (zowel binnen als buiten het veld) en coachbaarheid. Als een van die zaken ontbreekt, dan red je het niet. Ik heb het bij grote spelers zoals Rivaldo en Ronaldinho meegemaakt. Toen de discipline en de ambitie verdwenen, was het afgelopen: postzegel erop en retour afzender. Dus mentale vaardigheden zijn erg belangrijk. Aan de hand van een concreet voorbeeld kan ik schetsen hoe essentieel het is dat een keeper mentaal in balans is. Het kan simpelweg het verschil maken tussen een supercarrière en vervroegd afvallen.

'Keepers moeten leren om zich door moeilijke situaties heen te slaan'

Toen Edwin van der Sar arriveerde bij Ajax (en Hoek daar keeperstrainer was, red.) was iedereen tegen hem. Niemand geloofde in Van der Sar. Hij moest altijd knokken. Toen hij al een jaar in Ajax 1 stond, riepen sommigen nog om Stanley Menzo. Het proces dat door Hans van Breukelen wordt benoemd, is de grote kracht van Van der Sar geworden in zijn loopbaan. Hij had zo ongeveer alles tegen, maar heeft vier jaar lang in de schaduw kunnen werken. Hij heeft zich altijd moeten waarmaken en dat was fantastisch voor hem.

Ook in mijn tijd bij Barcelona heb ik een aansprekend voorval meegemaakt. Toen ik daar ging werken, trof ik in de jeugd de zestienjarige José Manuel 'Pepe' Reina aan, maar ook de eveneens zestienjarige Victor Valdes. Ik wist niet wat ik zag. Het leken wel dertigers. Fysiek, mentaliteit, allemaal geweldig. We hebben die twee keepers toen meteen twee teams hoger laten spelen. Maar op dat veel hogere niveau ging aanvankelijk elke bal er in. De spelers werden er soms gek van en hielden zeker hun mond niet dicht tegen deze twee nieuwkomers. De eisen bij Barcelona, waar je voor 100.000 mensen speelt, zijn hoog. Het vraagt enorm veel van de mentale vaardigheden van een keeper.

Reina was wat verder in zijn ontwikkeling en ging in het tweede elftal spelen, dat in de Segunda Division (na de Primera Division het hoogste niveau) speelt. Hij trainde ook al met het eerste elftal mee. Als je tegen kwalitatief hoogstaande spelers als Rivaldo komt te staan, dan hoef ik natuurlijk niet te vertellen wat er gebeurde: ieder schot was raak. En als je dan samenspeelt met Frank de Boer, dan weet je ook wat er gaat gebeuren. Die gaat duidelijk maken dat hij die keeper maar niets vindt. Dan word je mentaal gehard. We hielden natuurlijk wel de vinger aan de pols want Reina mocht er niet aan onderdoor



Foto: Pro Shots

Ondanks zijn foutjes in het begin van zijn loopbaan is keeper Victor Valdes nu al jarenlang met veel succes de vaste keeper van Barcelona.

gaan. Dat is niet gebeurd. Reina is nu een keeper met een onwrikbaar zelfvertrouwen. Hij kan acht keer onder een voorzet doorlopen, de negende keer komt hij gewoon weer.

Valdes keepte in A1 en deed het geweldig. Ik had in het verleden situaties meegemaakt waarbij een keeper alleen maar voorspoed meemaakte, maar het uiteindelijk niet redde toen het moeilijker werd. Ik ben een amateurpsycholoog, maar vond toch dat ik hier iets mee moest doen. In overleg hebben we Valdes toen teruggezet naar B2. Om te zien hoe hij zou reageren. Toen ik hem dit vertelde, was ik bang dat hij me ter plekke zou vermoorden. De waarom-vraag die hij stelde, beantwoordde ik met: 'Omdat ik het zeg.' Niemand begreep het. De druk op hem was enorm. Hij moest ook voor de familie het inkomen veiligstellen. Ik was alleen benieuwd hoe hij ermee om zou gaan. Hij vertelde me later dat hij in die weken niet kon slapen. Het heeft drie weken geduurd voordat hij goed ging spelen in die B2 en hij gunde me geen blik waardig. Daarna speelde hij drie weken ronduit fantastisch. Ik riep hem bij me en zei: 'Victor, je gaat vanaf nu weer in A1 spelen.' Hij liep weg. Toen ik hem terugriep en vroeg waarom hij niets gezegd had, was zijn antwoord: 'Ik heb de boodschap begrepen, trainer.' Valdes raakt sindsdien nergens meer van in de war. Ondanks zijn foutjes in het begin van zijn loopbaan is hij nu al jarenlang met veel succes de vaste keeper van Barcelona."

Samenvatting:

- **Op elk niveau is mentale kracht belangrijk voor een keeper, maar zeker aan de top.**
- **Keeperstrainers richten zich op techniek, tactiek en fysiek maar vergeten vaak de mentale vaardigheden van de sporter.**
- **Keepers moeten zo snel mogelijk een frustratiedrempel tegenkomen.**
- **Juist als het goed gaat, moeten keepers onder druk gezet worden.**

Tekst/
Raymond Verheijen

Het meten van voetballen

'Het eerste systeem dat

Tijdens het afgelopen WK2010 werd Zuid-Korea begeleid met het Inmotio-systeem. Tijdens iedere training werden alle spelers gevolgd. Zodoende kon Raymond Verheijen voor het eerst zijn periodisering op een wetenschappelijke manier toetsen. De uitkomsten blijken baanbrekend.

Al decennia lang is er een grote behoefte in het voetballen om de prestatie van spelers te meten en in cijfers uit te drukken, om vervolgens ook uitspraken te kunnen doen over deze voetbalprestatie. Tot voor kort konden slechts deelaspecten van het voetballen worden gemeten. In een vaak geïsoleerde situatie werd gemeten hoe snel spelers sprinten, hoe hoog ze springen, met welke hartslag ze arbeid leveren, enz. Het probleem met dergelijke metingen is dat de uitkomsten niets zeggen over de totale voetbalprestatie. Een goede of slechte score op een van die testen hoeft niet per definitie effect te hebben op de prestatie in de wedstrijd. Het wachten was daarom op een systeem waarmee het voetballen zelf gemeten kan worden. Het Inmotio-systeem kan als eerste aan deze vraag voldoen.

Inmotio-systeem

Bij het Inmotio-systeem dragen spelers een kleine sensor waarvan ze verder geen hinder ondervinden tijdens het voetballen. Deze sensor geeft een signaal af aan een aantal ontvangers, die zich rondom het veld bevinden. Dankzij deze technologie is het mogelijk om 1000 metingen per seconde te doen, waardoor voetballers gevolgd kunnen worden over het veld met een nauwkeurigheid van meer dan 99%. Van elke speler kan tijdens het voetballen worden gemeten:

1. de positie;
2. de afgelegde afstand;
3. de snelheid;
4. de versnellingen;
5. de hartslag.

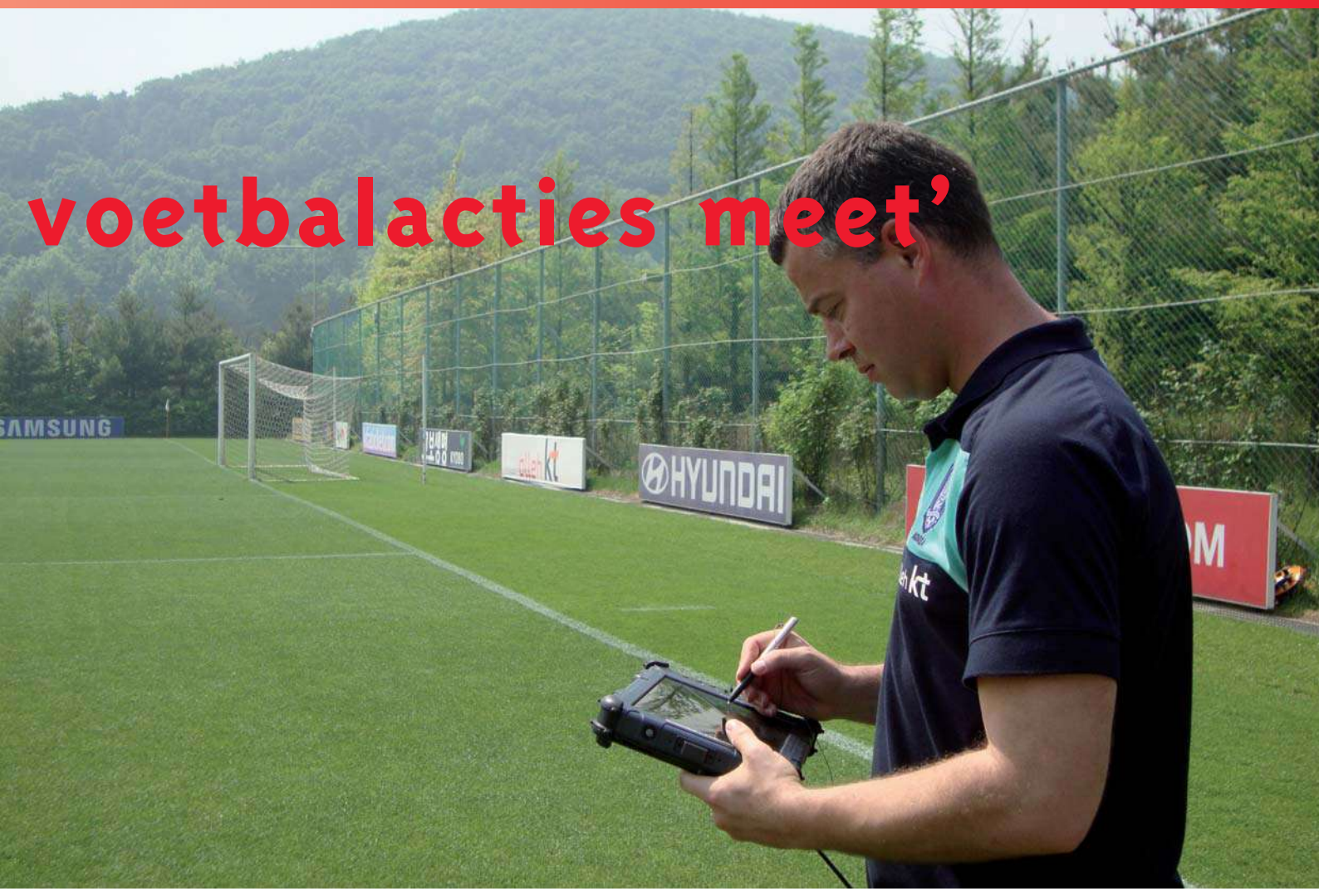
In het verleden is geprobeerd de voetbalprestatie te meten met behulp van onder meer GPS-systemen. Deze technologie blijkt een meetfout te hebben van zo'n 10%, omdat slechts 1-5 metingen per seconden mogelijk zijn. Daarnaast hebben dit soort meetsystemen heel veel moeite met het volgen van spelers die van richting veranderen.
Het Inmotio-systeem is ook in staat om de bal real-time te volgen (balltracking). Het systeem meet dus alle voetbalacties in relatie tot de bal. Zodoende kunnen deze metingen tevens voor tactische doeleinden worden gebruikt. Op het computerscherm is het spel zelfs te volgen door de ogen van de betrokken spelers. Kortom, met behulp van het Inmotio-systeem is het mogelijk het voetbalvermogen van spelers in kaart te brengen. Afgelopen zomer heeft Zuid-Korea het systeem op drie verschillende continenten kunnen gebruiken (Korea, Oostenrijk en Zuid-Afrika), omdat het inmiddels semi-portable is en binnen enkele uren op een locatie kan worden opgebouwd.



Explosieve voetbalacties

Alle trainingen van Zuid-Korea zijn afgelopen zomer op video vastgelegd. Met behulp van deze videobeelden konden Frans Lefeber en Raymond Verheijen voor alle spelers hun (explosieve) voetbalacties labellen. Vervolgens werden de Inmotio-gegevens (maximale snelheid en versnelling) van alle gelabelde acties onder elkaar gezet. Dankzij dit arbeidsintensieve proces kon uiteindelijk worden vastgesteld aan welke snelheids- en versnellingseisen een voetbalactie moet

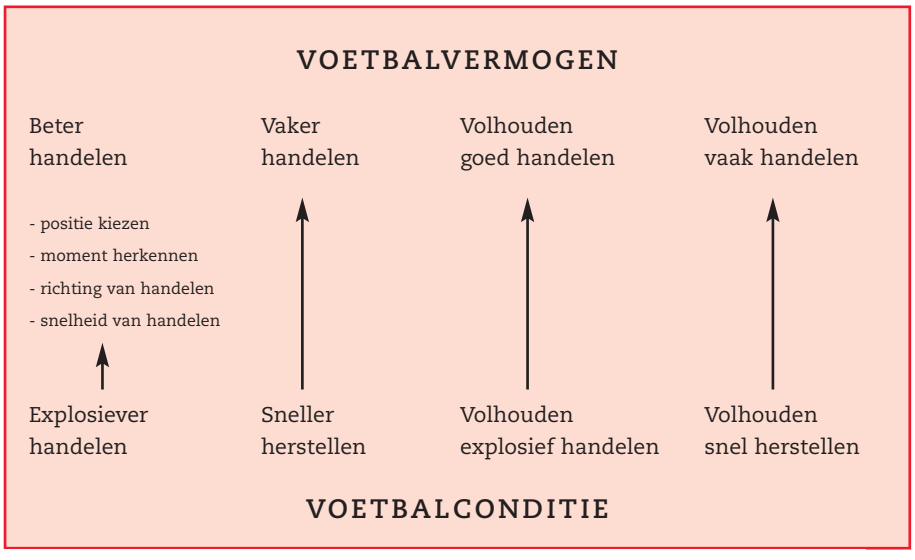
voetbalacties meet’



voldoen om daadwerkelijk een ‘explosieve voetbalactie’ genoemd te kunnen worden. Deze drempelwaarden zijn inmiddels geïntegreerd in de software van het Inmotio-systeem, waardoor het vanaf nu mogelijk is van ieder team en elke speler de explosieve voetbalacties te meten.

Objectief en universeel

Om met behulp van het Inmotio-systeem daadwerkelijk het voetbalvermogen van spelers te meten, is het allereerst zaak het begrip ‘voetbalvermogen’ helder te definiëren. Van oudsher gebruikt men immers nietszeggende en contextloze containerbegrippen als *techniek*, *tactiek*, *fysiek* en *mentaal* als criteria om de voetbalprestatie te beschrijven. Zo heeft elke trainer zijn eigen subjectieve terminologie die uitstekend werkt voor hemzelf, maar die niet altijd vanzelfsprekend is voor andere coaches. Ook scoutingformulieren staan vaak vol met subjectieve termen en criteria. Deze subjectiviteit maakt analyseren en communiceren binnen de voetbalwereld niet altijd makkelijk. Laat staan dat de voetbalprestatie op een



Figuur 1.
Het voetbalvermogen kan in handelingstaal op een objectieve en universele manier worden beschreven in vier criteria die gelden voor alle voetballers, voor profs en amateurs, voor mannen en vrouwen, voor senioren en jeugdspelers, en voor spelers in Europa en alle andere continenten. Het ‘Beter handelen’ worden geanalyseerd aan de hand van de vier tijd/ruimtelijke eenheden positie, moment, richting en snelheid.
De voetbalconditie – bestaande uit vier voetbalconditionele eigenschappen – is ondersteunend aan het voetbalvermogen. Hieruit kan worden opgemaakt dat de voetbalconditie geen prestatiebepalende factor is, maar ‘slechts’ een noodzakelijke randvoorwaarde.



objectieve manier beoordeeld kan worden. Daarnaast wordt het taalgebruik in het voetballen regelmatig beïnvloed door de voetbalcultuur van een land.
De uitdaging is daarom om het voetbalvermogen te definiëren op een objectieve en universele manier die wereldwijd geldt voor alle voetballers, voor profs en amateurs, voor mannen en vrouwen, voor senioren en jeugdspelers, en voor spelers in Europa maar ook in alle andere continenten. Dit is mogelijk door het voetballen als vertrekpunt te nemen en door gebruik te maken van handelingstaal, oftewel werkwoorden. Kortom, gewoon zeggen wat je ziet

Voetbalvermogen

Tijdens de wedstrijd voert een speler allerlei voetbalhandelingen met en zonder bal uit: passen, passeren, vrijlopen, druk zetten, enz. Bij het trainen van elke voetbalhandeling, bijvoorbeeld het druk zetten, gaat het steeds weer om dezelfde vier verbeterpunten:
1. *Beter* druk zetten;
2. *Vaker* druk zetten;
3. *Volhouden* van *goed* druk zetten;
4. *Volhouden* van *vaak* druk zetten.

Deze vier objectieve criteria gelden voor elke voetballer. Op ieder spelniveau en in alle landen wil een speler namelijk de kwaliteit (beter) en de kwantiteit (vaker) van zijn acties verbeteren en daarnaast deze kwaliteit en kwantiteit in de tweede helft zo lang mogelijk volhouden. Kortom, het voetbalvermogen kan wel degelijk op een objectieve en universele manier worden gedefinieerd, zoals staat beschreven in figuur 1.

Beter handelen

Elke training opnieuw zijn spelers bezig met het beter leren uitvoeren van voetbalhandelingen: beter leren passen, beter druk zetten, beter vrijlopen, beter passeren, enz. Daarom is het 'Beter handelen' het eerste criterium binnen het voetbalvermogen. Bij het nader analyseren van het 'Beter handelen' (met en zonder bal) gaat het altijd om de vier tijd/ruimtelijke eenheden positie, moment, richting en snelheid. Tijdens het uitvoeren van handelingen moeten spelers steeds weer keuzes maken:
1. goed *positie* kiezen;
2. het juiste *moment* van handelen herkennen;
3. de juiste *richting* van handelen;
4. de juiste *snelheid* van handelen (zie figuur 1, p. 29).

Beter handelen	
Lager spelniveau:	X
Hoger spelniveau:	X

Figuur 2.
Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om voetbalhandelingen beter uit te voeren, oftewel zij kunnen 'Beter handelen'. Dit kan visueel gemaakt worden met behulp van een groter kruisje op een hoger spelniveau, waarbij het kruisje symbool staat voor de voetbalhandeling en de grootte van het kruisje maatgevend is voor de kwaliteit van de handeling.

Meetresultaten 'Voetbalsprints met veel rust'						
	Sprint 5 meter		Sprint 15 meter		Sprint 25 meter	
	snelheid (m/s)	versnelling (m/s²)	snelheid (m/s)	versnelling (m/s²)	snelheid (m/s)	versnelling (m/s²)
Zuid-Korea 21-05-2010	7,0	6,7	7,3	6,7	7,7	6,6
Zuid-Afrika 07-06-2010	7,1	7,4	7,3	7,3	7,8	7,3

Figuur 3.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika voerden de Koreanen 'Voetbalsprints met veel rust' uit over 5, 15 en 25 meter. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de voetbalsprints voor iedere speler de maximale snelheid en versnelling gemeten. Uit deze meetgegevens blijkt dat de maximale versnelling een goede maat is om explosieve voetbalacties in z'n algemeenheid en het 'Explosiever handelen' in het bijzonder te meten. De maximale snelheid blijkt geen bepalende factor.

Vervolgens moet hij de betreffende handeling – indien nodig – zo snel mogelijk kunnen uitvoeren. In het huidige voetbal worden ruimte en tijd immers steeds kleiner en is een grotere handelingssnelheid vereist. In figuur 2 wordt het begrip 'Beter handelen' ook visueel gemaakt. Het 'beter' uitvoeren van een voetbalhandeling wordt weergegeven met behulp van een groter kruisje.

Explosiever handelen

Een hogere handelingssnelheid is uiteraard in eerste instantie een kwestie van voetbalinzicht en het maken van de juiste keuzes. Om de handeling zelf ook sneller uit te kunnen voeren, kan de voetbalconditionele eigenschap 'Explosiever handelen' een bijdrage leveren (zie figuur 1).
De ideale trainingsvorm voor het verbeteren van het 'Explosiever handelen' zijn de 'Voetbalsprints met veel rust'. Uit onderzoek blijkt immers dat voetballers in voetbalsituaties explosiever zijn dan in geïsoleerde situaties. De maximale rust tussen voetbalsprints zorgt ervoor dat spelers tussendoor volledig herstellen zodat elke voetbalsprint maximaal uitgevoerd kan worden. Dit is noodzakelijk om grenzen te kunnen verleggen op het gebied van het 'Explosiever handelen'.

Voetbalsprints met veel rust

Tijdens de Koreaanse WK-voorbereiding stonden de 'Voetbalsprints met veel rust' een aantal keer op het programma (zie Teamperiodisering Zuid-Korea WK 2010, zie p.33). De Koreanen legden voetbalsprints van 5, 15 en 25 meter af met tussendoor maximale rust.
De meetresultaten voor zowel de maximale snelheid als de maximale versnelling tijdens de verschillende voetbalsprints staan beschreven in figuur 3.
Uiteraard is het niet mogelijk om in



drie weken voorbereiding een trainingseffect te realiseren op het gebied van het 'Explosiever handelen'. Het is algemeen bekend dat daar een langere trainingsperiode voor nodig is. Toch was het de verwachting dat spelers hogere maximale snelheden zouden bereiken tijdens het laatste deel van de WK-voorbereiding in Zuid-Afrika. Het trainingskamp van Zuid-Korea bevond zich namelijk op 1200 meter hoogte. Daar is sprake van een lagere luchtweerstand. Uit figuur 3 blijkt echter dat de Koreanen zowel op zeeniveau (vrijdag 21 mei 2010) als op 1200 meter hoogte (maandag 7 juni 2010) vrijwel dezelfde maximale sprintsnelheden bereikten tijdens voetbalsprints van 5 meter (resp. 7,0 en 7,1 meter per seconden), van 15 meter (resp. 7,3 en 7,3 m/s) en van 25 meter (resp. 7,7 en 7,8 m/s).
Dezelfde figuur 3 laat wel een groot verschil zien tussen de voetbalsprints in Korea en Zuid-Afrika voor wat betreft de maximale versnelling. Op 1200 meter hoogte in Zuid-Afrika haalden de Koreanen aanzienlijk hogere maximale versnellingen dan op zeeniveau in Korea tijdens zowel de voetbalsprints van 5 meter (7,4 ipv 6,7 meter per seconden kwadraat), 15 meter (7,3 ipv 6,7 m/s^2) en 25 meter (7,3 ipv 6,6 m/s^2).
Deze ontdekking was het eerste signaal dat het bij explosieve voetbalacties niet zo zeer gaat om de snelheid van een voetballer, maar om hoe snel een speler deze snelheid bereikt (versnelling). Anders gezegd: het maakt niet uit welke topsnelheid een auto heeft. Het is veel belangrijker hoe snel de auto kan optrekken. Deze ontdekking zou verregaande consequenties kunnen hebben voor het scouten en trainen van voetballers. Tot nu toe wordt in de voetbalwereld alleen maar gekeken naar de (maximale) snelheid van spelers.

Volhouden goed handelen

Een speler wil niet alleen in het begin van de wedstrijd goede acties maken. Ook in de slotfase streeft hij na om met 100% kwaliteit te passen, vrij te lopen en druk te zetten. Daarom is het tweede criterium binnen het voetbalvermogen het 'Volhouden van goed handelen' (zie figuur 4). De voetbalconditionele eigenschap die hier mede aan kan bijdragen, is het 'Volhouden van explosief handelen' (zie figuur 1, p. 29).

Volhouden explosief handelen

Om in de slotfase van de wedstrijd nog 'los' te komen van een tegenstander, is een speler gebaat bij het 'Volhouden van explosief vrijlopen'. Een speler die in het laatste kwartier nog steeds zijn directe tegenstander wil kunnen passeren, heeft behoefte aan het 'Volhouden van explosief passeren'. Het 'Volhouden van explosief handelen' levert daarom een belangrijke bijdrage aan het 'Volhouden van goed handelen'. De meest geschikte trainingsvorm om deze voetbalconditionele eigenschap te verbeteren zijn de 'Voetbalsprints met weinig rust'.

Volhouden van goed handelen
Lager spelniveau: X-X-X-X-X-X
Hoger spelniveau:X-X-X-X-X-X

Figuur 4.
Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om de kwaliteit van hun voetbalhandelingen langer vol te houden, oftewel zij zijn beter in het 'Volhouden van goed handelen'. Dit kan visueel gemaakt worden met behulp van een steeds kleiner kruisje op een lager spelniveau. Op een hoger spelniveau blijft het kruisje langer groot.

Door het maken van voetbalsprints met tussendoor slechts 10 seconden rust worden spelers gedwongen in vermoeide toestand (einde wedstrijd) toch explosief te blijven handelen. Het lichaam zal zich als gevolg van deze trainingsprikkel vanzelf aanpassen.

Voetbalsprints met weinig rust

Tijdens de WK-voorbereiding werkten de Koreanen regelmatig 'Voetbalsprints met weinig rust' af. In series van 8 herhalingen maakten zij voetbalsprints met slechts 10 seconden rust. De meetresultaten staan weergegeven in figuur 5. Om een indruk te krijgen van het 'Volhouden van explosief handelen' is gekeken naar het verval in sprintsnelheid tussen voetbalsprint 1 en sprint 8.

Meetresultaten 'Voetbalsprints met weinig rust'

	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6	Sprint 7	Sprint 8	Verval	%
Zuid-Korea 19-05-2010										
Snelheid (m/s)	7,1	7,0	7,0	6,6	6,7	6,8	6,7	6,7	- 0,4	- 5,6 %
Versnelling (m/s^2)	6,6	6,3	6,1	6	5,4	5,1	4,9	5,1	- 1,5	- 22,7 %
Zuid-Afrika 09-06-2010										
Snelheid (m/s)	7,1	7,1	7	7	6,8	7	6,9	6,8	- 0,3	- 4,2 %
Versnelling (m/s^2)	7,0	6,9	6,7	6,5	6,3	6,3	5,9	6,0	- 1,0	- 14,3 %

Figuur 5.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika voerden de Koreanen series van 8 'Voetbalsprints met weinig rust' uit. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de voetbalsprints voor iedere speler de maximale snelheid en versnelling gemeten. Het verval in maximale versnelling tussen voetbalsprint 1 en 8 geeft een beeld van het 'Volhouden van explosief handelen'. De maximale snelheid blijkt geen rol te spelen in het voetballen.

Tijdens de training in Korea op woensdag 19 mei 2010 bereikten de spelers tijdens voetbalsprint 1 een maximale snelheid van 7,1 meter per seconden. Tijdens sprint 8 was deze snelheid nog steeds 6,7 m/s. In Zuid-Afrika scoorden de Koreanen op woensdag 9 juni 2010 tijdens voetbalsprint 1 een maximale snelheid van 7,1 m/s en tijdens sprint 8 een snelheid van 6,8 m/s. **Dit zeer beperkte verval in maximale sprintsnelheid was het tweede bewijs dat de factor 'maximale snelheid' in het voetballen niet het verschil maakt.** Zelfs niet in een situatie met een lagere luchtweerstand. Deze ontdekking staat haaks op datgene waar iedereen altijd vanuit is gegaan in de voetbalwereld. Dankzij het Inmotio-systeem kan tijdens de 'Voetbalsprints met weinig rust' ook de maximale versnelling worden gemeten. Tijdens de training in Korea bereikten de Koreanen tijdens voetbalsprint 1 een maximale versnelling van 6,6 meter per seconden kwadraat. Op de training voetbalsprint 8 was de maximale versnelling nog slechts 5,1 m/s^2, hetgeen een verval betekende van liefst 1,5 m/s^2. In Zuid-Afrika was de maximale versnelling tijdens voetbalsprint 1 hoger dan in Korea: 7,0 m/s^2. Tijdens sprint 8 bereikten de spelers nog steeds een maximale versnelling van 6,0 m/s^2. Het verval was dus nog slechts 1,0 m/s^2.

Het kleinere verval in maximale versnelling tijdens de 'Voetbalsprints met weinig rust' in Zuid-Afrika in vergelijking met de training in Zuid-Korea (resp. 1,0 en 1,5 m/s^2) laat zien dat er tijdens de WK-voorbereiding een trainingseffect is bereikt voor wat betreft het 'Volhouden van explosief handelen'. Een nadere analyse van de meetgegevens in figuur 5 bevestigt dit vermoeden. In de beginfase van de voorbereiding tijdens de training in Korea nam de maximale versnelling plotseling af tussen voetbalsprint 4 en sprint 5 (ineens van 6,0 naar 5,4 m/s^2). In de eindfase van de voorbereiding in Zuid-Afrika was pas sprake van een drastisch verval in maximale versnelling tussen voetbalsprint 6 en sprint 7 (ineens van 6,3 m/s^2 naar 5,9 m/s^2). Conclusie: als gevolg van drie weken voorbereiding waren de Koreanen duidelijk verbeterd op het ge-

Teamperiodisering Zuid-Korea WK2010

Maandag 10 mei:	Hersteltraining	
Dinsdag 11 mei:	Vrij	
Woensdag 12 mei:	TT:	4x4min passvorm met 1min rust
Donderdag 13 mei:	VCT:	1x8x15meter voetbalsprints met 10sec rust 3x4min 6v6 met 2min rust
Vrijdag 14 mei:	TT:	4x8min 11v11
Zaterdag 15 mei:	TT:	2x8min 11v11
Zondag 16 mei:	**Zuid-Korea v Ecuador (2-0)**	
Maandag 17 mei:	Hersteltraining	
Dinsdag 18 mei:	Vrij	
Woensdag 19 mei:	VCT:	2x8x15meter voetbalsprints met 10sec rust 4x4min 6v6 met 2min rust
Donderdag 20 mei:	TT:	3x8min 11v11
Vrijdag 21 mei:	VCT:	1x6x5meter voetbalsprints met 30sec rust 1x4x15meter voetbalsprints met 45sec rust 1x2x25meter voetbalsprints met 60sec rust 6x2min 4v4 met 1min rust
Zaterdag 22 mei:	TT:	4x4min passvorm met 1min rust
Reizen naar Japan		
Zondag 23 mei:	TT:	2x8min 11v11
Maandag 24 mei:	**Japan v Zuid-Korea (0-2)**	
Dinsdag 25 mei:	Hersteltraining	
Reizen naar Oostenrijk		
Woensdag 26 mei:	TT:	4x4min passvorm met 1min rust
Donderdag 27 mei:	VCT:	1x8x15meter voetbalsprints met 10sec rust 3x4min 6v6 met 2min rust
Vrijdag 28 mei:	TT:	3x2min 4v4 met 1min rust
Zaterdag 29 mei:	TT:	2x8min 11v11
Zondag 30 mei:	**Zuid-Korea v Wit-Rusland (0-1)**	
Maandag 31 mei:	Hersteltraining	
Dinsdag 1 juni:	TT:	2x8min 11v11
Woensdag 2 juni:	TT:	2x8min 11v11
Donderdag 3 juni:	**Zuid-Korea v Spanje (0-1)**	
Vrijdag 4 juni:	Hersteltraining	
Reizen naar Zuid-Afrika		
Zaterdag 5 juni:	TT:	4x4min passvorm met 1min rust
Zondag 6 juni:	TT:	2x8min 11v11
Maandag 7 juni:	VCT:	1x6x5meter voetbalsprints met 30sec rust 1x4x15meter voetbalsprints met 45sec rust 1x2x25meter voetbalsprints met 60sec rust 6x2min 4v4 met 1min rust
Dinsdag 8 juni:	Hersteltraining	
Woensdag 9 juni:	VCT:	2x8x15meter voetbalsprints met 10sec rust 4x4min 6v6 met 2min rust
Donderdag 10 juni:	TT:	4x8min 11v11
Vrijdag 11 juni:	TT:	2x8min 11v11
Zaterdag 12 juni:	**Zuid-Korea v Griekenland (2-0)**	
Zondag 13 juni:	Hersteltraining	
Maandag 14 juni:	Vrij	
Dinsdag 15 juni:	TT:	3x8min 11v11
Woensdag 16 juni:	TT:	2x8min 11v11
Donderdag 17 juni:	**Zuid-Korea v Argentinie (1-4)**	
Vrijdag 18 juni:	Hersteltraining	
Zaterdag 19 juni:	Hersteltraining	
Zondag 20 juni:	TT:	3x8min 11v11
Maandag 21 juni:	TT:	2x8min 11v11
Dinsdag 22 juni:	**Zuid-Korea v Nigeria (2-2)**	
Woensdag 23 juni:	Hersteltraining	
Donderdag 24 juni:	Hersteltraining	
Vrijdag 25 juni:	TT:	2x8min 11v11
Zaterdag 26 juni:	**Zuid-Korea v Uruguay (1-2)**	

bied van het 'Volhouden van explosief handelen'.
Tenslotte werd ook bij de 'Voetbalsprints met weinig rust' duidelijk geconstateerd dat de maximale versnelling in Zuid-Afrika duidelijk hoger was dan in Zuid-Korea als gevolg van de lagere luchtweerstand (resp. 7,0 en 6,6 m/s^2). **Andermaal een bevestiging van het feit dat het bij explosieve voetbalacties dus gaat om de maximale versnelling in plaats van de maximale snelheid.**

Vaker handelen

Om tijdens zowel het aanvallen als het verdedigen met een steeds hoger tempo te kunnen spelen, moeten spelers elk meer voetbalacties kunnen maken per minuut. Zij dienen vaker achter elkaar te kunnen handelen (zie figuur 6). Aan de basis van het 'Vaker handelen' als derde criterium binnen het voetbalvermogen staat onder andere de voetbalconditionele eigenschap 'Sneller herstellen'.

Sneller herstellen

Vaker handelen, betekent minder tijd nodig hebben om te herstellen tussen voetbalacties en daardoor per saldo meer acties kunnen maken per minuut. Daarom staat de voetbalconditionele eigenschap 'Sneller herstellen' aan de basis van het 'Vaker handelen' (zie figuur 1). De beste trainingsvorm om spelers te dwingen vaker te handelen dan zij gewend zijn tijdens de wedstrijd (11v11) zijn kleine partijvormen, zoals 4v4 en 3v3 (inclusief keepers!). Tijdens 4v4/3v3 hebben spelers geen andere keuze dan meer acties per minuut te maken dan in de wedstrijd. Het lichaam past zich vervolgens automatisch aan. Dat betekent een toename van de voetbalconditie als logisch gevolg van voetballen.

Vaker handelen
Lager spelniveau: X----------X
Hoger spelniveau: X----X----X

Figuur 6.
Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om meer explosieve voetbalhandelingen uit te voeren per minuut, oftewel zij kunnen 'Vaker handelen'. Dit kan visueel gemaakt worden met behulp van kortere streepjes tussen de kruisjes op een hoger spelniveau.

Meetresultaten 'Voetbalacties tijdens Partijvormen 4v4/3v3'						
	Partij 1	Partij 2	Partij 3	Partij 4	Partij 5	Partij 6
Zuid-Korea 21-05-2010	7,7	6,6	6,1	5,3	5,3	4,8
Zuid-Afrika 07-06-2010	9,9	8,4	7,7	7,6	7,3	7,4
Toename	+ 2,2	+ 1,8	+ 1,6	+ 2,3	+ 2,0+	2,6
%	+ 28,6 %	+ 27,3 %	+ 26,2 %	+ 43,4 %	+ 37,7 %	+ 54,2 %

Figuur 7.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika speelden de Koreanen 6 partijvormen 4v4 van 2 minuten met tussendoor steeds 1 minuut rust. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de partijvormen het aantal explosieve voetbalacties gemeten. Uit deze meetgegevens blijkt dat de spelers aan het einde van de WK-voorbereiding meer acties maakten in elk blok van 2 minuten in vergelijking met de training in Zuid-Korea. De Koreanen hadden duidelijk grenzen verlegd binnen het 'Vaker handelen'.

Partijvormen 4v4/3v3

Afgelopen zomer met Zuid-Korea vonden de partijvormen 4v4/3v3 zowel in de beginfase op vrijdag 21 mei 2010 (in Korea) als in de eindfase op maandag 7 juni 2010 (in Zuid-Afrika) van de WK-voorbereiding plaats. In beide gevallen was de voetbalbelasting 6 partijvormen van 2 minuten met tussendoor 1 minuut rust. Uit de meetresultaten in figuur 7 blijkt duidelijk dat de Koreanen flinke progressie hebben geboekt op het gebied van het 'Vaker handelen'.

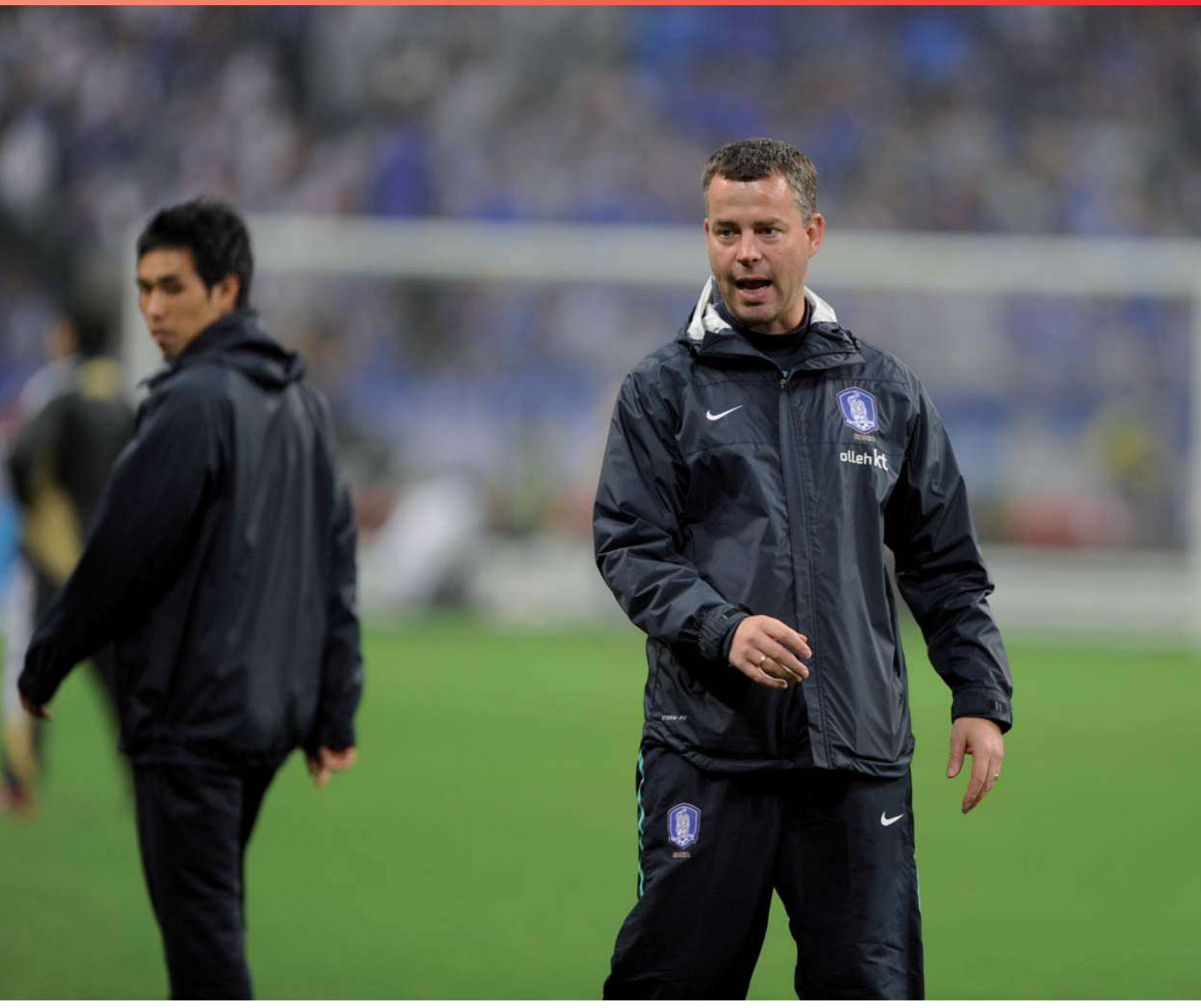
Tijdens de training op 21 mei 2010 in Korea maakten de spelers tijdens partijvorm 1 gemiddeld 7,7 explosieve voetbalacties. Na drie weken training bleek op 7 juni 2010 in Zuid-Afrika een flinke voetbalconditionele progressie. Tijdens partijvorm 1 waren de Koreanen nu in staat om gemiddeld 9,9 explosieve voetbalacties te maken, hetgeen een toename was van 2,2 acties (28,6%).
Dit was een eerste indicatie dat de Koreaanse internationals hun voetbalconditionele grenzen flink hadden verlegd binnen het 'Vaker handelen', zodat zij aan het begin van de wedstrijd een hoger speltempo konden ontwikkelen. Ditmaal werd deze conclusie niet getrokken op basis van de resultaten van bijvoorbeeld een Interval Shuttle Run Test, maar op basis van metingen van voetbalacties tijdens partijvormen 4v4. Dit is de ultieme meetsituatie.

Volhouden vaak handelen

Teams willen niet alleen in het eerste deel van de wedstrijd met een zo hoog mogelijk tempo kunnen aanvallen en verdedigen. Dit hoge speltempo dienen zij 90 minuten lang vol te houden. Ook in het laatste deel van de wedstrijd moeten spelers veel ac-

Volhouden van vaak handelen
Lager spelniveau: X----X----X------X--------X
Hoger spelniveau: X----X----X----X----X----X

Figuur 8.
Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om ook in de slotfase nog veel voetbalhandelingen uit te voeren, oftewel zij zijn beter in het 'Volhouden van vaak handelen'. Dit kan visueel gemaakt worden met behulp van steeds grotere lijntjes tussen kruisjes op een lager spelniveau, terwijl op een hoger spelniveau de lijntjes tussen de kruisjes kort blijven.



ties kunnen maken per minuut. Dus ook het 'Volhouden van vaak handelen' dient maximaal ontwikkeld te worden, zoals staat weergegeven in figuur 8.

Volhouden snel herstellen

Spelers die zelfs aan het einde van de wedstrijd nog veel acties kunnen maken, hebben dus blijkbaar ook in de slotfase relatief weinig tijd nodig om te herstellen tussen acties. Oftewel, de voetbalconditionele eigenschap 'Volhouden van snel herstellen' is goed ontwikkeld bij deze spelers (zie figuur 1, p. 29).
De beste trainingsvorm om spelers te dwingen gedurende langere tijd achter elkaar voetbalacties te blijven maken, zijn de grotere partijvormen. Naast de voor de hand liggende grote partijvormen 11v11/8v8 geldt dit ook voor de iets minder grote partijvormen 7v7/5v5 als deze op een relatief groot veld worden gespeeld: 50x40meter of zelfs nog groter. In dat geval veranderen ook deze partijvormen in 'duurvormen', waarmee het 'Volhouden van vaak handelen' kan worden getraind.

Partijvormen 7v7/5v5

Tijdens de WK-voorbereiding hebben de Koreanen voornamelijk partijvormen 6v6 gespeeld in 4 blokken van 4 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust. Het speelveld was iedere keer 50x40meter. Om een beeld te krijgen van het 'Volhouden van vaak handelen' is met het Inmotio-systeem gekeken naar het verval in het aantal explosieve voetbalacties tussen partijvorm 1 en 4, zoals staat beschreven in figuur 9.

Tijdens de training op woensdag 19 mei 2010 in Korea maakten de spelers in partijvorm 1 gemiddeld 12,8 explosieve voetbalacties en in partijvorm 4 nog maar 9,1 acties. Dit betekende een verval van 3,7 acties (28,9 %). Na 3 weken training werden de partijvormen 6v6 op woensdag 9 juni 2010 in Zuid-Afrika andermaal gespeeld. Nu maakten de Koreanen in partijvorm 1 gemiddeld 13,8 explosieve voetbalacties en in partijvorm 4 nog steeds 11,7 acties. Het verval was vlak voor het WK dus nog maar 2,1 acties (15,2 %). Kortom, als gevolg van de periodisering maakten de Koreanen grote stappen in het 'Volhouden van vaak handelen'. Zij waren in staat om als team

Meetresultaten 'Voetbalacties tijdens Partijvormen 7v7/5v5'						
	Partij 1	Partij 2	Partij 3	Partij 4	Verval	%
Zuid-Korea 19-05-2010	12,8	11,2	10,0	9,1	- 3,7	- 28,9%
Zuid-Afrika 09-06-2010	13,8	12,6	11,8	11,7	- 2,1	- 15,2%

Figuur 9.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika speelden de Koreanen 4 partijvormen 6v6 van 4 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de voetbalconditionele partijvormen het aantal explosieve voetbalacties gemeten. Het verval in aantal acties tussen partijvorm 1 en 4 geeft een beeld van het 'Volhouden van vaak handelen'.

in de slotfase maar liefst 13,7% meer voetbalacties te maken, hetgeen vanzelfsprekend een krachtig wapen was om de WK-doelstelling te halen: de tweede ronde!

Partijvormen 11v11/8v8
Nog meer dan de partijvormen 7v7/5v5 op een groter speelveld zijn de partijvormen 11v11/8v8 geschikt om het 'Volhouden van vaak handelen' te verbeteren. Tijdens de WK-voorbereiding speelden de Koreanen deze grote partijvormen voornamelijk in blokken van 8 minuten. Het 'Volhouden van vaak handelen' werd met het Inmotio-systeem in kaart gebracht door te kijken naar het verval in het aantal explosieve voetbalacties tussen partijvorm 1 en 4, zoals staat beschreven in figuur 10.

Tijdens de training in Korea op vrijdag 14 mei 2010 maakten de spelers in partijvorm 1 gemiddeld 21,3 explosieve voetbalacties en in partijvorm 4 nog maar 15,2 acties. Dit betekende een verval van 6,1 acties (29%). In de laatste fase van de WK-voorbereiding op donderdag 8 juni 2010 werden de partijvormen 11v11/8v8 ook in Zuid-Afrika gespeeld. Nu maakten de Koreanen in partijvorm 1 gemiddeld 24,8 explosieve voetbalacties en in partijvorm 4 nog steeds 21,7 acties. Het verval was vlak voor het WK dus nog maar 3,1 acties (12,5%).
Dus ook tijdens de grote partijvormen boekten de Koreanen veel progressie op het gebied van het 'Volhouden van vaak handelen'. Als team konden zij in het laatste deel van de wedstrijd maar liefst 16% meer voetbalacties maken, hetgeen zich onherroepelijk zou terugbetalen tijdens het WK.

Maximale versnelling

Uit de metingen tijdens de voetbalsprints is overduidelijk gebleken dat het bij explosieve voetbalacties gaat om de maximale versnelling. Ook tijdens de verschillende voetbalconditionele partijvormen werd deze baanbrekende constatering bevestigd. Tijdens zowel 11v11, 6v6 als 4v4 blijkt de maximale snelheid nauwelijks af te nemen in de laatste paar blokken. Daarentegen vertoonden de Koreanen wel een sterk verval in maximale versnelling aan het einde van de partijvormen. Dus ook tijdens partijvormen blijkt de maximale sprintsnelheid geen rol te spelen bij het maken van voetbalacties. Deze constatering zal in de komende jaren verregaande consequenties hebben op het gebied van het scouten en trainen van voetballers. Men zal moeten afstappen van alle theorieën rondom 'snelheid' en nieuwe methoden moeten ontwikkelen voor het scouten en trainen van 'versnelling'.

Partijvormen 11v11
Zowel in Zuid-Korea als in Zuid-Afrika bereikten de Koreanen zelfs na 4 blokken van 8 minuten 11v11 nog vrijwel dezelfde maximale snelheden tijdens explosieve voetbalacties. Vermoeidheid tijdens voetballen uit zich duidelijk niet in de vorm van een verval in maximale sprintsnelheid.
Tijdens diezelfde partijvormen 11v11 was echter wel sprake van een duidelijk verval in maximale versnelling binnen explosieve voetbalacties. Tijdens de training in Zuid-Korea op woensdag 14 mei 2010 was er tussen partijvorm 1 en 4 een verval van 1,4 m/s^2 (20,3%). Ook tijdens de training in Zuid-Afrika op donderdag 10 juni 2010 was er sprake van een verval tussen partijvorm 1 en 4: 0,8 m/s^2 (10,8%).
Overigens, het feit dat het verval tijdens de training in Zuid-Afrika lager was in vergelijking met de training in Zuid-Korea is een indicatie dat gedurende de WK-voorbereiding de Koreanen beter zijn geworden in het 'Volhouden van explosief handelen'.

Meetresultaten 'Voetbalacties tijdens Partijvormen 11v11/8v8'						
	Partij 1	Partij 2	Partij 3	Partij 4	Verval	%
Zuid-Korea 14-05-2010	21,3	20,4	18,6	15,2	- 6,1	- 28,6%
Zuid-Afrika 08-06-2010	24,8	23,5	22,3	21,7	- 3,1	- 12,5%

Figuur 10.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika speelden de Koreanen 4 partijvormen 11v11 van 8 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de partijvormen het aantal explosieve voetbalacties gemeten. Het verval in aantal acties tussen partijvorm 1 en 4 geeft een beeld van het 'Volhouden van vaak handelen'.



Frans Lefeber analayseert de data 'real-time'.

Partijvormen 6v6

Ook tijdens de partijvormen 6v6 in Zuid-Korea (woensdag 19 mei 2010) en Zuid-Afrika (woensdag 9 juni 2010) bleek de maximale sprintsnelheid nauwelijks af te nemen in de laatste paar partijvormen. Tijdens deze partijvormen 6v6 was er wel een duidelijk verval in maximale versnelling. Tijdens de training in Zuid-Korea was er tussen partijvorm 1 en 4 een verval van 1,4 m/s^2 (18,8%). Ook tijdens de training in Zuid-Afrika was er sprake van een verval tussen partijvorm 1 en 4: 0,8 m/s^2 (11,1%).

Het kleinere verval tijdens de training in Zuid-Afrika in vergelijking met de training in Zuid-Korea is een indicatie dat gedurende de WK-voorbereiding de Koreanen beter zijn geworden

Meetresultaten 'Partijvormen 11v11'

	Partij 1	Partij 2	Partij 3	Partij 4	Verval	%
Zuid-Korea 14-05-2010						
Snelheid (m/s)	7,0	6,7	6,8	6,7	- 0,3	- 4,3 %
Versnelling (m/s^2)	6,9	6,5	6,3	5,5	- 1,4	- 20,3 %
Zuid-Afrika 10-06-2010						
Snelheid (m/s)	7,1	7,0	6,7	6,8	- 0,3	- 4,2 %
Versnelling (m/s^2)	7,4	7,2	6,9	6,6	- 0,8	- 10,8 %

Figuur 11.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika speelden de Koreanen 4 partijvormen 11v11 van 8 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de partijvormen de maximale snelheid en versnelling binnen voetbalacties gemeten. Uit deze meetgegevens blijkt dat het verval in maximale versnelling tussen partijvorm 1 en 4 een duidelijke indicatie is van het 'Volhouden van explosief handelen'. De maximale sprintsnelheid blijkt geen rol te spelen in het voetballen.



Meetresultaten 'Partijvormen 6v6'						
Zuid-Korea 19-05-2010	**Partij 1**	**Partij 2**	**Partij 3**	**Partij 4**	**Verval**	**%**
Snelheid (m/s)	6,7	6,5	6,8	6,5	- 0,2	- 3,0 %
Versnelling (m/s²)	6,9	6,5	6,1	5,6	- 1,3	- 18,8 %
Zuid-Afrika 09-12-2010						
Snelheid (m/s)	6,7	6,7	6,7	7,0	+ 0,3	+ 4,8 %
Versnelling (m/s²)	7,2	7,0	6,6	6,4	- 0,8	- 11,1 %

Figuur 12.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika speelden de Koreanen 4 partijvormen 7v7/5v5 van 4 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de partijvormen de maximale snelheid en versnelling binnen explosieve voetbalacties gemeten. Uit deze meetgegevens blijkt dat het verval in maximale versnelling tussen partijvorm 1 en 4 een duidelijke indicatie is van het 'Volhouden van explosief handelen'. De maximale sprintsnelheid blijkt geen rol te spelen in het voetballen.

in het 'Volhouden van explosief handelen'.

Partijvormen 4v4

Tijdens de partijvormen 4v4 in Zuid-Korea (vrijdag 21 mei 2010) en Zuid-Afrika (maandag 7 juni 2010) bleek de maximale sprintsnelheid eveneens nauwelijks af te nemen in de laatste paar partijvormen. Er was wel een duidelijk verval in maximale versnelling tijdens de partijvormen 4v4. Tijdens de training in Zuid-Korea was er tussen partijvorm 1 en 6 een verval van 2,1 m/s² (30,4%). Tijdens de training in Zuid-Afrika was er ook sprake van een verval tussen partijvorm 1 en 6: 1,2 m/s² (16,4%).
Het kleinere verval tijdens de training in Zuid-Afrika in vergelijking met de training in Zuid-Korea is een indicatie dat gedurende de WK-voorbereiding de Koreanen beter zijn geworden in het 'Volhouden van explosief handelen'..

Periodisering

In de laatste 12 jaar heeft Raymond Verheijen een sterk theoretisch fundament ontwikkeld op het gebied van het 'Periodiseren van voetballen', dat uniek is in de voetbalwereld vanwege het objectieve en universele karakter. Dit fundament staat uitvoerig beschreven in het boek 'Het periodiseren van voetballen'. Daarnaast heeft hij in de praktijk met allerlei landen (Nederland, Zuid-Korea, Rusland), clubs (o.a. FC Barcelona, Zenit St. Peterburg, Chelsea, Manchester City) en de Feyenoord jeugdopleiding laten zien hoe met behulp van een uitgebalanceerde periodisering een team topfit kan worden en het aantal blessures tot een minimum kan worden beperkt.

Meetresultaten 'Partijvormen 4v4'								
Zuid-Korea 21-05-2010	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**verval**	**%**
Snelheid (m/s)	6,5	6,5	6,1	6,1	6,0	6,2	- 0,3	- 4,6 %
Versnelling (m/s²)	6,9	6,9	6,0	6,2	5,6	4,8	- 2,1	- 30,4 %
Zuid-Afrika 07-06-2010								
Snelheid (m/s)	6,6	6,4	5,9	6,3	5,9	6,2	- 0,4	- 6,1 %
Versnelling (m/s²)	7,3	7,2	6,9	6,8	6,5	6,5	- 1,2	- 16,4 %

Figuur 13.
Tijdens de training in zowel Zuid-Korea als Zuid-Afrika speelden de Koreanen 6 partijvormen 4v4 van 2 minuten met tussendoor steeds 1 minuut rust. Met behulp van het Inmotio-systeem werd tijdens de partijvormen de maximale snelheid en versnelling binnen explosieve voetbalacties gemeten. Uit deze meetgegevens blijkt dat het verval in maximale versnelling tussen partijvorm 1 en 6 een duidelijke indicatie is van het 'Volhouden van explosief handelen'. De maximale sprintsnelheid blijkt geen rol te spelen in het voetballen.



In al die jaren ontbrak er echter nog een schakel om het periodiseringsverhaal helemaal waterdicht te maken en dat was de wetenschappelijk onderbouwing van de theorie. Dankzij het Inmotio-systeem heeft Verheijen tijdens het afgelopen WK2010 eindelijk cijfermatig kunnen onderbouwen dat zijn periodisering inderdaad resulteert in het 'Explosiever handelen, het 'Volhouden van explosief handelen', het 'Vaker handelen' en het 'Volhouden van vaak handelen'. Kortom, het Inmotio-systeem heeft Verheijens werkwijze compleet gemaakt.

VoetbalLAB

Sinds afgelopen mei 2010 heeft Inmotio in samenwerking met de Nederlande Voetbal Academie en Hotel Residence Victoria in Hoenderloo een heus VoetbalLAB opgericht dat onder meer bestaat uit het Inmotio-systeem, zoals dat in dit artikel is beschreven. Het VoetbalLAB biedt alle prof- en amateurclubs de mogelijkheid om in Hoenderloo het voetbalvermogen van hun senioren- en jeugdteams te laten meten. Geïnteresseerden kunnen meer informatie krijgen via www.inmotio.eu.

Tekst/
Theo Ducaneaux

Taken in de teamfunctie aan

Het systeem 1:4:4:2 in een ruit kan bij de tegenpartij voor grote problemen zorgen in de teamfunctie verdedigen. Om succesvol te zijn moet het aanvallende team ook aan de nodige voorwaarden voldoen. De Voetbaltrainer zet in dit artikel de individuele, linie- en teamtaken op een rijtje.

Kiezen

Het is lastig verdedigen tegen dit systeem (1:4:4:2 met een ruit) voor een ploeg die zelf 1:4:3:3 speelt. Meerdere factoren spelen daarbij een rol. Wanneer de verdedigende ploeg vasthoudt aan een zoneverdediging op lijn, komen de centrale verdedigers 1:1 te staan. De vleugelbacks zijn relatief ver 'door' op de buitenste middenvelders, en de controlerende middenvelder heeft zelf ook een tegenstander in de vorm van de 'tien' van de tegenpartij. Er is eigenlijk sprake van een overtalsituatie met twee middenvelders (8, 10) ten opzichte van één controlerende middenvelder (6) van het team dat in een ruit speelt (zie tekening 1). Vermoedelijk zal de verdedigende ploeg ervoor kiezen om één van die twee spelers wat dichter op de eigen verdediging te laten spelen (zie tekening 2). Hiermee is de veldbezetting beter, maar feit is wel dat het team nogal wat concessies doet aan zijn eigenlijke, oorspronkelijke veldbezetting.



De verdedigende ploeg (1:4:3:3) wordt in de teamfunctie verdedigen in een onlogische veldbezetting gedwongen.



Linker middenvelder (8) speelt ingezakt, om in het verdedigende blok 'plus 1' te staan.

Beide teams in 1:4:4:2

Organisatorisch/verdedigend is dit makkelijker. Bij beide teams zijn de (vier) middenvelders verantwoordelijk voor een middenvelder in de eigen zone. Achterin kunnen de centrale verdedigers 1:1 spelen, met maximale steun (kantelen, knijpen, rugdekking) van beide backs, die immers geen directe tegenstander hebben (zie tekening 3). Eventueel kan er nog voor gekozen worden om een back in de dekking te zetten en aldus 3:2 centraal achterin te spelen (zie tekening 4). Gesteld kan worden dat de verdedigende organisatie weliswaar eenvoudiger is, maar opbouwend aanvallend is de uitvoering des te complexer. De opbouw zal vermoedelijk bij één van beide backs beginnen, die vanuit de eerste bal direct voor een creatief probleem gesteld wordt. Terug naar een centrale verdediger is lastig, de middenvelders worden kort gezet en er is geen operationele ruimte in de hoek voor een lopende spits, als de tegenpartij een back in zijn eigen zone laat spelen (zie tekening 3).



Beide teams hebben hun backs vrij, staan verder 1:1, maar de veldbezetting is intact (1:4:4:2). De opbouwende speler (2) heeft echter weinig opties.



Met een knijpende back wordt er centraal achterin 3:2 gespeeld.

vallen bij 1:4:4:2 in een ruit

Taken in balbezit bij 1:4:4:2 in een ruit



Backs 2,5: oplopen, uitzakken. Back aan de balkant moet aanvallend blijven meedoen, de back aan de andere kant knijpt naar het midden om bij balverlies ondersteunend te zijn. In principe is dit niet anders dan bij 1:4:3:3.

Centrale verdedigers 3,4: idem. Uitzakken hoek strafschopgebied en een driehoek vormen met de keeper. De intentie is om de eerste veldspeler in de opbouw te zijn.

Buitenste middenvelders 8,7: uitgangspunt voor beiden is zo 'wijd' mogelijk positie kiezen, met de zijlijn in de rug. Aan de balkant: als bijvoorbeeld de rechter centrale verdediger opbouwt kan 7 'open' aan de zijlijn positie blijven kiezen om de schuine pass 3 7 mogelijk te maken. De collega aan de andere kant (8) speelt voorwaardelijk. Knijpt wat naar binnen en zoekt zeker geen diepte. Indien de opbouw via de back (2) verloopt, kan 7 twee dingen doen. Op de eerste plaats in de bal komen om ruimte te maken in de hoek. Maar als de linksachter van de tegenstander in de zone blijft, kan de 'vallende' bal achter 7 nooit gespeeld worden. De verdedigende ploeg heeft namelijk een middenvelder over om de dekking over te nemen. Daarom is het beter om de loopactie schuin naar binnen te maken. De 2 heeft dan meer opties. Hij kan zelf verder indribbelen en de wisselpass spelen op de in de diagonaal lopende 11 of op de in de diepte lopende 10. Een andere keuze is de korte pass op 6, 7, of 9. Voor de andere buitenste middenvelder 8 geldt nog steeds dat hij controlerend moet blijven denken.

De controleur 6: blijft in principe spelen in de driehoek met de centrale verdedigers en is altijd gespitst op de restverdediging. Vraagt, als hij aanspeelbaar is (open), in de bal. Kan desgewenst wat kantelen naar de zijde waar de aanval loopt. Als 7 aanvalt, kan 6 samen met de knijpende 8 de restverdediging-middenveld vormen. Is 8 de middenvelder die aanvallend meedoet, dan doet 6 dit samen met de knijpende 7.

Aanvallende middenvelder 10: verschilt niet veel van de taak in een systeem met drie middenvelders en drie spitsen. Moet altijd van de bal af bewegen en positie kiezen op de plek die 9/11 achterlaat.

Spitsen 9,11: gaan 'spelen' met de verdedigers. Staat het 2:2 in de zone, of 3:2? Beweeg gespiegeld. Zoekt de ene spits de looplijn naar links, dan kiest de ander voor rechts. Het liefst in de diagonaal. Dicht bij elkaar starten, en (ver) uit elkaar lopen. Alternatief: één van beiden pakt de looplijn aan de balkant en één van beiden beweegt in de bal en 10 pakt diepte.



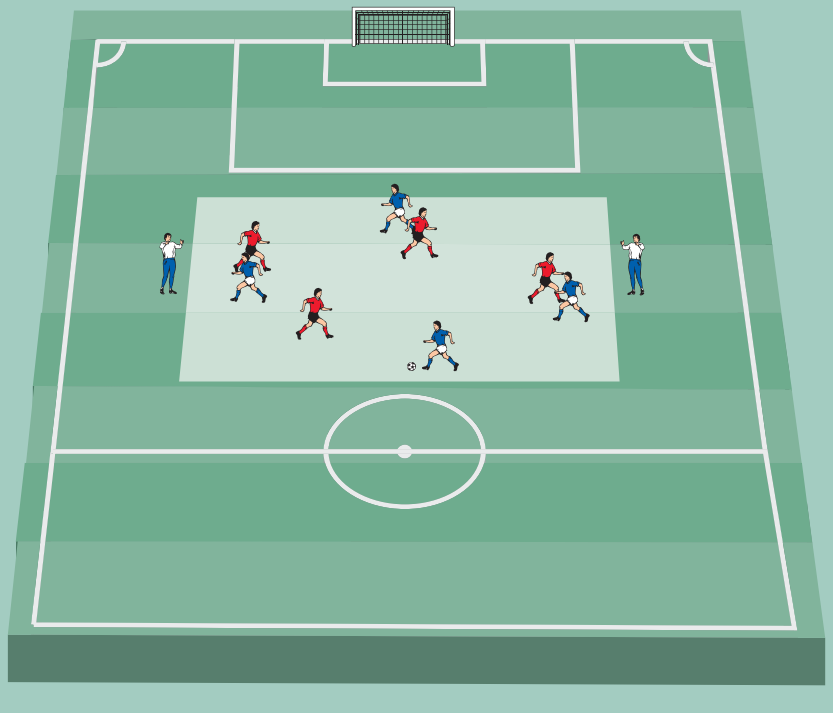
Looplijnen binnen 1:4:4:2 in een ruit.

1. Positiespel 4:4 met 2 neutrale spelers

Organisatie
- ruimte ter grootte van het strafschopgebied
- op de korte zijde 2 neutralen (bijvoorbeeld de keepers of centrale verdedigers)
- in de ruimte twee ploegen van vier spelers

Inhoud
- spelbedoeling: vrij positiespel, de neutralen op de kop 1x raken
- na x keer balbezit een punt
- alternatief: kleine goals op de lange zijde; na x-keer balbezit kan er gescoord worden op één van de kleine goals

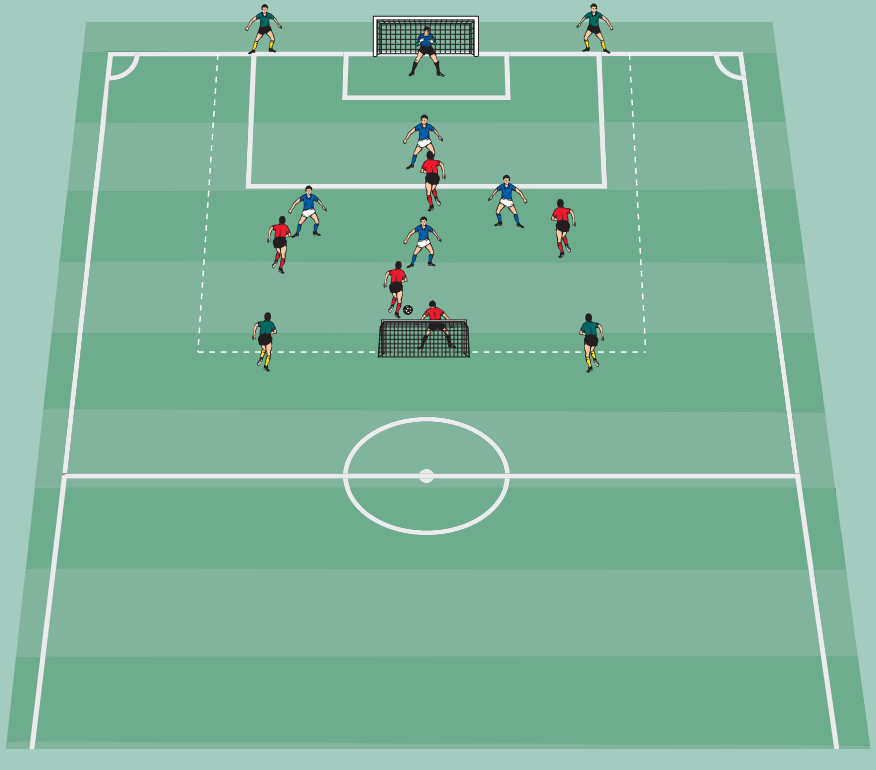
Coaching
- Veldbezetting
  - 'Speel in een ruit.'



2. Partijspel 4:4+4

Organisatie
- veld 40 lang, 25 meter breed
- twee grote doelen
- vier kaatsers naast de doelen
- drie ploegen in verschillende kleuren, waarvan 1 ploeg als kaatser fungeert
- regelmatig wisselen van kaatsende ploeg
- teams in het veld zoveel mogelijk een ruit als uitgangspositie

Inhoud
- vrije partij 4:4 met 4 kaatsers
- scoren via de kaatser is dubbel, kaatsende ploeg 'pakt 1 punt mee'
- drie rondes van 10 minuten (1 ronde kaatser)
- aan het einde van de partij is één ploeg winnaar
- keuze: mogen kaatsers alleen aanvallend of ook verdedigend worden gebruikt?



- 'Twee man kort (open) aanbieden bij de man op de kop, twee man van de bal af bewegen. Van een ruit naar een vierkantje.'
- 'Aansluiten als de lange pass naar de overkant wordt gespeeld.'

- Communicatie
  - 'Contact met elkaar, wisselende spelers in de bal en van de bal af.'
  - 'Veldbezetting corrigeren bij een nieuwe situatie 'aan de overkant'.'

- Techniek/tactiek
  - 'Speel kort/kort/lang.'
  - 'Juiste balsnelheid bij korte pass, maak één keer raken mogelijk.'
  - 'Door de bal heentrappen, wreef aanspannen.' (lange pass van de man op de kop)

Coaching
- Veldbezetting
  - 'Ruit als uitgangspunt.'
  - 'Indien de keeper opbouwt, dan van een ruit naar een vierkant bewegen.'
  - 'Afwisselende mensen in de bal, van de bal af bewegen.'
  - 'Minimaal 1 speler 'blijven' voor de restverdediging.'

- Communicatie
  - 'Dwingend vragen in de bal.'
  - 'Blijven als de ander gaat.'
  - 'Dwingend vragen vanuit de kaats om uit de kaats te kunnen afronden.' (= 2 punten)

- Techniek
  - 'Concentratie bij de kaats, lichaam over de bal.'
  - 'Volle wreef uithalen, door de bal heentrappen.'

3. Partijspel 1:4:3:1 tegen 1:2:4:2

Organisatie
- partijspel op een doorgelijnd veld
- ruimte driekwart veld
- voldoende ballen bij de keeper van de te coachen ploeg (1:2:4:2); steeds daar met de opbouw beginnen

Inhoud
- vrije partij 1:4:3:1 tegen 1:2:4:2, waarbij de te coachen ploeg met een viermans middenveld speelt, in een ruit

Coaching
- Veldbezetting
  - 'Buitenste middenvelder aan de balkant open en breed staan.'
  - 'Controlerende middenvelder 'in' de bal bewegen.'
  - 'Buitenste middenvelder aan de andere kant naar de as knijpen.'
  - 'Aanvallende middenvelder diepe loopactie.'
  - 'Spitsen uit elkaar, diagonale loopactie.'





Minder blessures in de

In de koude wintermaanden wordt doorgaans minder gevoetbald in Nederland. Dat komt door de feestdagen aan het eind van elk jaar, maar ook door de weers- en veldomstandigheden. Sommige trainers draaien de trainingsomvang terug, andere gaan met hun team op trainingskamp en weer anderen gaan onverstoord verder in het reguliere tempo. Wat is verstandig? Wij vroegen het Harry Dost, gespecialiseerd trainer bij FC Twente.

Harry Dost: "In een breed perspectief kijkend (niet alleen naar voetballers) valt het me elk jaar weer op dat de maanden december en januari er op een aantal punten uitspringen op het gebied van:

- Meer ziekte (afwezigheid) in zijn algemeenheid en meer griepjes, keelontstekingen, infecties enz.
- Meer schoolabsentie.
- Hogere gemiddelde bezetting van de doktersspreekkamers.
- Het voorschrijven van meer medicijnen.
- Toename van het aantal ongelukken in nagenoeg alle sectoren (o.a verkeer, maar ook het gymnastieklokaal).
- Meer mensen met depressieve buien.
- De gemiddelde mortaliteit. In december en januari ca 15% hoger.



Foto: Pro Shots

Tekst/
Paul Geerars

winter, hoe bereik je dat?

- Blessures bij sportactiviteiten.
- Relatief korte dagen (minder zon) en schooldruk (proefwerkweken) leiden tot meer druk/ spanning. De boog moet lang gespannen staan. En juist die spanningsboog, in al zijn facetten, moet men onder controle zien te krijgen.

Conclusie: een mens is net een biologisch wezen, dat zich meer en meer beter moet aanpassen aan de chronologische kalender. Biologische systemen kun je niet chronologisch vastleggen. Het gaat te ver dat we, zoals de bruine beer, ons moeten opsluiten in een hol om met winterrust te gaan. Veel topsporters gaan niet voor niets in de winter op trainingskamp naar zonnige landen! De trainingsopbouw en -uitbouw kunnen dan gestaag

De negatieve invloeden om het mentale en fysieke prestatievermogen op peil te houden

- Verandering van weersinvloeden (veldcondities) geeft een verhoogd blessurerisico. Het lichaam moet zich steeds opnieuw aanpassen aan de ondergrond (sneeuw, vorst, ijzel, regen, oneffenheden enz.) en aanpassing (adaptie) kost tijd. Pas dus goed op de adductorengroep! (liesspieren).
- Door de snelle temperatuurswisselingen heeft het lichaam moeite zich snel aan te passen. Sterk wisselende en veranderende stofwisselingsprocessen.
- Bij jeugd onder 17 jaar die nog niet volledig gerijpt is, trekken sterk melkzuurvormende trainingen een zwaar beroep op het immuunsysteem en stofwisselingssysteem. Voor jeugd vlak voor- en in de puberteit kan dat de groei belemmeren en/of stagneren.
- Weinig zonlicht, de maandenlange intensieve trainingen gecombineerd met mentale stress (school en wedstrijden) kan leiden tot een verzwakt immuunsysteem. Ook rustmomenten tellen nu zwaarder. Onvoldoende uitgerust zijn betekent minder concentratie op school en training. Door deze opeenstapeling van negatieve factoren zijn blessures snel geboren.
- Eén uur training op een slecht veld (drassig, sneeuw of bevroren veld) heeft een grotere impact op spieren, banden, pezen en gewrichten, dan 1,5 uur op een normaal veld.
- Slecht of niet aangepast schoeisel en kleding (met andere woorden windbrekers, handschoenen en mutsen zijn geen overbodige luxe).
- Door de relatief korte dagen met weinig zonlicht heeft het lichaam meer tijd nodig voor herstel. Daarom gaan toppers vaak in de winter naar zonnige oorden.
- December is de proefwerkmaand. Het jaar wordt afgesloten. Ook de part-time werkende sporter kent de druk van december. Balans. Afsluiting van het jaar. Wat staat me het volgende jaar te wachten? Nieuwe doelstellingen formuleren. Dit alles kan ongewenste mentale en fysieke stress met zich mee brengen, waardoor we minder goed functioneren.
- 14 dagen kerstvakantie kan negatief uitwerken als we ons tegoed doen aan te veel rust in combinatie met te veel (ongezond) eten. Als we in januari weer met de training beginnen met een 'rugzakje' van 3 kg om, dan beginnen we met een valse start. We beginnen dan weliswaar met een goed isolatievest (we hebben het minder koud) maar prestatieverhogend werkt dat niet.
- Ook carnaval is een mooi volksvermaak, maar pas op voor de naweeën.
- Als de conditie in de vakantie is weggezakt, kunnen we deze niet versneld inhalen. Weers- en veldomstandigheden laten dat meestal niet toe. Wees dus alert in de nieuwe trainingsopbouwfase!

doorgaan. Niet iedereen kan de zon opzoeken, maar wel goed luisteren naar de waarschuwingen die ons lichaam ons geeft. Mijn advies: loop niet door met kleine fysieke en mentale ongemakken. Bezoek tijdig de medische ruimte om erger te voorkomen. Dat we in de wintermaanden nog beter met de arbeid/rustverhoudingen moeten omgaan, lijkt me een logische stap. Meer slaap is nodig. Ook op voedingsgebied kunnen we de nodige maatregelen nemen."

Voetbaltraining

Harry Dost: "Wat betekent dit allemaal voor de voetbaltrainingen? Ons immuunsysteem zorgt er onder meer voor dat we niet ziek worden. Lukt dat niet, dan worden we ziek. Enkele dagen koorts doden de meeste ziektekiemen. Lukt dat ook niet, dan zijn medicijnen waaronder ook antibiotica de aangewezen middelen om de ziektekiemen te verslaan. Op ongeveer 17-jarige leeftijd zijn we volledig 'gerijpt' om de meeste ziektekiemen met succes te verslaan. Voor je zeventiende heeft het lichaam nog niet alles in stelling gebracht, simpelweg omdat het lichaam nog niet 'klaar-af' is. Het is nog in ontwikkeling. Te veel en te sterke anaerobe training in de wintermaanden kan het immuunsysteem ondermijnen. Juist in de wintermaanden wordt een sterk beroep gedaan op ons immuunsysteem dat ziektekiemen te lijf gaat. Dat gaat niet altijd gepaard met koorts. Wel voel je je even niet lekker, soms slap en moe. In die meestal korte periode ben je even minder belastbaar. Echt ziek ben je dan niet.

Voetbalseizoen

Op de website van De Voetbaltrainer heeft men kunnen stemmen op de poll. Centraal stond de vraag van wanneer tot wanneer ons voetbalseizoen in Nederland moet lopen. Een kleine maar opvallende meerderheid van de stemmers is voor de periode maart tot en met november. Dat zou betekenen dat men echt winterstop heeft in de koudste wintermaanden.

Vanwege het weer moet het voetbalseizoen lopen

van augustus t/m mei (huidige situatie): **38%**	
van maart t/m november (Scandinavisch model): **62%**	

Positieve invloeden om het mentale en fysieke prestatievermogen op peil te houden

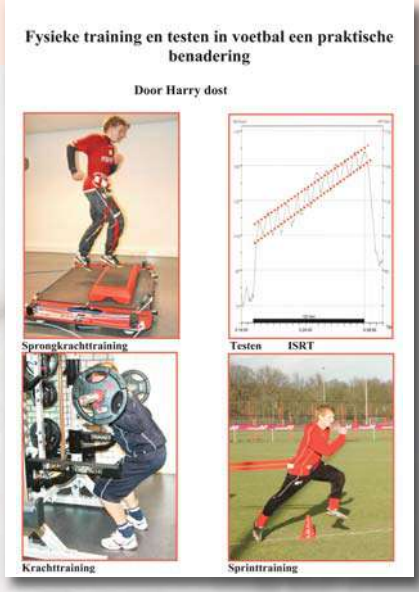
- Draag zorg voor een goede balans in training-rust-eten- en slaapgewoonte.
- In de winter betekent dat er iets minder trainingsomvang is.
- Zorg er voor dat er continuïteit in de core exercise blijft. Dus lenigheids-oefeningen en de bekende kracht-en stabiliteitsoefeningen. Eventueel in een hal of een ander lokaal.
- Slechte velden laten een grotere trainingsomvang niet toe.
- Zorg voor goed schoeisel. Dat betekent veel schoenen voor wisselende veldcondities.
- Trek goede functionele kleding aan (windbreker, muts en eventueel handschoenen). Koude handen beïnvloeden de totale motoriek en daarmee ook de voetbalprestaties.
- Juist in de winter is de warming-up erg belangrijk. De spieren moeten goed voorbereid zijn op de training.
- Drink ook in de winter tijdens trainingen, drink niet te koud maar liefst lauw vocht drinken.
- Blijf na de training niet rondhangen om wat te pielen (latje schieten e.d.). Door de relatief snelle afkoeling loop je een verhoogd risico om ziek te worden.
- Zoek de warmte op om te douchen. Vermijd tocht.
- Bij verplaatsingen naar huis met fiets, auto, bus enz.: zorg dat je de haren droog hebt of draag een muts. Kleed je goed. Na een training heb je minder weerstand en ben je vatbaarder voor verkoudheden, infecties enz.



Een goede warming-up is een must, vooral als het wat kouder wordt.

Heb je wel koorts dan moet je dat onmiddellijk melden. Hieronder worden nu de negatieve en positieve factoren genoemd, die onze mentale en fysieke weerbaarheid kunnen beïnvloeden."

Harry Dost:
Fysieke training en testen in voetbal; een praktische benadering
Meer informatie: www.dostconditietraining.com
Prijs: €23,50 en €22,50





- Op het gebied van vitaminesuppletie is het gebruik van een multivitaminecomplex aan te bevelen. Nog beter is hiernaast nog een anti-oxidantencomplex te nemen.
- Heeft men geen trek in een anti-oxidantencomplex of een multivitaminecomplex, denk dan eens aan de top 10 van vitaminen en anti-oxidanten leveranciers zoals:



Kiwi's een erkende antioxidant met veel vitamines C.

1. Aardbeien.
2. Pruimen.
3. Sinaasappel.
4. Rode druiven.
5. Kiwi.
6. Rode grapefruit.
7. Witte druiven.
8. Banaan.
9. Appel.
10. Tomaat.

- Extra vitamine C wordt in de wetenschappelijke literatuur veelvuldig aangehaald als een uitstekende antioxidant. Veel vitamine C zit er in o.a. kiwi, mandarijn, citroen, grapefruit, sinaasappel en niet te vergeten in de groente broccoli.
- In de huidige topsport wordt veelvuldig gebruik gemaakt van een antioxidantencomplex.

Als we alle adviezen en noodzakelijke maatregelen hebben genomen, dan is het niet nodig om je te verontschuldigen als we toch een blessure of ziekte oplopen. Je hebt er immers alles aan gedaan om dat te voorkomen.

Harry Dost:
Fysieke training en testen in voetbal; een praktische benadering

Het artikel *December en januari: blessuremaanden?* is een hoofdstuk uit één van de twee nieuwe en bij elkaar horende boeken van Harry Dost. In het basisboek wordt in ruim 200 pagina's het fundament gelegd wat betreft de begrippen fysieke training, krachttraining en fysieke testen. Daar komt weinig voetbal aan te pas, maar dat is ook precies de boodschap die dit boek wil uitdragen: zorg voor een goede lichamelijke basis teneinde de voetbalvaardigheden zo goed mogelijk te kúnnen trainen.

In het tweede boek, een werkboek, krijgt de lezer een enorm grote hoeveelheid aan oefenstof voorgeschoteld op het gebied van loop-, coördinatie-, kracht-, stabiliteits-, mobiliteits- en snelheidsoefeningen. Dit zal voor iedere voetbaltrainer die meerdere trainingen per week tot zijn beschikking heeft een welkome verzameling aan 'extra' oefenstof zijn. Denk daarbij aan tientallen tikspelletjes, die eenvoudig in de warming-up verweven kunnen worden. Ook treft men tientallen stabiliteitsoefeningen aan, die individueel of in tweetallen uitgevoerd kunnen worden. Alle oefeningen worden in tekst en beeld (foto) uitgelegd. Geregeld wordt daarbij de relatie gelegd naar de voetbalpraktijk, bijvoorbeeld door afbeeldingen van wedstrijdsituaties waarin een bepaalde lichaamshouding wordt 'gedemonstreerd'.

Een belangrijk hoofdstuk om alle oefenstof in een juist perspectief te plaatsen betreft de tekst over het differentiëren van de training. De lezer van het boek krijgt bijvoorbeeld aanwijzingen om rekening te houden met de prikkelduur, prikkelintensiteit, prikkeldichtheid, trainingsmethode en eventueel te gebruiken materialen.

De boeken van Dost pretenderen niet compleet te zijn. Vooral de fysieke aspecten die nodig zijn om tot (top)voetballer uit te groeien worden behandeld. Daarbij wordt de nuance aangebracht dat er sprake moet zijn van voetbaloefeningen, naast de aandacht voor gecoördineerde houdings- en stabiliteitskracht. In de boeken wordt de uitdaging opengelaten om de motorische vaardigheden te integreren in voetbalspecifieke situaties.

Tekst/
Qasim Hakim

Meedenken in nieuwe verde

Het voor een langere periode volgen van een hoofdtrainer zorgt voor een andere kijk op het vak van voetbaltrainer. Dit seizoen volgen we Erick Verschuren bij tweedeklasser Sportclub Irene. Hij staat nu met zijn ploeg, na de promotie van vorig seizoen, laag in de ranglijst en heeft daarom besloten om zijn speelwijze te veranderen.



Erick Verschuren: "De speelwijze staat en valt natuurlijk met de kwaliteit van de spelers die je als trainer ter beschikking hebt. De kwaliteit van de jongens bepaalt ook voor een groot gedeelte het uitgangspunt van de trainer. Volgens mij heeft elk team een vast karakter en dat moet zo blijven. Wat je wel kunt doen, is accenten verleggen, maar je moet afblijven van de 'natuur' van de ploeg.
We hebben als Sportclub Irene een zeer moeilijke competitiestart achter de rug, met tegenvallende resultaten. Heel logisch dat spelers hieronder gaan lijden, met als gevolg dat op termijn het risico bestaat dat het geloof in eigen kunnen volledig weg is. We, de staf en de spelers, hebben na zeven gespeelde wedstrijden een evaluatie gehouden en zijn tot de conclusie gekomen dat we het accent minder moeten leggen op de aanval en meer op het verdedigen. Vanuit het 1:4:4:2 systeem zijn we overgegaan naar een 1:4:5:1 systeem. Het doel van dit systeem is om vanuit een gesloten verdediging met een sterk bezet middenveld snel te counteren. Als dit systeem goed wordt uitgevoerd dan kan dit leiden tot attractief spel. Het is dan ook hoofdzakelijk gebaseerd op 'countertactiek'.
De doelstelling is om hierbij zo snel mogelijk controle te krijgen op het middenveld en aan te vallen over de zijkanten. Het voordeel van deze tactiek is dat je vanuit een sterk centraal middenveld de tegenstander het zeer moeilijk maakt om tussen de linies te gaan spelen, en dat de tegenstander minder gemakkelijk verbindingen kan creëren naar de spitsen. Door compact te spelen zul je de aanvalsdrift van de tegenstander wat meer kunnen neutraliseren. De mindere kant van deze speelwijze is dat je vaak achterover leunt en je beperkt tot het spelen van countervoetbal. Als trainer is het belangrijk dat je de keuze in de wijziging van je speelstijl goed kunt verwoorden en met feiten kunt onderbouwen."

Belang van elftal

Verschuren heeft een ploeg die technisch redelijk tot goed onderlegd is, maar op tweede klasse niveau nog niet in staat is om het spel te maken. Te veel spelers speelden voorheen hun eigen wedstrijd.

Erick Verschuren: "Terug naar de basis, filosoferen over de juiste tactiek (inzicht, vertrouwen, durf) is natuurlijk één van de boeiendste aspecten, ook op amateurniveau. De beslissing die ik heb genomen om het systeem aan te passen van 1:4:4:2 naar 1:4:5:1 neem je niet voor jezelf, maar voor het team. Er was weinig balans tussen aanval en verdediging, ruimtes waren groot en tegenstanders konden makkelijk tussen de linies combineren en snel bij de spitsen komen, die in tegenstelling tot onze aanvallers wel raad wisten met de geboden kansen. Veel spelers speelden hun 'eigen' wedstrijd. Er waren geen vastigheden waardoor de organisatie vaak zoek was, met als gevolg dat we veel tegendoelpunten kregen. In de wedstrijd kan het niet zo zijn dat iedereen zijn eigen spel speelt, je moet je richten op het collectief. Ik heb tegen de spelers gezegd dat daar de basis ligt en dan pas kunnen de individuele kwaliteiten naar voren komen en krijg je vertrouwen. In het collectief heeft iedere speler een bepaalde taak en verantwoordelijkheid. Spelers moeten aanvaarden

Dossier Amateurtrainer (3)

digende speelwijze

dat iemand bepaalde dingen beter of minder kan. Als de spelers dat snappen, creëer je een situatie dat de spelers wat voor elkaar over hebben. Een win/winsituatie waarin je optimaal kunt presteren naar gelang je mogelijkheden. Ook het geduld kunnen opbrengen is een bepalende factor die onlosmakelijk verbonden is met winst of verlies."

Collectief

Het accent verleggen van een aanvallende speelwijze naar een verdedigende speelwijze vergt ook een omschakeling in de denkwijze. Ook de diepste man aanvallend gezien moet omschakelen en meeverdedigen bij balverlies.

Erick Verschuren: "In ons huidige spelsysteem 1:4:5:1 speelt de wedstrijd zich vaak op het middenveld af. Iedereen moet meeverdedigen, ook onze aanvallend ingestelde spelers. Dat is heel kenmerkend voor ons spel. Iedereen moet meedoen om de bal te veroveren. Dat betekent heel veel kantelen, knijpen en georganiseerd druk zetten met vier verdedigers, twee controlerende middenvelders, de twee vrijbuiters aan de zijkanten, de wat teruggetrokken diepste middenvelder en tenslotte de diepe spits die alleen bij balverlies verdedigend moet denken. Verdedigend vormen we zo met het hele elftal een blok. De ene keer zal dat rond de middenlijn zijn, de andere keer wat meer teruggetrokken. Eigenlijk mag niemand met de rug naar de bal toe komen te staan. Rugdekking moet er altijd en overal zijn: voorin, op het middenveld en achterin. Je stelt je veel te kwetsbaar op als je puur 1:1 speelt. Wat ik belangrijk vind in onze verdedigende speelwijze is dat we steeds weer opnieuw de ruimte(s) klein maken en de zones goed afdekken. Bepalend hierin is de coaching onderling. In dienst spelen van het collectief is de totaalopdracht."

Onderlinge coaching

Erick Verschuren constateert dat de onderlinge coaching nog niet optimaal is en dat spelers automatisch ervan uitgaan dat hun teamgenoten wel weten wat ze moeten doen.

Erick Verschuren: "Tijdens de trainingen besteed ik ook veel aandacht aan de onderlinge coaching. Het probleem is dat de spelers te vaak denken: 'Dat ziet mijn medespeler wel zonder dat ik iets roep'. Dat is per definitie een verkeerd uitgangspunt. Je moet denken: 'Voor alle zekerheid coach ik maar.'
De spelers die niet in balbezit zijn, kunnen de situatie altijd vanuit een gemakkelijker gezichtsveld beoordelen. Hoeveel problemen ontstaan er in de verdediging niet bij het 'overgeven' van de tegenstander? De verdediger die zijn tegenstander in de richting van een medeverdediger ziet lopen denkt vaak: 'Oh, mijn maatje neemt die wel over.' De kans is groot dat die 'maat' zich juist op een ander voetbalprobleem concentreert en dan ontstaan er problemen. Daarom moet je in bijna elke situatie coachen.
Door middel van de juiste coaching kun je veel problemen vooraf al oplossen, het geeft vertrouwen en rust aan het hele elftal. Zo probeer ik binnen het teamverband elke linie en speler te coachen door hen informatie



aan te reiken die hopelijk op den duur zal lijden tot minder fouten. Het streven is dat we vanuit het maken van de juiste keuze(s) meer vastigheden creëren en daardoor minder onnodige tegendoelpunten moeten incasseren. Tijdens de pauze van wedstrijden geef ik in algemene zin aan wat er moet gebeuren en daar waar nodig zal ik spelers individueel aanspreken. Al met al besef ik wel dat spelers ontzettend veel informatie te verwerken krijgen, maar ik merk dat ze heel graag willen, dus ik kan heel veel informatie aan hen kwijt. Heel erg belangrijk is dus, hoe motiveer en inspireer ik mijn spelers? Hoe stuur ik bij en hoe laat je je spelers beter samenwerken?"

Tactiek

Om de tactiek in te slijpen vindt Verschuren het belangrijk om veel te praten met zijn spelers over de nieuw speelwijze. Maar tijdens de wedstrijden wil hij de coaching zoveel mogelijk door de spelers zelf laten verzorgen.

Erick Verschuren: "Voetbaltechnisch gezien werk ik vooral op intuïtie. Als trainer is het mijn taak om spelers te wijzen op essentiële voetbaldetails: altijd de vooractie maken om ruimte voor jezelf te creëren, positioneel goed staan, een goede balaanname, balsnelheid aanpassen en het inspelen van het juiste been zodat je altijd door kunt voetballen.



Vervolgens moet ik mijn spelers stimuleren om die kennis te gebruiken en zo zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen tijdens wedstrijden.
Buiten het veld praat ik veel met mijn spelers over tactiek. Dat gaat vooral over het blijven spelen in de organisatie door middel van juiste coaching. Een voorbeeld is: dat de twee controlerende middenvelders nooit allebei aanvallend ondersteunend spelen, maar dat er altijd één van beiden verdedigend denkt. Hier gaat het om de juiste afstemming in samenwerking met de andere middenvelders, er moet géén sprake zijn van disbalans bij eventueel balverlies, dat is normaliter fataal in het omschakelmoment van balbezit naar balverlies. Daarin moeten ze elkaar coachen.
Veel spelers zitten midden in een proces van doorgroeien en doorontwikkelen. Dit kost veel tijd en energie. Ik hamer dan ook elke training en wedstrijd op het bewaken van de organisatie. Hoe staan we als we balverlies lijden? Kunnen we nog corrigeren? Als je gedurende negentig minuten in je organisatie blijft spelen, kun je het volgens mij nooit slecht doen.
Mijn filosofie is dan ook dat mijn spelers zelf de organisatie moeten bewaken en zelf naar oplossingen moeten zoeken. Daar worden ze op termijn beter van. Verzorg je coaching en help elkaar daar waar nodig. Als ik dat langs de kant moet doen, ben ik vaak te laat en is het kwaad geschied. Ik ben géén trainer die tegen een speler zal zeggen dat hij alleen maar een tegenstander moet uitschakelen, je weet namelijk nooit vooraf waar ruimtes openvallen die hij kan en zelfs moet benutten. Zo probeer ik te bereiken dat iedere speler vanuit zijn primaire taak toch veel plezier en beleving aan het spelletje overhoudt."

Uitvoering

Van het doel af verdedigen, snel drukzetten, bij balbezit meteen ploeggenoot (voorwaarts) inspelen en de restverdediging intact houden vormen de kernpunten in de verdedigende speelwijze van Sportclub Irene.

Erick Verschuren: "Hoe verder je van de eigen goal af speelt, hoe meer ruimte je in je rug laat. Hierin is de restverdediging heel belangrijk. Ik attendeer mijn verdedigers erop dat ze altijd functioneel moeten zijn als zij de pass gegeven hebben. Concreet bedoel ik hiermee dat ze al weer bezig moeten zijn met wat er kan gebeuren als we de bal verliezen.
Ik probeer de linies kort op elkaar te laten spelen, dan is er altijd rugdekking in de buurt en je kunt meer vanuit de eigen tegenstander spelen. Essentieel is natuurlijk het winnen van duels. Dit is voor een groot deel individuele kwaliteit, maar vooral ook een mentale kwestie. Je kunt vaak doen alsof, maar de keerzijde is dat je het duel ook kan ingaan met de nodige overtuiging om het rechtstreekse duel in je voordeel te beslissen.
Of het nou gaat om een duel over de grond of door de lucht (lees: kopduel) is niet relevant,
Je moet duels vol overtuiging aangaan met de intentie om te winnen. De eerste duels in een wedstrijd moet je overtuigend aangaan, dan komt de gemiddelde aanvaller niet in de wedstrijd, dan maar een keer een overtreding tegen als het niet anders kan.
In mijn opvatting bepaalt de laatste linie waar je verdedigt, waarbij van belang is dat er goede druk is op de balbezittende speler van de tegenpartij. Verdedigen is het meest ideaal in en rondom de middenlijn. Verover je de bal dan is er genoeg ruimte achter de verdediging van de tegenpartij om te kunnen voetballen, wanneer je onder druk komt, moet er nog genoeg ruimte zijn om te kunnen corrigeren en te voetballen. Om het tempo aanvallend te bepalen moet je niet veel lopen met de bal, maar vooral zuiver zijn in je passing. Positioneel goed staan betekent vaak één metertje naar links of naar rechts, en je bent aanspeelbaar. Er moeten afspeelmo-

gelijkheden zijn in en rondom het gebied waar de bal is. Ook probeer ik door middel van situatief te coachen aan te geven dat bij één pass lengte veld direct een aantal tegenstanders zijn uitgeschakeld.
Het gaat om effectiviteit in de omschakeling, dat geldt voor balbezit maar zeer zeker ook voor balverlies. Voorin moeten we improviseren met maar één spits, met ondersteuning van de diepste middenvelder. Maar dat is inherent aan het systeem. Eigenlijk zeggen systemen mij niet zo veel, wel de bijbehorende uitvoering. Als trainer probeer ik te observeren wat er in een wedstrijd gebeurt en aan de hand van mijn bevindingen hieraan iets te doen. Het is jammer dat ons team géén echte leider heeft, ik bedoel een echte prater, die slim en sluw is. Iemand die ervaren is en de kneepjes van het vak kent. Een verlengstuk van de trainer in het veld zou veel uit maken in de vorming en ontwikkeling voor deze jonge spelersgroep."

Samenvatting

- **Erick Verschuren staat met Sportclub Irene laag op de ranglijst in de tweede klasse.**
- **Verschuren heeft daarom gekozen om te schakelen naar een speelwijze waarin het accent meer op het verdedigen ligt. Hij is van een 1:4:4:2-formatie naar een 1:4:5:1-systeem overgestapt.**
- **Collectief verdedigend denken vormt de rode draad.**
- **Hij praat tijdens en na trainingen veel over de te hanteren tactiek zodat zijn spelers tijdens wedstrijden zelf de coaching kunnen verzorgen**
- **Vooruit verdedigen, snel drukzetten, bij balbezit meteen voorwaarts verbinden en het intact houden van de restverdedigend zijn de belangrijkste aandachtspunten in de nieuwe speelwijze.**

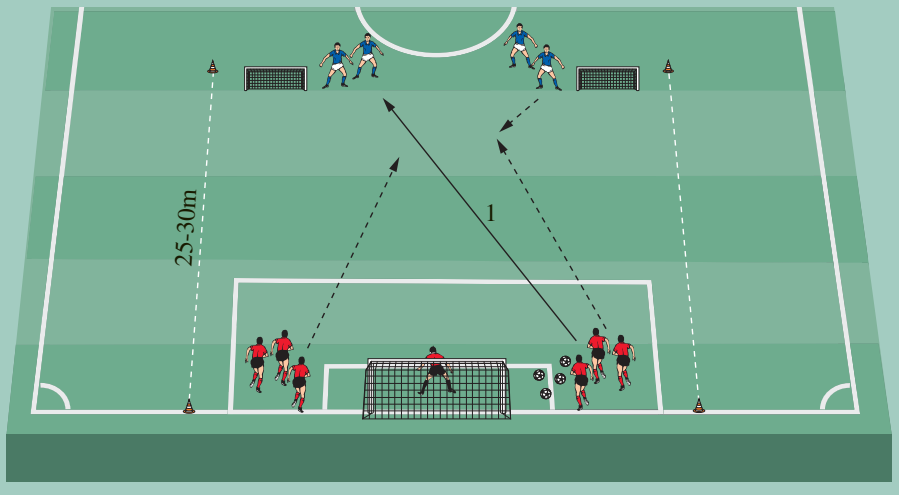
Hoe hebben de spelers gereageerd op deze nieuwe aanpak? Wat kwam in de praktijk uit, waar ontstond weerstand? En leverde de nieuwe aanpak ook meer punten op? Daarover zal het volgende artikel in deze serie gaan.

Trainingsvormen Erick Verschuren

oefening 1

Bij oefening 1 vormen één groot doel, twee kleine doeltjes, vier pylonen en twintig ballen de organisatie op een half veld. Speler 1 geeft een diagonale pass op speler 2. Daarna volgt een 1:1 of een 2:2 partijspel. De aanvallende speler(s) probeert te scoren op het grote doel en de verdedigende speler(s) probeert de bal te veroveren en vervolgens op één van de twee kleine doeltjes te scoren.

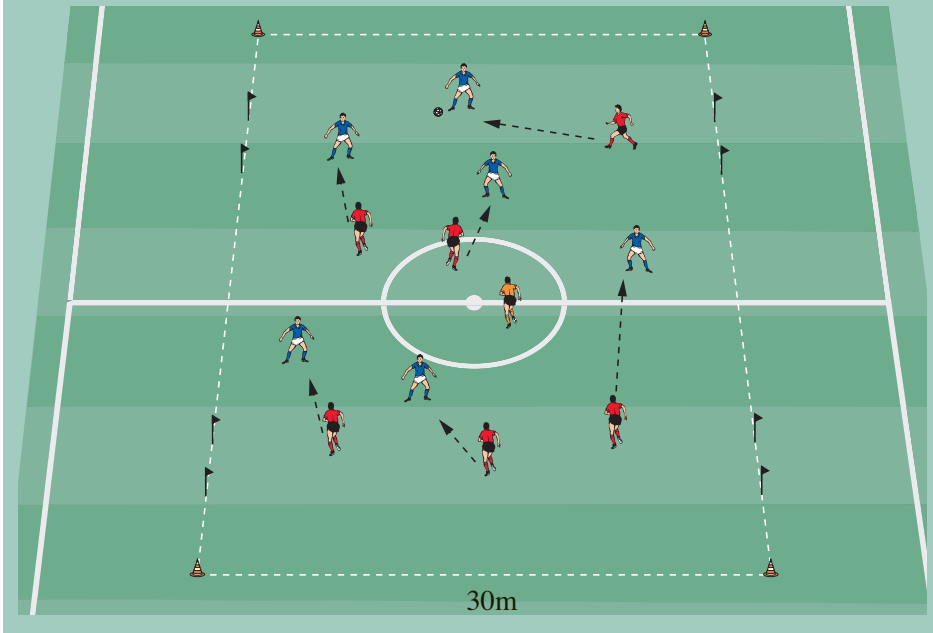
Erick Verschuren: "Het accent ligt op technisch verdedigen. Het is de bedoeling dat beide patijen op snelheid en explosief van start gaan. De verdedigende partij moet zo snel mogelijk druk zetten. Het is dan belangrijk om als verdediger laag in de knieën te gaan staan, naar de bal te blijven kijken, niet te snel happen en bij een 2:2 situatie staffelen en de steekpass eruit proberen te halen."



oefening 2

Bij oefening 2 wordt een positiespel 7:6 gespeeld, twee teams van zes spelers en één neutrale man die meespeelt bij de ploeg in balbezit. Wanneer het zestal de bal verovert, kan er gescoord worden op de doelen aan de zijkant.

Erick Verschuren: "Hierin is het belangrijk dat er door de verdedigende partij collectief druk wordt gezet. Niemand kan verzaken. Doordekken, pressiespelen en kantelen/knijpen aan de kant van de bal zijn essentieel in de uitvoering."





Marco Koorman heeft een rijke voetbalcarrière achter de rug. Hij doorliep alle nationale jeugdselecties en droeg ook het shirt van Jong Oranje. Op clubniveau speelde hij in het verleden voor Sc Heerenveen, FC Groningen, De Graafschap, FC Zwolle en BV Veendam. In zijn tijd bij FC Groningen speelde hij de bekerfinale en dertien Europese wedstrijden. Tegenwoordig is hij fulltime actief bij de Voetbalacademie FC Twente, waar hij zelf de B2 traint. Koorman is woonachtig in Zwolle en heeft daar een eigen voetbalschool.

VOETBAL ALS LIFESTYLE

Marco Koorman: "De voornaamste taak van jeugdtrainers bij een bvo is het opleiden van jeugdige, talentvolle voetballers voor het vak van profvoetballer. En daar kom je gelijk bij de essentie: profvoetballer is een echt vak. In mijn ogen heb je als trainer dus ook een opvoedkundige taak, namelijk spelers bijbrengen wat het spelen van betaald voetbal inhoudt. En dat is veel meer dan alleen het spel binnen de lijnen. Ik ben met mijn spelers erg bezig hen het voetbal te laten beleven als een 'lifestyle' en trek hier wel eens een parallel met hardrockers, hiphoppers of gamers. Bij elke lifestyle horen bepaalde gewoontes en gedragscodes. Deze gewoontes en gedragscodes worden niet opgedragen door iemand van buitenaf, maar worden door henzelf als vanzelfsprekend ervaren. Mensen die een bepaalde levenswijze nastreven, hebben daar veel voor over, ze zijn bereid te investeren en volgen alles wat er op hun gebied afspeelt.

Bij voetbal komt er op topniveau aanzienlijk meer kijken dan alleen je voetbaltalent. Kijk eens naar veel jonge spelers die, ondanks de aanwezige potentie, toch niet echt kunnen doorbreken. Voor voetballers is het lichaam erg belangrijk. Dat betekent dat je aandacht moet besteden aan je eet- en drinkpatroon en op de juiste momenten voldoende rust moet pakken. Ik merk zelf dat jeugdspelers soms niet meer de moeite nemen om naar de Champions League te kijken of om vakbladen lezen. Toch ben ik van mening dat dat wel een essentieel onderdeel van je vak is. Je blijft namelijk scherp en je bent alert op ontwikkelingen in je eigen vakgebied. Je bent dan bereid te leren en jezelf te ontwikkelen. Je hebt er alles voor over om een nog betere voetballer te worden. Alleen dan bereik je jouw eigen absolute top en kun je er ook blijven. Want de top 'betaald voetbal' bereiken is voor sommigen wel te doen, maar aan de top blijven is nog vele malen lastiger.

In tegenstelling tot veel andere lifestyles kun je binnen het voetbal een heel mooie carrière tegemoet gaan. Uit eigen ervaring weet ik dat het leven als betaald voetballer een prachtig leven is en dat een juiste benadering van je vak nodig is om uiteindelijk te slagen."

BEWUST TRAINEN

Marco Koorman: "Een veel gehoorde klacht tegenwoordig is dat spelers geen initiatief nemen, technisch niet goed onderlegd zijn en creativiteit missen. Ook binnen jeugdopleidingen van een bvo hoor je dat wel eens en ik verbaas mij daar wel over. Want als spelertjes gescout worden als eerstejaars D-pupil, barsten ze van de creativiteit en goede techniek. De spelvreugde druipt er vanaf. Maar op het moment dat spelers dan in de A1 komen te spelen, is er weinig meer van dat initiatief en die creativiteit over. Je zou dan toch moeten concluderen dat er in de tussenliggende periode iets mis is gegaan. Wij als trainers moeten ons afvragen of we niet juist zaken uit een speler halen in plaats van iets toe te voegen. In de keuze voor bepaalde oefenvormen ligt volgens mij een deel van het probleem. Veel oefenvormen zijn mijn inziens te voorgeprogrammeerd. Spelers moeten de bal van pylon a naar pylon b spelen en er dan vervolgens zelf achteraan lopen. In wedstrijden werkt dat niet zo. En er staan al helemaal geen pylonen waar spelers een bal naar toe spelen. Als trainer kun je niet voorzeggen waar de bal heen gespeeld moet worden, daar is het voetbalspel veel te dynamisch voor. Ik denk dat we vooral sterk zijn in het creëren van een probleem, het constateren van dat probleem, en het vervolgens aan de slag om dat probleem op te lossen op een manier waarop we weer een ander probleem creëren. Voetbal is een spel van onder hoge druk constant keuzes maken. Fysiek en technische bagage maken dat deze keuzes al dan niet uitgevoerd kunnen worden. Deze onderdelen kunnen specifiek getraind worden, maar ik vind dat spelers altijd gestimuleerd moeten worden om hun intuïtie en creativiteit te kunnen uiten en ontwikkelen. Want alleen dan zul je uiteindelijk de juiste keuzes kunnen maken."

TRAININGSVORM

Doel
- verbeteren van het aanvallen op de helft van de tegenstander

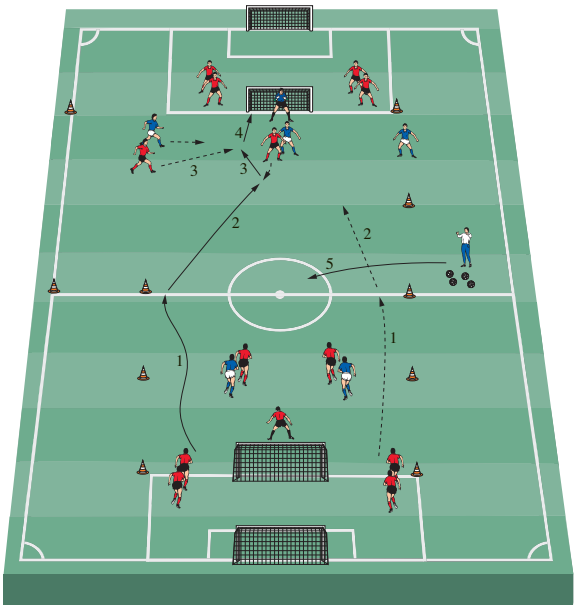
Organisatie
- 4 tegen 3 plus keeper
- het veld is 60 meter lang en 50 meter breed
- voldoende ballen bij de trainer
- 9 pylonen
- voldoende hesjes

Inhoud
- zodra het tweetal de middellijn passeert, heeft het viertal 10 seconden om te scoren
- zodra er gescoord is of een bal is uit, speelt de trainer een nieuwe bal in
- het viertal heeft nu 1 minuut om te scoren
- vervolgens start het tweetal aan de andere kant

Coaching
Aanvallend:
- Houd het baltempo hoog.
- Stem je loopacties op elkaar af.

Verdedigend:
- Werk goed samen tijdens het verdedigen.
- Zorg dat je je duels wint.

Methodiek
- met buitenspel spelen
- variëren met de tijd dat er gescoord kan worden
- kleine doeltjes neerzetten waar de verdedigers op kan scoren
- varieer met de aantallen 1:1, 2:1, 3:2, 4:3, 5:4



"Ik ben altijd op zoek naar oefenvormen waarin spelers constant zelf keuzes moeten maken, zowel technisch als tactisch. Mijn coaching is er niet zozeer op gericht om spelers bepaalde dingen te laten uitvoeren, maar meer in het bevragen van spelers waarom ze bepaalde keuzes maken. Wat is het rendement van hun handelen? Hadden ze andere of betere opties gehad bij die specifieke situatie? En hebben ze die andere optie ook gezien? In trainingsvoorbereidingen die ik maak, is het aantal coachmomenten dat ik vooraf al op papier heb staan niet groot. We doen een bepaalde oefenvorm en bekijken ter plekke wat er gebeurt en daar anticiperen we op. Alleen dan leren spelers tijdens de wedstrijd ook betere keuzes te maken. Niet omdat een trainer het eerder al bedacht heeft, maar omdat ze het zelf tijdens de training hebben ervaren en erover hebben nagedacht."





Tjalling van den Berg schreef in 2009 samen met Ruben Bakema het boek 'Coachen: vinden – binden – scoren.' Een inspirerend boek over eco-coaching, duurzaam omgaan met de eigen energie en die van je pupil(len). De in Witmarsum geboren Fries is onder andere coach van de internationale turnacademie van het CIOS in Heerenveen, bondscoach van de KNKB (Kaatsbond) en werkt als jeugdcoach bij SC Heerenveen. Bij die laatste club past hij sinds vorig jaar met veel succes het principe van ECO-training toe.



In de vorige editie van dit vakblad vertelde C1-trainer Wilco Hellinga al: "Bij de RJO SC Heerenveen / FC Emmen werken we met ECO-training, een concept waarbij de sporter centraal staat. Aan de basis staan talent, energie en duurzaamheid. Door slimmer, anders, innovatiever en vooral samen te werken met andere sporten worden duurzame resultaten geboekt." Deze opmerking was voor de redactie aanleiding om hier eens verdere navraag naar te doen.

Het idee

Tjalling van den Berg: "In 2007, tijdens het EK voor spelers onder 21 jaar, was Foppe de Haan bondscoach van het Nederlands team. Vanwege de drukte in het toernooi ging hij na twee of drie wedstrijden met de spelersgroep de turnzaal in, met als doel de hoofden van de spelers leeg te krijgen. De Haan wilde dat de spelers zich even op iets anders gingen richten dan voetbal en zocht een andere uitdaging."
Turndocent Tjalling van den Berg heeft het team destijds een turnles gegeven met voornamelijk allerlei evenwichtskunsten. Het effect van deze training was zo positief, dat De Haan en Van den Berg besloten ook na het EK samen te werken. Door allerlei grondvormen van bewegen te trainen worden spelers minder blessuregevoelig, draai- en eenvoudiger naar zowel links als rechts, vallen gemakkelijker, durven beter om te halen en te duiken en vergroten hun weerbaarheid. Feitelijk gezien neemt hun hele spelniveau toe.

Het principe

Tjalling van den Berg: "Bij de jeugd van SC Heerenveen ben ik actief als ECO-coach. Het principe werkt als volgt: een sporter, in dit geval een voetballer, is constant in beweging. Hoe beter en sneller die bewegingen zijn, hoe hoger het rendement van een uitgevoerde actie. Voetbal is vooral qua snelheid en coördinatie enorm in ontwikkeling. Het heeft de afgelopen jaren vorderingen gemaakt in snelheid, balaannames, positiewisselingen, weerbaarheid in duels. Deze ontwikkeling zal veel verder gaan. Dan is het logisch dat optimalisering van bewegen van essentieel belang is. Denk bijvoorbeeld aan een sprongactie, een lichaamsdraai, een schot uit de draai of een passeeractie. Om goed te bewegen zijn zaken als coördinatie, evenwicht, kracht en snelheid van belang en om dat te beheersen zal een sporter zijn lichaam goed moeten kennen. In mijn functie als ECO-coach help ik sporters bij het leren kennen van hun lichaam en het ontwikkelen van hun persoonlijkheid, met als doel dat sporters hun energie optimaal gaan gebruiken. Aan de basis van de ECO-training staan drie pijlers: talent, coördinatie en energie. Voor voetballers is gebleken dat het doen van 'turnoefeningen' een hele goede mogelijkheid is om het optimale uit talent, fysiek en energie te halen. Turnen (lees: gymnastiek) is een basissport voor nagenoeg alle takken van sport. We kiezen bij SC Heerenveen voor een totaalprogramma. De term ECO-coach komt voort uit de ecologische theorie van het bundelen en stroomlijnen van energie. Ik let er bij het aanleren of verbeteren van bewegingen op dat het lichaam in balans is. Hoe beter die balans, hoe hoger het rendement is."

De praktijk

Tjalling van den Berg: "Ik hanteer het principe van de kruisbestuiving, waarbij ik uit diverse sporten het beste probeer te halen. Ik kijk verder dan





mijn eigen werkgebied en kennisterrein en ga op zoek naar kennis die elders al voorhanden is en welke je in je eigen vakgebied kunt implementeren. Sinds ik begonnen ben bij SC Heerenveen heeft het ECO-trainen geleid tot een immense kruisbestuiving. Doordat we turnen als vast trainingsonderdeel opgenomen hebben in de trainingsweek van de voetballers, ontwikkelen zij een betere lichaamsbewustwording en controle. Spelers leren door het doen van allerlei oefeningen hoe ze vanuit een goede rompbalans de controle over de rest van hun lijf kunnen optimaliseren. Dit betekent onder andere dat spelers niet langer zo maar tegen een bal trappen, maar in staat zijn optimale controle te houden over hun eigen lijf. Die controle is ook bij het springen van belang, tijdens een luchtduel bijvoorbeeld. Door op het juiste moment de spieren te spannen neemt de kracht die vrijkomt bij het afzetten toe en springt de speler hoger. Wat het spannen van spieren betreft kun je het lichaam vergelijken met een 'harde' en een 'lekke' bal. De harde bal heeft meer kaatskracht en elasticiteit en stuit dus veel hoger. Door op het juiste moment je spieren te spannen is het rendement van je beweging groter. Daar gaat het bij ECO-training om."

Spanning

Tjalling van den Berg: "Alle sportieve bewegingen schreeuwen om balans in het lijf. Bij de voetbalsport is stabiliteit een belangrijke factor. Is die stabiliteit er niet, dan is er steeds een verandering van lichaamszwaartepunt en moet een speler zichzelf teveel bijsturen. Dat kost kracht en is bovendien onnodig, de speler gebruikt zijn energie niet efficiënt. Als een speler zijn bekken bijvoorbeeld stabiel kan houden, hoeft hij nauwelijks met armen en benen te corrigeren. 'Span je billen', 'Strek je knieën', 'Sluit je benen','Buik in', 'Rug recht', 'Harder duwen'. Allemaal kreten die horen bij een vorm van spanning. Op het juiste moment spannen en ontspannen hoort bij perfect bewegen en is dus ook voor voetballers belangrijk. Iedere sporter moet van A tot Z weten en voelen wat spannen en ontspannen is. Het is immers zo dat topprestaties vrijwel altijd geleverd worden door sporters die achteraf zeiden: 'Ik was geheel ontspannen. Het ging bijna vanzelf.' Dat heeft, denk ik, te maken met het feit dat ze de spanning daar inzetten waar nodig en het verder ook kunnen loslaten. Een ultiem overwinningsgevoel is het gevolg. Je houding straal je uit. Het is de vraag of het passie of passief is…. Ik ga voor een voetballer met een houding waar de passie vanaf druipt."

Mentaal

Tjalling van den Berg: "ECO-trainen gaat ook verder. Niet alleen het fysieke is van belang, maar ook mentaal worden de sporters getraind. Geloof in jezelf en uitgaan van je eigen kracht zijn onderwerpen die ook in de training aan de orde komen. Niet voor niets zeiden de oude Grieken: "Mens sana in corporea sano" (een gezonde geest in een gezond lichaam). Door steeds vanuit je eigen kracht te denken en handelen word je een winnaar. Zelfs als je verloren hebt, weet je hier positief mee om te gaan. Wij willen van de voetballers hun drive weten en dagen ze uit om na te denken over zichzelf. Wij denken vooral in uitdagingen en oplossingen, niet in problemen. Het klinkt zweverig, maar dat is het totaal niet. De spelers raken door ECO-training nog beter in balans, zowel op het veld als daarbuiten. ECO-training is dus heel breed toepasbaar, ook buiten de sport."

Meer informatie: www.eco-coach.nl



De verlenging

In dit vakblad vertellen trainers vaak dat ze de eigen verantwoordelijkheid bij hun spelers willen vergroten. Het hoort bij de Nederlandse voetbalcultuur: we zien graag dat onze spelers zelf beslissingen nemen in het veld. We moeten er niet aan denken dat ons voetbal verwordt tot een zogenaamde 'coachsport' zoals het basketbal of honkbal in Amerika. Daar bepaalt de coach op bijna ieder moment van de wedstrijd wat er gebeurt. Bij voetbal is de bal echter 'vrij' en kan de coach moeilijk ieder moment zinvol coachen. Van de andere kant zijn vooral bij de standaardsituaties zoals corners en vrije trappen vaste afspraken te maken, omdat er gestart wordt met een moment waarop de bal stil ligt en niet aangevallen mag worden. Dit is dan ook de reden dat we juist aan dit onderdeel geregeld aandacht besteden in De Voetbaltrainer.
Ook de trainer van SC Genemuiden, Richard Karrenbelt, vertelde in deze editie over de manier waarop hij eigen verantwoordelijkheid geeft aan zijn spelers: "Ik probeer respect te hebben voor de mens achter de speler. Spelers zijn verschillend. Dus je zult ze ook verschillend moeten benaderen om het beste uit hen naar boven te halen. In een team tref je een grote diversiteit aan spelers aan. Die kun je niet allemaal op dezelfde manier belasten. Je hebt te maken met leeftijdsverschillen, maar vooral ook met de zwaarte van het beroep dat spelers uitoefenen. Je vindt scholieren, studenten, maar ook stukadoors en vertegenwoordigers in een team. Op dinsdag geef ik na de reguliere training regelmatig een extra conditionele prikkel. Spelers mogen dan zelf bepalen of ze daaraan willen deelnemen of niet. Zij kennen hun lichaam het beste en zij weten zelf wel of ze belastbaar zijn of niet. Natuurlijk communiceer ik met spelers over het waarom. Ze weten ook dat als ze er in een wedstrijd door heen komen te zitten, ze gewisseld worden. Voetballers vinden dat meestal niet leuk. Deze manier werkt perfect."



Deze interessante invalshoek is mijlenver verwijderd van de situatie in het openingsverhaal over de jeugdopleiding in het Russische Toljatti. Daar hebben Louis Coolen en Roland Vroomans te maken met een cultuur waarin de trainer centraal staat, dominant is, veel voorzegt en weinig verantwoordelijkheid durft te geven aan zijn spelers. Coolen en Vroomans zitten nu midden in het proces om meer in te spelen op de leeftijdspecifieke kenmerken van de jeugdspelers binnen de academie. Om dat te bereiken geven zij ook steeds meer verantwoordelijkheden aan de Russische trainers die daartoe geschikt zijn gebleken. Of deze manier van werken zal aanslaan en of het voortgezet zal worden op het moment dat beide Nederlanders vertrekken uit het land van '2018', valt nog te bezien. Over een jaar of acht zullen allicht onze schijnwerpers weer eens die kant op gericht zijn!

Colofon

Uitgave:
Eisma Businessmedia bv
Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden
Bezoekadres: Celsiusweg 41
Telefoon: 088-2944800 | Fax: 088-2944810
E-mail: businessmedia@eisma.nl

Directie:
Egbert van Hes, algemeen directeur
Bouke Hoving, financieel directeur
Gerbert Tiecken, uitgeef directeur

Uitgever:
Minne Hovenga, adjunct directeur

Hoofdredactie:
Paul Geerars (hoofdredacteur)
Telefoon: 088-2944826 | 06-51904854
Fax: 088-2944810 | E-mail: p.geerars@eisma.nl

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofdredacteur)
Telefoon: 043-4502304 | 06-23941973
E-mail: tjeu.seeverens@xs4all.nl

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

Redactiemedewerkers:
Rob Baan, Gino van den Broecke, Ruud Doevendans, Theo Ducaneaux, Pieter Fischer, Qasim Hakim, Henk Mariman, Hans Nijboer, Alex van Vogelpoel, Gerjos Weelink, Ron Weinbrecher

Aan dit nummer werkten verder mee:
Tjalling van den Berg, Hans van Breukelen, Louis Coolen, Harry Dost, Frans Hoek, Richard Karrenbelt, Marco Koorman, Frans Lefeber, Chris Riemens, Raymond Verheijen, Erick Verschuren, Roland Vroomans

Foto's:
Helmich Lubberts, Pro Shots, Jan Trepels, Raymond Verheijen

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:
Scholma Druk, Bedum

Boekbestellingen:
Johan de Boer
Telefoon: 088-2944812 | E-mail: j.deboer@eisma.nl

Abonnementen voor Nederland:
Nieuwe opgaven, adreswijzigingen en correspondentie over abonnementen:
Abonneeservice Eisma Businessmedia
Postbus 2238 - 5600 CE Eindhoven
Telefoon: 088-2266648 | E-mail: abonnement@eisma.nl

Abonnementen voor België:
Henk Mariman, Pontweg 35a, 9160 Lokeren (B.)
Telefoon: 0499/171834 | Fax: 09/3483439
E-mail: henk@marimanfootball.be

Abonnementsprijs:
De Voetbaltrainer verschijnt acht keer per jaar.
De abonnementsprijs bedraagt voor de jaargang 2010-2011, die van juli tot juli loopt € 83,50 en € 3,- administratiekosten (exclusief 6% BTW) en is bij vooruitbetaling verschuldigd. Abonnementen kunnen op elk moment van het jaar ingaan en worden genoteerd tot wederopzegging. Opzegging dient schriftelijk te geschieden en minimaal een maand voor het einde van het abonnementsjaar. U ontvangt dan van ons een schriftelijke bevestiging.

Advertentie-exploitatie:
Account Manager, Jaap de Blaauw
Telefoon: 06-53312306 | 088-2944846
Traffic, ZeeDesign
Telefoon: 0517-531672 | Fax: 0517-531810
E-mail: voetbaltrainer@zeedesign.nl

Bankrelatie:
Friesland Bank 29.80.05.298

© 2010, Eisma Businessmedia bv, *Leeuwarden*
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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.

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

- Erkend door het NGS en Korps Mariniers
- 12 avonden van 19.30 – 22.30 uur, ca. 50% praktijk
- Hoofdthema's zowel voor individuele sport als teamsport:
  - Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven

- Cursus start maandag 24-01-2011

- Locatie NSC Papendal te Arnhem
- Cursusprijs € 845,00

CURSUS FYSIEKE TRAINER VOETBAL

- Erkende methode Betaald Voetbal
  - NEC-Nijmegen 1ste team
  - Feyenoord-Rotterdam 1ste team
- 4 dagdelen:
  - Dag 1 13.00 – 21.00 uur
  - Dag 2 09.00 – 16.00 uur
- Hoofdthema's:
  - Opbouw loopvermogen
  - Opbouw kracht
  - Transfer naar voetbal
- Cursusdata of/of:
  - Cursus A 27 + 28 mei 2011
  - Cursus B 03 + 04 juni 2011
- Locatie NSC Papendal Arnhem
- Cursusprijs € 375,00

DOCENT TOINE VAN DE GOOLBERG, IIT

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2009-2012
- Fysieke trainer 1ste team NEC Nijmegen seizoen 2008-2009
- Conditie-Hersteltrainer Feyenoord I 2000 – 2005
- Voormalig bondscoach KNAU
- Fysieke trainer NOC*NSF, NSkiV periode 2005 -2008
- Kerndocent Masteropleiding Sportfysiotherapie Avans+ te Breda
- Nederlands Paramedisch Instituut (NPi)

Voor meer informatie over de docent, cursus en data (cursusagenda): www.toinevandegoolberg.nl



U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon	0485-34 34 26	
Fax	0485-53 09 54	**E-mail**
Mobiel	06-53 33 2678	info@toinevandegoolberg.nl

Eindejaars tip



Uw training in kaart gebracht

Deze uitgebreide verzameling van kaarten (60 stuks per set) met spel- en oefenvormen vormt een uitstekende voorbereiding voor een compleet trainingsprogramma. Elk jaar verschijnt een nieuwe set kaarten.

De trainingen zijn gerubriceerd in de onderdelen dribbelen, passen en trappen en positie- en partijspelen.

Prijs per set € 21,-
Nu Gratis thuisbezorgd
t/m 31 december 2010



Abonnees krijgen 7,5% korting.

EISMA BUSINESSMEDIA

Eisma Businessmedia bv, Postbus 340, 8901 BC Leeuwarden, tel. 088- 2944865
Voor België: Marimanfootball, Henk Mariman, tel. +32 (0)475584126

www.devoetbaltrainer.nl
www.marimanfootball.be

Vakbond Voetbal Oefenmeesters Nederland

Aangesloten bij de A.E.F.C.A.

Gediplomeerd trainer-coach? Wordt lid van de vakbond!
Of u nu trainer-coach bent bij een zaalvoetbalteam, bij een jeugdelftal, bij een dameselftal of in de top van het amateurvoetbal. De VVON behartigt al uw collectieve belangen. Ook voor individuele zaken –opstellen arbeidscontract, juridisch advies, opleidingen, conflicten, het vinden van een andere club - kunt u een beroep doen op de VVON.

De Trainer-Coach
Als lid van de VVON ontvangt u het actuele en moderne verenigingsblad De Trainer-Coach dat vier keer per jaar verschijnt en vol staat met interessante artikelen en boeiende interviews.. Tijdens de jaarlijkse Voetbal Totaaldag in Tilburg ontmoet u uw collega's en kunt u lezingen en trainingen bijwonen van coaches uit het betaald voetbal. De website biedt u als lid van VVON extra informatie en service. Met uw persoonlijke code kunt u inloggen op de website en krijgt u toegang tot de oefenstofpagina's en de vacaturebank.

Meer weten
Wilt u meer weten? Neemt u dan contact op met het secretariaat van de VVON. Telefoonnummer 035 - 5360637. U kunt ook kijken op de website: www.vvon.nl. Mailen kan ook: secr@vvon.nl

Kosten
Het lidmaatschap van VVON kost 75 euro per jaar en daarvoor ontvangt u alle genoemde diensten, het blad De Trainer-Coach en wordt u de mogelijkheid geboden de Voetbal Totaaldag in Tilburg bij te wonen.

VVON
De Vakbond Voetbal Oefenmeesters Nederland (VVON) is opgericht in 1946 en is een vakbond voor trainers en coaches in de voetbalsector. De VVON telt ruim 3.200 leden en heeft bestuurlijke bindingen met de units Betaald Voetbal en Amateur Voetbal.
Daarnaast onderhoudt de VVON intensieve contacten met de KNVB Academie.

De VVON is sterk vertegenwoordigd bij vele organisaties die betrokken zijn bij het betaald en het amateurvoetbal.
De VVON:
- vervult de rol van gesprekspartner voor BZV, LBA, VVCS en COVS;
- is aangesloten bij de Europese Bond van Voetbaloefenmeester (A.E.F.C.A.);
- adviserend lid van de KNVB.

VUL DE ANTWOORDKAART IN EN WORDT LID!

Ja, ik word lid van de VVON:

Naam: _____ m/v

Voornamen (voluit): _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

Geboortedatum: _____

Emailadres: _____

Laatst behaalde diploma: _____

Licentienummer: _____

Ondergetekende verbindt zich tot schriftelijke wederopzegging,

zijn verplichtingen als lid m.i.v. _____ te zullen nakomen.

Handtekening:

Wilt u deze bon sturen naar:

Algemeen Secretariaat VVON
Antwoordnummer 1015,
7570 VD Oldenzaal.

Faxen mag ook
053 - 536 06 38

Scoor nu uw cadeaus voor de feestdagen!



Bestel nu uw artikelen in de nieuwe webshop op www.devoetbaltrainer.nl en wij betalen uw verzendkosten*.

Abonnees ontvangen 7,5% korting op alle bestellingen.

*Deze actie is geldig bij alle bestellingen t/m 31 december 2010.

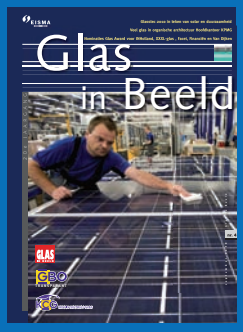


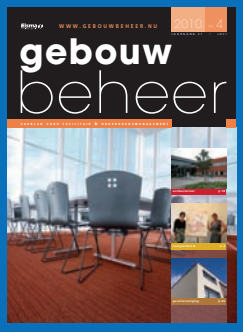




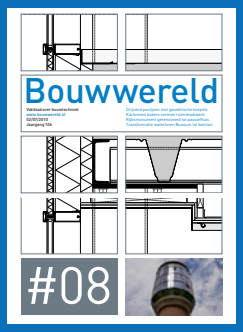










































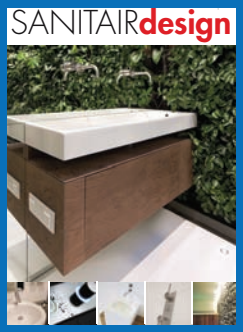


















Eisma Media Groep: al meer dan honderd jaar uitgever van vakinformatie.

Bij Eisma Media Groep heeft u de keuze uit maar liefst 32 vooraanstaande titels.

Kijk op www.eisma.nl of bel +31 (0)88-2944800 voor informatie.

EISMA MEDIAGROEP