De TrainerCoach

verenigingsblad van de VVON

Jaargang 21 - nr. 3 - juli 2012

SPECIAL:
Tiende Nederlandse Trainerscongres 2012

SFM Sportfacilities & Media

www.vvon.nl

VVON Vakbond Voetbal Oefenmeesters Nederland

Voetbalcompetitieboek 2012/2013 is binnen!

Het competitieboek van TrainersMagazine valt al jaren goed in de smaak en ook dit jaar hebben we weer een vernieuwde versie. Met dit voetbalcompetitieboekje kunt u van elk elftal de gehele competitie volledig documenteren.

€ 5.95

Bestellen

Het nieuwe voetbalcompetitieboek is nu te bestellen in onze online shop op www.trainerssite.nl.

Nieuw!
een overzicht van alle nationale feestdagen!

Meerdere exemplaren bestellen?

Klik op de categorie Voordeelshop om meerdere exemplaren met extra korting te bestellen:

5	exemplaren:	26 euro
10	exemplaren:	49 euro
20	exemplaren:	92 euro
50	exemplaren:	215 euro

Vragen

Heeft u vragen over bovenstaande of wilt u een passend voorstel? Neem contact met Tom van den Heiligenberg via 030-6977710 of tom@sportfacilities.com.

Surf naar de shop:
www.trainerssite.nl

trainers MAGAZINE

Van de voorzitter

Deze uitgave van "De Trainer Coach" is geheel gewijd aan het 10e Nederlandse trainerscongres welke deze keer voor het eerst plaatsvond te Zwolle. Over het algemeen is de dag prima verlopen en waren er voldoende goede "leermomenten" voor de diverse doelgroepen. De verstrekking van de lunch was echter onder de maat. De wachttijd voor de deelnemers was veel te lang en dit moet dus de volgende keer beter. Hiervoor mijn oprechte excuses. Eric Meijers zal ongetwijfeld met veel plezier terugdenken aan dit 10e congres. Hij werd namelijk door zijn collega's gekozen tot beste amateurtrainer van het seizoen 2011/2012. Een terechte waardering, die hij een week na zijn uitverkiezing nog extra glans gaf door met zijn ploeg Achilles '29 algeheel amateurkampioen van Nederland te worden. Eric, de Rinus Michels award is je van harte gegund.

Zoals al op onze website vermeld heeft onze jaarlijkse Algemene Ledenvergadering besloten de contributie ook het komende jaar niet te verhogen. Dat is goed nieuws voor onze leden. Het minder goede nieuws is dat we tevens hebben moeten besluiten om de bijdrage voor deelname aan studiebijeenkomsten voor iedereen met € 5,00 te verhogen. Dat betekent dus dat u als lid bij het aanmelden voor een studiebijeenkomst minimaal € 5,00 moet gaan betalen. De reden is dat (te) veel personen die zich inschrijven voor een bijeenkomst, zonder zich vroegtijdig af te melden, wegblijven. Dat is op de eerste plaats onfatsoenlijk. Maar daarnaast kost dit ons als VVON onnodig teveel geld. Vooraf worden namelijk afspraken gemaakt met de organisatie ter plaatse over het aantal deelnemers en de bijbehorende kosten. Wel zullen we proberen de extra kosten te compenseren met bijvoorbeeld een extra gratis consumptie. Wij hopen dat u begrip heeft voor deze maatregel.

Velen van u hebben inmiddels een kijkje genomen op onze nieuwe website en ook een persoonlijk account aangemaakt. Met dit persoonlijk account is het mogelijk kennis te nemen van alle aanwezige leden informatie op de website en ook krijgt u dan toegang tot uw eigen persoonlijke profielpagina. Vanaf september kunt u zich ook weer inschrijven voor de diverse studiebijeenkomsten. Het inschrijven voor deze bijeenkomsten kan vanaf heden alleen nog maar via onze website. Zoals u van ons gewend bent krijgen leden een behoorlijke korting om aan deze bijeenkomsten deel te nemen. Om van die korting gebruik te kunnen maken bent u straks wel verplicht eerst in te loggen met uw persoonlijk account voordat u zich aanmeldt voor een bijeenkomst. Alleen wanneer u bent ingelogd als lid krijgt u namelijk de voor leden bedoelde korting doorberekend. Alle reden dus om zo snel mogelijk uw persoonlijke account aan te maken. Verderop in dit blad meer informatie hierover.

De vakantietijd is inmiddels aangebroken. Het seizoen zit erop. De winnaars zijn bekend, en daarmee ook degenen die het (net) niet hebben gered. Volgend seizoen gaan we allemaal opnieuw proberen onze doelen te bereiken. Zorg ervoor dat u bij het begin van het seizoen de gemaakte afspraken contractueel goed heeft vastgelegd. Onze mensen kunnen u hierbij helpen en adviseren. Zorg tijdig voor de benodigde studiepunten en verleng uw licentie op tijd.

Ik wens u een ontspannen vakantie toe.

Arnold Westen

INHOUD

04 Erik Meijers (Achilles '29): amateurtrainer van het jaar

10 Ronald Koeman (Feyenoord): winnaar Rinus Michels Award

11 Overzicht prijswinnaars Nationaal Trainerscongres 2012

12 Toon Gerbrands: de coach van de toekomst

14 Jan Zoutman: trainer/coach IJsselmeervogels

18 Roger Reijners: bondscoach nationale vrouwenploeg

21 Paco de Miguel: rechterhand Rafael Benítez

24 Edwin Petersen: bondscoach Nederland Onder 15

Eric Meijers, trainer Achilles'29

"Train altijd met een wedstrijdelement, daarmee win je prijzen"

Tijdens het Trainerscongres 2012 won Eric Meijers de Rinus Michels Award voor beste amateurtrainer. Terecht, want zijn ploeg Achilles'29 won afgelopen seizoen alle prijzen die er maar te winnen zijn. De sympathieke Nijmeegse coach doet zijn verhaal over het succesjaar . "Ik maak geen wetenschap van het trainersvak."

Tekst: Jeroen de Laat

Foto: Ton Niessing

Plaats van ontmoeting is Villa Lux in Nijmegen. Het is een zonovergoten woensdag, drie dagen voor de return in het algehele amateurkampioenschap. Achilles'29 had de thuiswedstrijd die zaterdag ervoor al met 3-0 gewonnen, uit bij Spakenburg zou het nog eens 0-2 worden. De vijfde tastbare prijs binnen een jaar: de districtsbeker, de landelijke beker, de Super Cup, de zondag Topklasse, de algehele titel en bovendien kwam de ploeg uit Groesbeek tot de laatste zestien in de KNVB beker. "Ik denk niet dat deze prestatie binnen de komende tachtig jaar door een andere club geëvenaard gaat worden. Dit is uniek", zegt Eric Meijers. "Ik vergelijk het graag met de prestatie van Ajax, dat tussen 1971 en 1973 driemaal op rij de Europacup I won. Dat zijn uitzonderlijke sportmomenten. Wij hebben dat op ons eigen niveau gedaan."

Al deze titels opgesomd, vindt Meijers het wel logisch dat zijn collega's en de vakjury bij hem terecht zijn gekomen voor de Rinus Michels Award. "Ik was ook in 2008 en 2009 genomineerd, nu won ik eindelijk. Prachtig! Als ik eerlijk ben, had ik verwacht hem in 2008 al te winnen, want toen wonnen we ook zo'n beetje alles. Maar eenmaal op het Trainerscongres, bleek dat iedere aanwezige zijn voorkeur moest aanvinken: op wie stem jij? Meestal won degene die landelijk het meeste bekendheid genoot. Nu is er dat deel, maar ook een vakjury, een belangrijke verbetering. Ik vind de waarde voor deze uitverkiezing op deze manier een stuk groter."

Continuïteit

Eric Meijers is de Alex Ferguson van Achilles'29. Een vakman, een liefhebber pur sang en een trainer die nog waarde hecht aan continuïteit en rust binnen een club. "Ik ben het levende bewijs van een trainer die geen houdbaarheidsdatum heeft. Ik geloof niet in de opportunistische strijd dat er maar wéér een nieuwe trainer moet komen, omdat het effect is uitgewerkt.

Ik heb met Achilles bewezen, dat we de club ieder jaar een stukje beter hebben kunnen maken en dat heeft geresulteerd in het afgelopen topjaar. Hopelijk worden meer clubs verstandig en gaan ze op de toekomst bouwen. In het betaald voetbal zie je dat nóg minder, al zijn er enkele uitzonderingen: Ron Jans (FC Groningen), Alex Ferguson (Manchester United) en Arsène Wenger (Arsenal)."

De manier waarop Meijers terecht kwam in Groesbeek, is tekenend. In het jaar voordat hij tekende, was hij trainer van concurrent RKHVV. Beide clubs streden in de 1e Klasse om de titel. "In de winterstop was het onderlinge verschil slechts een puntje. Op dat moment kwam de voorzitter van Achilles naar mij toe en bood mij een contract aan. Moeilijk. Onderschat dit niet: als trainer moet je vaak in november, december beslissen over je toekomst. En dan moet je nog een half jaar door. Ik tekende zoals bekend bij Achilles. Natuurlijk kreeg je discussies of ik wel het seizoen bij RKHVV af moest maken, want ik zou liever de concurrent zien promoveren. Ik zei: ik ga niet anders doen dan voorheen, ik wil gewoon kampioen worden. Ja, Achilles werd kampioen, maar wij promoveerden via de Na-competitie. In zo'n geval gaat het om jou als mens en niet om de trainer."

Vernieuwend

Dat hij eigenzinnig is en zijn eigen weg bewandelt, bewees Meijers in het decennium daarop. Tien jaar lang bouwde hij samen met andere clubmensen aan een prijzenmachine. "Er zitten hier enkele mensen bij elkaar die matchen en over individuele kwaliteit beschikken. Met elkaar blijven we vernieuwend bezig. Vier jaar geleden kwam ik op de vereniging en stond er een volledig nieuwe lichtinstallatie, drie jaar terug hadden we ineens een kunstgrasveld. Vervolgens kwam de Topklasse en na komende zomer staat er een nieuw clubgebouw, wat hetzelfde niveau heeft als dat van Spakenburg. En zo blijven we bezig. Inmiddels onderzoekt de club of het mogelijk is door te groeien naar de Jupiler League. In mijn beleving is het beter om daarvoor eerst een tussenstap te zetten door een nieuwe competitie te vormen met de beste acht van de zaterdag en de beste acht van de zondag Topklasse. Op die manier komt een natuurlijke piramide in het Nederlandse voetbal, waarbij je móét promoveren of degraderen."

De trainer houdt van progressief denken; stilstand is achteruitgang. "Ik vind dat het Nederlandse voetbal te veel stil staat. Ik kom al twaalf jaar voor mijn dochter bij het hockey en ik zie dat daar de spelregels veelvuldig worden verbeterd, in het voetbal gebeurt dat amper. Ik snap dat het lastiger is, omdat voetbal een mondiale sport is. Toch vind ik dat we meer vernieuwend moeten zijn. Achilles'29 is daarin een voorloper, daarom voel ik me hier als een vis in het water." Na tien seizoenen is hij het werken in Groesbeek dan ook nog niet beu. "Samen met Spakenburg en de Bollenstreek is dit een fantastische plek om te werken. Als je dat mag, ben je een geweldig bevoorrecht persoon. Dat probeer ik uit te stralen op mijn jongens. De fans zeiden na de laatste titel: 'Eric, kun je niet beter plastic bloemen bestellen?'. Ze gaan er hier vanuit dat we volgend jaar wéér top presteren. Daar ligt een mooie uitdaging, want op 11 augustus kunnen wij alweer een prijs winnen: de Super Cup. Wat is er nu mooier om voor de prijzen te spelen? Dat wil elke speler en trainer, toch? En geloof maar dat wij volgend jaar weer op alle fronten meedoen. Persoonlijk hoop ik - na drie keer bij de laatste zestien - ook een keer bij de laatste acht te komen in de KNVB beker."

Betaald voetbal

De vraag is echter of Meijers na de zomer wel terugkeert bij zijn succesformatie. De prestaties zijn natuurlijk niet onopgemerkt gebleven bij de 36 bvo's. "Het zou voor mij op dit moment een logische volgende stap zijn", erkent hij. Er is inmiddels contact met clubs, maar concreet is dat (nog) niet. Zelf zou hij graag gaan. "Ik heb zelf één zaalvoetbal-interland gespeeld, maar nooit het betaald voetbal gehaald. Mijn broer en oom wel, mijn vader is zelfs international. Het zit dus in de familie. Als speler heb ik mijn ambitie om het betaald voetbal te halen nooit kunnen verwezenlijken, daarom hoop ik dat als trainer te doen. Ik ben hard op weg. Maar de stap naar de Jupiler League is erg lastig. Je begeeft je in een andere wereld, waar het belangrijker is wie je kent dan wie je bent. Je moet veel netwerken en lobbyen en je hebt te maken met allerlei zaakwaarnemers."

Zijn eigen zaakwaarnemer adviseert hem om alles te pakken wat er te pakken valt. "Hij denkt dat het belangrijkste is, dat ik in het circuit zit. Op die manier zal ik wel hogerop komen. Maar ik zie dat anders. Misschien is dat mijn eigenzinnigheid, maar ik wil een uitdaging zien waar ik iets mee kan. Ik zal daarom - met alle respect - niet zomaar naar een club gaan als AGOVV, FC Emmen of Veendam. Ik blijf kieskeurig, want ik hoef er niet ten koste van alles bij te horen. Wat ik nu doe, vind ik prachtig. Ik heb wel het vertrouwen, dat als er een betaald voetbalclub komt waar ik een match mee voel, ik voor 100 procent zal slagen. Ik heb in oktober voor twee seizoenen bijgetekend bij Achilles, maar ik kan via een clausule weg. Zo niet, dan ga ik volgend jaar weer met alle plezier hier prijzen pakken. Mijn cv spreekt inmiddels voor zich, meer kan ik niet doen."

'Ik kijk naar non-verbale uitlatingen van de groep'

Strijdplan

Eén van Meijers' grootste vaardigheden, is het managen van de nummers twaalf tot en met twintig. "Zij zijn nooit tevreden, omdat ze ook willen spelen", weet hij. De succescoach beseft dat het niet alleen om zijn eerste elf mannen gaat. "Ik steek veel energie in de reserves, omdat ik weet dat ik met die spelers een goede relatie moet hebben om kampioen te worden.

Met elf spelers red ik het niet. De hiërarchie in een groep is van levensbelang. Als de nummer dertien vindt dat hij nummer zes moet zijn, hebben we een probleem. Ik moet goed zitten als trainer: de nummers twaalf tot en met veertien moeten ook echt minder zijn dan de nummers negen, tien en elf. Je moet de poppetjes op de juiste plek zetten en de hiërarchie goed in de gaten houden. Kijk naar Bert van Marwijk. Heel Nederland vindt dat Oranje met Huntelaar én Van Persie moet spelen, maar als de bondscoach vindt van niet, doet hij het op een andere manier. Hij kiest uiteindelijk voor de elf die in zijn ogen op dat moment het beste team vormen."

"De niveauverschillen tussen spelers op dit niveau zijn vaak heel klein. Daarom stel ik me integer op naar mijn spelers, ik vertel eerlijk hoe ik er tegenaan kijk. Dat stellen ze op prijs. Natuurlijk, ik kan niet iedereen tevreden houden. Maar vaak steekt een trainer niet veel energie in de nummer twintig. Ik vind dat hij dat juist verdient, hij hoort er niet voor niks bij. De eerste elf weten toch wel dat ze spelen. Investeer nou maar in de categorie waar het meeste werk in zit, dan word je kampioen", meent Meijers. Hij beleeft het voetbal met volledige overgave, kreeg het met de paplepel ingegoten. "Vroeger ging het elke minuut van de dag over voetbal. Die passie heb je nodig om te slagen. Daarnaast moet je je huiswerk doen, wat tegenwoordig makkelijk is met internet."

Een goede voorbereiding is alles, zo weet de coach. "Op het moment dat de wedstrijd loopt, kun jij niet meer handelen. Het strijdplan moet vanaf maandagochtend tot en met zondagochtend worden gesmeed, op zondagmiddag is de voorstelling. Je moet niets aan het toeval overlaten. Alex Pastoor deed dat tegen ons in de KNVB beker. N.E.C. mocht natuurlijk nóóit van streekgenoot Achilles verliezen, dus bekeek hij ons drie keer uitvoerig. Hij bereidde alles tot in de puntjes voor. Als trainer van een bvo heb je die tijd. Wij proberen dat op ons niveau ook te doen. Mijn broer is onze scout, hij analyseert de tegenstanders. We maken er geen wetenschap van, maar halen enkele dingen aan die voor ons belangrijk zijn om rekening mee te houden. Zo komen we beslagen ten ijs. Speel je lager dan de 2e Klasse, dan is zoiets niet relevant. Op dat niveau moet je alleen met je eigen ploeg bezig zijn."

'Ik vind dat het Nederlandse voetbal te veel stil staat'

Voetbaltaal

Plots doet Meijers een opvallende uitspraak. "Ik heb nu wel de Rinus Michels Award gewonnen, maar geloof mij: dat is voor iedereen weggelegd", zegt hij. "Ik geloof in de weg van de geleidelijkheid. Ook ik ben helemaal onderaan begonnen, eerst als jeugdcoördinator en later heb ik trainerscursussen gegeven bij de KNVB. Zo rolde ik er langzaam in. Hoe ik te werk ga? Het gaat om twee dingen: een training geven en omgaan met mensen. Dat eerste kan bijna iedereen, als je je maar goed voorbereidt. Die taak als trainer moet je niet te belangrijk maken. Het gaat er vooral om hoe een trainer omgaat met zijn spelers. Ik probeer de voetbaltaal te blijven spreken van de groep, probeer ze te blijven raken. Vooral in mijn besprekingen. Ik maak die niet te lang, haal alleen aan wat voor die middag relevant is. De ene week duurt het een kwartiertje, soms maar vijf minuten. Het ligt er ook aan hoe een groep er op dat moment voorstaat."

"De wedstrijden zijn voor mij een graadmeter om mijn trainingen op te baseren. Op zondag let ik scherp op wat goed en wat niet goed gaat. In de week na een wedstrijd werk ik daar aan. Bovendien kijk ik naar de komende tegenstander. Het weekschema samenstellen heeft ook te maken met ervaring, dat is een stukje fingerspitzengefühl." Achilles'29 traint drie keer per week. "Het liefst zou ik naar vier keer gaan, maar dat is voor sommige jongens niet te doen in hun privésituatie. Lastig, we zijn bijvoorbeeld voorzichtig bezig om met een videoanalyse systeem te werken. Maar dat neemt kostbare tijd in beslag, die ik liever gebruik om op het veld te staan. Daarom denk ik, dat werken in het betaald voetbal alleen maar makkelijker is. Daar heb je je spelers elke dag samen en staat er een groter team specialisten om je heen."

Visie

Nederland heeft zestien miljoen bondscoaches. Allemaal hebben ze hun eigen kijk op het spelletje, zo ook Meijers. "Ik wil mijn ploeg zo ver mogelijk naar voren laten verdedigen en de tegenstander zo snel mogelijk pijn doen", legt hij uit. "Daar heb je wel de spelers voor nodig. Gelukkig ben ik al jarenlang in de prettige omstandigheid dat ik over een goede groep beschik, waardoor ik ver van onze eigen goal kan verdedigen. Natuurlijk speel ik niet altijd hetzelfde voetbal. Maar we voetballen naar onze eigen krachten en houden vast aan de identiteit van de club. Achilles speelt al lange tijd met twee spitsen. Op het middenveld speel ik in een ruit, dus met een aanvallende en een verdedigende middenvelder en twee flankspelers. Daarachter staan vier verdedigers. Dit systeem hanteer ik altijd, tegen wie we ook spelen. Maar in dat systeem breng ik wel accenten aan: de linksback kan soms meer doorschuiven naar het middenveld, het centrale verdedigingsduo moet soms een speler wat verder van de goal oppikken, enzovoort."

Foto: Fons Sluiter

"Ik praat met mijn spelers over de vier belangrijkste elementen in het voetbal: balbezit, balbezit tegenstander en de twee omschakelmomenten daartussen. Wordt er een fout gemaakt, dan zeg ik: bij balbezit hadden we dit en dat afgesproken, die en die moeten aangespeeld worden, dat gebeurde niet. Bij de omschakeling hadden we afgesproken om de bal binnen drie seconden terug te veroveren, maar we zijn te apathisch en laten net de momenten liggen, waardoor de tegenstander in haar spel kan komen. Op die manier ben ik constant met de groep bezig. Ik probeer duidelijkheid te scheppen, door bijvoorbeeld voor elke speler als individu uit te leggen wat hij moet doen als we gaan opjagen."

"Natuurlijk, de ene week gaat het op zondag beter dan de andere week. Maar ik zal nooit afstappen van mijn filosofie en mijn werkwijze. Ik wil het tempo in de wedstrijd zelf bepalen. Hoe dat kan? Door initiatief te nemen en niet door een afwachtende houding aan te nemen. Ik laat ze wachten op zestien meter over de middellijn, niet door allemaal voor de eigen goal te gaan liggen. Ik wil de tegenstander bij de strot pakken. Ik deed dat met Hatert, RKHVV en nu bij Achilles."

Mentale materie

Om te leren, kijkt Meijers voetbal. Veel voetbal. Zo staat hij regelmatig op woensdag aan de kant bij een training van N.E.C. en leest hij vakbladen en boeken over trainers. "Wat opvalt, is dat, in al die 21 jaar dat ik als trainer op het hoogste niveau werk, het spelletje niet veel is veranderd. Ja, het spel is sneller geworden, de trainingsmethodes en de voeding zijn beter en er gaat meer geld in om, maar het eigenlijke spelletje blijft elf tegen elf. Zelfs de goal is nog even groot als honderd jaar geleden, alleen zijn de palen nu rond in plaats van vierkant. Ik maak er daarom geen wetenschap van, ik probeer de juiste snaar te raken bij mijn spelers. Om het uiterste uit een speler te halen, moet ik eerst de mens achter die speler leren kennen. Wat heeft iemand voor krachten, wat is zijn achtergrond? Sommige clubs werken daarvoor met kleuren, elke kleur staat voor een bepaald karakter. Een elftal vol groene spelers, zal bijvoorbeeld nooit wat worden, die zijn te afwachtend. En elf roden zijn te agressief. In die mentale materie is nog veel winst te halen. Iedere speler heeft een coach in de voetbalwereld. Maar welke trainer heeft een coach? Raar, want elke trainer heeft behoefte aan feedback. Ik wil aan het eind van de week weten hoe ik het gedaan heb. Dan pols je voorzichtig bij spelers: en, was het een goede bespreking?"

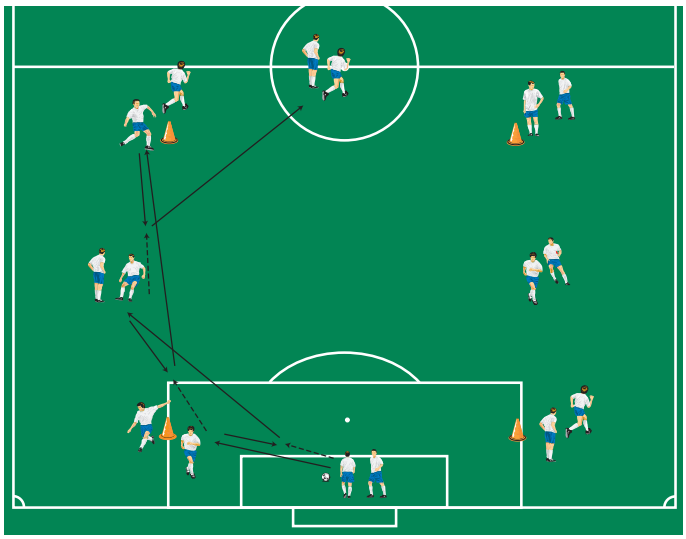
"Het is een kunst om een staf te formeren waarin trainers elkaar kunnen coachen. Ik moet juist kritiek krijgen om beter te kunnen worden. Ik wil horen wat ik fout doe, maar ook wat ik goed doe. Veel trainers vergeten die positieve coaching naar hun spelers toe. Ik niet. Ik geloof meer in een veer in de kont steken, dan iemand tot de grond toe afbreken. Als ik zie dat iets mis gaat, pak ik een speler apart en maak hem onder vier ogen met de grond gelijk. Ik zeg bijvoorbeeld: 'Ik ben enorm teleurgesteld in je houding deze week, als jij zo doorgaat, red je het hier niet en ga je de komende weken niet spelen'. Ik denk dat zo'n jongen dat eerder zal accepteren dan wanneer ik hem en public te kijk zet. In die wereld zijn we aanbeland. Natuurlijk, af en toe moet je iemand wel prikkelen waar de rest van de groep bij is. Dan zien zij: 'Zo, hij durft ook onze topspits aan te pakken'. Op die manier dwing je respect af bij je spelers. In dat aspect ben ik door de jaren heen flink gegroeid, dat is ervaring."

Eigen interpretatie

Meijers traint volgens het model van Raymond Verheijen. Maar dan wel op zijn eigen manier. "Wat ik vaak zie, is dat trainers zulke oefenstof klakkeloos overnemen. Dat gaat toch niet? Bij elke club wordt iets anders gevraagd, elke groep is op een andere manier samengesteld, er lopen andere persoonlijkheden rond en elke trainer heeft zijn eigen vaardigheden. Ik geef daarom een eigen interpretatie aan mijn trainingen. Ik train met voetbalechte vormen, met een stuk gedachte erachter. Een simpel voorbeeld: jaren geleden stonden we bij partijspelen te wachten op een keeper die een bal uit de bosjes aan het vissen was. Het spel lag vaak stil. Nu wordt door de hulptrainer direct een andere bal in het spel gebracht. Op die manier maak je meer speeluren en boek je dus winst. Waar Verheijen vooral sterk in is, is de verhouding van arbeid tot rust. Ik kijk daarvoor naar nonverbale uitlatingen van de groep. Zien de spelers er vermoeid uit of zijn ze fris, hebben ze goede zin of juist niet? In het betaald voetbal gaat het alleen om het voetbal, bij ons komen ze later op de dag naar de vereniging en sommige hebben er dan al een hele werkdag op zitten. Die willen lekker trainen. Zulke zaken moet je goed kunnen inschatten."

"Tijdens de trainingen doe ik eenvoudige positiespellen met meer- en minderheid, partijvormen met kaatsers op de achterlijnen of aan de zijkanten, ik maak het niet moeilijker dan het is. Wat ik wel enorm belangrijk vind, is het wedstrijdelement. Gisteren speelden we bijvoorbeeld twaalf tegen zes, direct spel (één keer raken) op een half speelveld. Het zestal liet ik drie keer roeleren, zodat ze alle achttien aan de beurt waren geweest. Vervolgens voegde ik een wedstrijdelement toe: Het twaalftal kon een punt krijgen door vijftien keer over te spelen, het zestal kon punten scoren door te dribbelen over de lange zijde. Op die manier krijg je beleving en train je de wil om te winnen. Wie is er met afwerken op doel het eerst bij de tien; ronden de spelers er al eerst tien af, of pakt de keeper er als eerst tien uit? In mijn trainersloopbaan, is dit een groot aspect geweest van het winnen van prijzen. Natuurlijk is er een oefenfase tijdens trainingen, maar een wedstrijdelement, het leren om te winnen, daar geloof ik meer in. Daarom komt dat bij mij elke training terug."

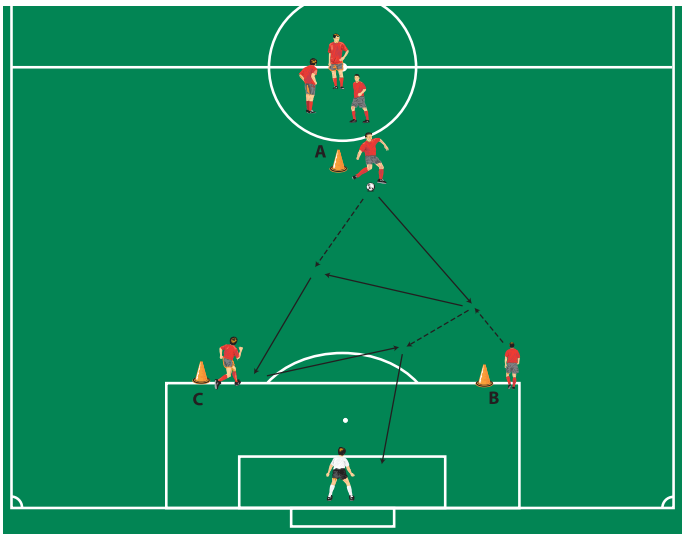
Verbeteren technische vaardigheden passen en trappen



Organisatie:
- Zet een vierkant uiteen met 4 pylonen (elke zijde 40 meter)
- Bij elke pylon 2 spelers, en op de zijkanten tussen de pylonen overal 2 spelers (zie afbeelding)
- Aan 2 kanten een bal
- De eerste speler speelt in, de tweede kaatst terug
- De eerste speler onvangt en speelt door naar een derde speler, die kaatst op de tweede speler, enz.
- Speler loopt telkens door naar de volgende positie
- Aan twee kanten met een bal werken
- 10 Minuten

Coaching:
- Strak inspelen, juiste snelheid
- Speel op het goede been in
- Opendraaien van/opengedraaid staan bij inspelen
- Juiste moment van aanbieden, oogcontact/verbaal
- Actie na de actie: na kaats direct weg
- De bal nacoachen
- Derde man geconcentreerd, juiste moment kiezen

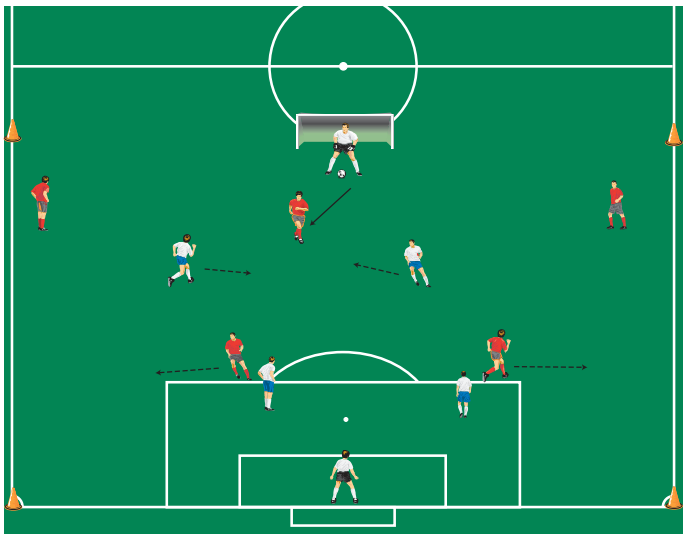
Afronden op doel



Organisatie:
- Een half speelveld
- 1 Keeper op een groot doel
- Minimaal 5 spelers
- Speler A passt de inkomende speler B in, die kaatst
- Speler A legt op speler C, die teruglegt op de inlopende speler B
- Speler B rondt af en gaat de bal halen
- Spelers roeleren van pylon
- Wedstrijdelement: wie is het eerst bij de tien?

Coaching:
- Strak inspelen op juiste been
- Op juiste moment in de bal komen
- Goed kaatsen
- Doeltreffend afronden
- Hoog tempo

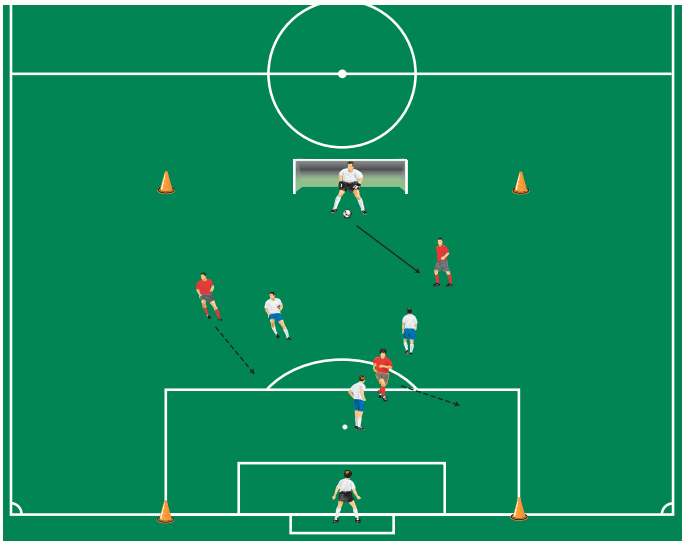
Uitspelen van overtalsituatie



Organisatie:
- Het veld heeft afmetingen van 50 x 40 meter
- Op beide achterlijnen staat een groot doel
- In de goals staat aan elke kant 1 keeper
- De aanvallende partij heeft 5 spelers
- De verdedigende partij heeft 4 spelers

Coaching:
- Gebruik de hele ruimte
- Verdedigers ver van het doel af verdedigen
- Juiste keuze maken
- De momenten zoeken wanneer er ruimte ontstaat
- Zwakte tegenstander herkennen
- Snelle omschakeling na afronden op doel
- In 10 minuten maximale vragen

Verbeteren van handelingssnelheid



Organisatie:
- Het veld heeft afmetingen van 25 x 30 meter
- Op beide achterlijnen staat een groot doel
- In elk doel staat 1 keeper, teams spelen 3 tegen 3

Coaching:
- Kijk voordat je de bal krijgt wat je er mee kunt doen
- Snel handelen onder druk
- Strak aanspelen op juiste voet
- Neem op tijd je rustmomenten
- Moeilijker maken: maximaal 2 keer raken
- Coach je eigen bal na
- Goede moment van diepgaan door lopende spelers
- Eigen ruimte creëren
- Grote betrokkenheid om in balbezit te komen

WEBSITE

HEBT U ALS VVON LID NOG GEEN PERSOONLIJK ACCOUNT AANGEMAAKT VOOR DE NIEUWE WEBSITE ???

Doe dit dan alsnog zo snel mogelijk !!!

ZONDER PERSOONLIJK ACCOUNT:

- **Geen ledenkorting bij inschrijving voor studiebijeenkomsten**
- **Geen volledig gebruik maken van de Vacaturebank**
- **Geen toegang tot uw Persoonlijke Profielpagina**
- **Geen toegang tot nieuwe en actuele Oefenstof**
- **Geen mogelijkheid om "De TrainerCoach" online te lezen**
- **Geen toegang tot specifieke leden informatie**

Maak nu direct uw persoonlijk account aan via: ***www.vvon.nl/leden***

Na invoeren Lidnummer, geboortedatum en emailadres ontvangt u een email om uw wachtwoord aan te maken. Vervolgens kunt u inloggen met uw emailadres en wachtwoord.

Uw Lidnummer staat op de adresdrager van "De TrainerCoach". Ook kunt u uw Lidnummer opvragen door een email, met uw naam en adresgegevens, te sturen naar: ***info@vvon.nl***

Ronald Koeman:

"Het onmogelijke met Feyenoord"

Niet kampioen Frank de Boer, maar Feyenoord-trainer Ronald Koeman ging aan de haal met de Rinus Michels A ward. Zijn prestatie met de Rotterdammers, plek twee in de Eredivisie, bleek net wat meer stemmen op te leveren. "Mooie waardering, maar volgend seizoen beginnen we weer op nul."

Tekst & beeld: Rogier Cuypers

Het beloofde een nek-aan-nekrace te worden tussen Frank de Boer (Ajax) en Ronald Koeman (Feyenoord). De Boer, die vorig jaar de titel misliep, werd voor de tweede maal op rij kampioen met de Amsterdammers. Koeman trok Feyenoord, dat de afgelopen jaren was afgegleden, weer helemaal uit het slop. Met jongens uit de eigen opleiding, aangetrokken spelers van Excelsior en huurling John Guidetti, werd Feyenoord de revelatie van het seizoen. Tot een aantal duels voor het einde deed de ploeg van Koeman nog mee om de landstitel. Een gelijkspel bij Roda JC (0-0) maakte een einde aan die titelaspiraties. Toch won de ploeg de laatste vijf duels op rij en was daarmee PSV de baas in de strijd om voorronde Champions League.

Minimaal verschil

Uiteindelijk was het Koeman die met minimaal verschil De Boer wist te verslaan. Andere genomineerden, Peter Bosz (Heracles Almelo), Art Langeler (FC Zwolle) en Gertjan Verbeek (AZ), volgden op gepaste afstand. "Dit is wel een blijk van waardering voor hetgeen we dit seizoen hebben neergezet", was Koeman opgetogen. "Daarom wil ik ook mijn technische staf bedanken. Het is een leuke waardering. De spelers krijgen prijzen voor hun spel en dan weet je dat je automatisch voor zo'n award in beeld komt. Dat ik hem uiteindelijk win, is erg mooi."

Persoonlijk had 'Sneeuwvlokje' een uitverkiezing voor De Boer niet meer dan normaal gevonden. "De titel is het hoogst haalbare en Frank is twee keer op rij kampioen geworden met Ajax. Ze hebben een geweldig seizoen gehad."

Volgend seizoen

Waar maar weinigen hadden verwacht dat Feyenoord het onmogelijke (voorronde Champions League) mogelijk zou maken, daar zijn de ogen van de concurrentie volgend seizoen ook op de Rotterdammers gericht. Koeman weet dat zijn team de rol van underdog kwijt is. "Het is een leuke waardering, maar de verwachtingen voor komend seizoen zijn nu bijzonder groot. We zijn tot ieders verbazing tweede geworden. Er kan veel gebeuren in een seizoen. Omdat de verwachtingen hoger zullen zijn, zal het voor ons moeilijker worden. We beginnen weer op nul."

'De verwachtingen voor komend seizoen zijn groot'

De winnaars op een rij

Eric Meijers (Achilles '29)

Feyenoord/Excelsior

Voor de derde maal op rij ging de Rinus Michels Award voor de beste jeugdopleiding naar **Feyenoord/Excelsior**. De hoofden van de opleidingen kozen Feyenoord/Excelsior boven Ajax en AZ. De KNVB nomineerde de drie jeugdopleidingen. De vernieuwende aanpak van talenten was het hoofdargument om de Rotterdamse jeugdopleiding opnieuw te belonen met deze award.

HHC Hardenberg

De stimuleringsprijs ging dit jaar naar **HHC Hardenberg**. De amateurclub werkt samen met ondermeer de Voetbalacademie van FC Twente en de KNVB. HHC Hardenberg is een Regionaal Voetbalsteunpunt. Naast de winnaar werden ook Wittenhorst (Horst), BFC (Bussum), vv Zeelandia (Middelburg) en RKDEO (Nootdorp) genomineerd.

Ronald Koeman (Feyenoord)

Toon Gerbrands, algemeen directeur AZ

De coach van de toekomst

Toon Gerbrands is één van de weinige coaches die in twee sporten succesvol is. Hij leidde de Nederlandse volleybalheren naar Europees Goud en AZ won onder zijn leiding als algemeen directeur het landskampioenschap. De succescoach reageert op vier stellingen. "Het gaat er om dat je leert de nieuwe generatie topsporters te managen."

Tekst: Jeroen de Laat
Beeld: Rogier Cuypers

De principes van de topsport zitten niet in de genen van de Nederlander.

"Laat ik beginnen te stellen dat je de maakbaarheid van succes voor 90 procent kunt managen, de laatste tien procent is onbeheersbaar. Dat deeltje hangt af van toeval/geluk, van het momentum/flow, de scheidsrechter, de concurrentie en externe factoren. Kijk bijvoorbeeld naar Roberto Mancini, de coach van Manchester City, die kon in de laatste minuten van het seizoen niks meer doen. Hij had geluk nodig. Als coach kun je er ook niks aan doen als één van je belangrijke spelers op een cruciaal moment geblesseerd raakt, of wanneer een speler voor een beladen duel vader wordt en niet mee kan spelen.

Wat verder opvalt, is dat een topprestatie het principe kent van de afnemende meeropbrengst. Het laatste deel is lastig. Bij het leveren van prestaties moet je onevenredig veel arbeid verrichten. Presteren is weinig efficiënt, energievretend en onnatuurlijk. De wetten van presteren zijn duidelijk: je krijgt wat je accepteert, dus stel je grenzen en bewaak ze goed. Wat je doet, doe je goed en niet half. Het is je eigen keuze waar je energie in steekt. Volharding en vastberadenheid winnen het van genialiteit en talent en het is niet belangrijk wat je overkomt, maar hoe je reageert. Neem het slot van het voetbalseizoen 2006/'07, toen AZ in de slotwedstrijd niet bij Excelsior wist te winnen en het kampioenschap verspeelde aan PSV. Wij bleven niet bij de pakken neerzitten, maar reageerden.

Om terug te komen op de stelling. In Nederland hebben we veel gevoel voor limieten, dat zit bij ons in de genen. Als een sporter net een paar seconden te kort komt om zich voor de Olympische Spelen te plaatsen, gaan wij met z'n allen praten of we hem/haar toch niet moeten laten gaan. Terwijl we goed weten dat de sporter nu al een grensgeval is en dus op de Spelen volkomen kansloos zal zijn."

De voetbalsport moet meer tijd en energie in nieuwe ontwikkelingen steken.

"Wat je de laatste jaren als tendensen ziet is een gigantische vergroting van de omgeving (via social media is direct iets wereldwijd bekend te maken), versnelling van de ontwikkelingen, toename van de complexiteit (vroeger trapten we lekker een balletje, nu komen er van alles bij kijken) en toename van de turbulentie (iedereen bemoeit zich ermee; media, ouders, zaakwaarnemers). Ook zijn er enkele trends en ontwikkelingen waar te nemen: topsport moet efficiënt zijn (hoog rendement opleveren), Nederland moet keuzes maken om te

presteren, verschillen in begrotingen worden groter (zelfs Rusland, Oekraïne en Turkije streven ons voorbij), rol van technologie neemt toe.

Ik denk dat het de volgende richting op gaat: het trainingsveld wordt een laboratorium (waar alles wordt gemeten en geregistreerd), onderzoeksinstituten werken samen met de topsport, topsporter wordt een opleidingskeuze (de sporters gaan niet meer naar het reguliere onderwijs), de controle op de levensstijl zal toenemen, de begeleiding van sporters wordt een bepalende factor voor succes, de belastbaarheid van de sporter neemt toe, coaches hebben een hoog niveau qua opleiding, het aantal specialisten in de coachingstaf neemt toe, alles is bekend van een speler, de rol van de media wordt groter (heeft invloed op de supporters en de beeldvorming). Om terug te komen op de stelling: ja, ik vind dat wij mee moeten in de nieuwe ontwikkelingen."

De moderne coach krijgt zo veel informatie via internet, dat bijblijven niet meer mogelijk is.

"Ik ben het daar in zekere zin mee eens. Het is een vorm van 'infobesitas'; je raakt verslaafd aan de toenemende informatiestromen. Er is onderzoek gedaan naar dit fenomeen. Als je een bombardement van mails, telefoontjes, sms'jes bijhoudt en alles wil volgen, dan gaat je IQ met tien omlaag! Ter vergelijking: als je regelmatig marihuana gebruikt gaat je IQ met vijf omlaag. Bovendien is bijblijven volkomen kansloos. RUG onderzocht in 1999 dat er twee miljoen medische artikelen verschenen. Dit betekent dat als je wilt bijblijven, je 6.000 artikelen per dag moet lezen. Specialisten zeggen: kies voor een T-profiel, waarbij je diep en breed leert. Kies dus een onderwerp waarin je je echt wilt verdiepen en blijf daarnaast genoeg op de hoogte van de andere disciplines om je vakgenoten te begrijpen.

De focus moet volgens mij liggen op deze hoofdzaken in plaats van op volledigheid. Je moet zelf filteren wat je belangrijk vindt. Een voorbeeldje: toen ik net bij AZ kwam, had ik vaak moeite mee te praten over voetbal met kenners als Marcel Brands en Louis van Gaal. Ik besloot daarom een trainerscursus te volgen. Op die manier kon ook ik voortaan meepraten en meedenken op een bepaald niveau."

De coach moet zich aanpassen aan de kenmerken van de nieuwe generatie spelers.

"Uit Engels onderzoek is gebleken dat de nieuwe generatie spelers langer, sneller, sterker zijn, ze hebben een hoger niveau van vaardigheden, ze respecteren alleen de beste coaches, hebben een minder stabiele gezinssituatie, hebben meer lifestyle problemen, zijn gevoeliger voor conflicten, zijn minder sterk gemotiveerd, vinden het moeilijker om conflicten te accepteren, zijn onafhankelijker en minder volgzaam en zijn heel erg met zichzelf bezig. Bovendien blijkt dat de nieuwe generatie veel zelfvertrouwen heeft, bijvoorbeeld door het spelen van games, waar ze positieve feedback krijgen door telkens omhoog te gaan in level. Ook delen ze veel, maar brengen ze geen offers (iedereen heeft zelf alles), ze zijn niet links of rechts, maar doen aan issue-driven. Wat ook erg speelt is dat het tegenwoordig gaat om wie je bent, iedereen is eigenzinnig en wil uniek zijn. Denk aan onze keeper Esteban, die voor de topper tegen PSV een 1 in zijn kapsel liet scheren. Zoiets zag je vroeger niet, net als al die getatoeëerde voetballers.

De voetballer van 2012 denkt makkelijk over conflicteren: soms is er geen oplossing mogelijk, autoriteit zegt ze niks, ze zijn minder kritisch op zichzelf, ze lijken grenzeloos, maar willen graag dat anderen duidelijk en eerlijk zijn en de grenzen aangeven. Geef je spelers daarom een helder en realistisch beeld van de werkomgeving en kies voor kortlopende projecten, met voldoende afwisseling, veel risico en competitie met een prestatiebeloning. Wat ze niet belangrijk vinden is geld sparen, macht en gewoon zijn.

De belangrijkste innovatie is daarom volgens mij ook dat een coach leert de speler van de 21ste eeuw te managen.

PASPOORT

Naam: Toon Gerbrands

Geboortedatum: 31 oktober 1957, Sneek

In zijn actieve carrière als topsporter speelde Toon Gerbrands volleybal op het hoogste niveau in Nederland. V ervolgens werd hij coach in die sport. Bij Piet Zoomers won hij voor het eerst in de geschiedenis van het Nederlandse volleybal de Europacup. In 1997 werd hij aangesteld om Joop Alberda op te volgen als bondscoach en pakte in datzelfde jaar nog de Europese titel. Op de Olympische Spelen van 2000 in Sydney eindigden de volleybalheren als vijfde. Later was Gerbrands werkzaam in het schaatsen, waar hij manager en directeur was bij de DSB-ploeg. In 2002 maakte hij de overstap naar het voetbal om bij AZ aan de slag te gaan als directeur Algemene Zaken. Ger - brands toonde leiderschap door in Alkmaar landskampioen te worden en de club door een bijna faillissement heen te helpen.

Jan Zoutman, trainer/coach IJsselmeervogels

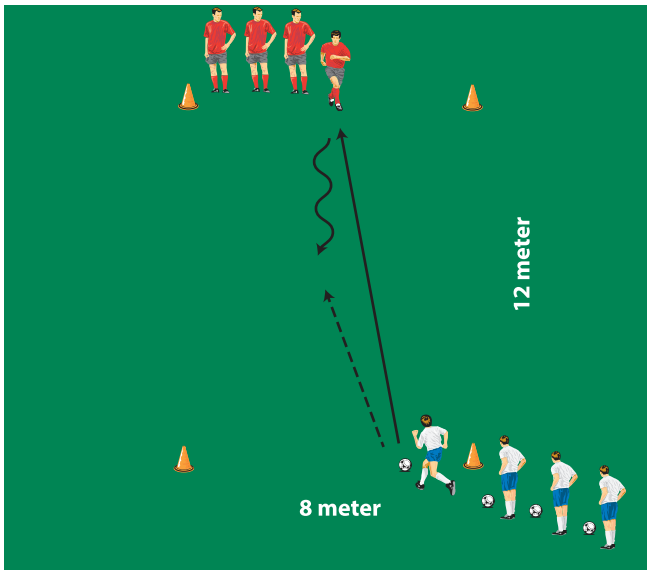
“Nog veel te winnen in de omschakeling”

De clinic van Jan Zoutman stond in het teken van de omschakeling. Een onderwerp wat ontzettend lastig te trainen is. “Dat is ook één van de redenen waarom er voor dit onderwerp gekozen is. Immers, alle georganiseerde trainingssituaties zijn verschrikkelijk uitgemolken. Op de trainerscursussen TC2 en TC3 word je daar mee dood gegooid en dat weten we langzamerhand allemaal wel. Dat wil niet zeggen dat we onszelf daar niet meer in kunnen verbeteren, maar ik denk dat daar voldoende informatie over beschikbaar is en we prima in Nederland kunnen. Maar in de countermomenten, zowel voor als tegen, daar is nog heel veel in te winnen. Het is zelfs zo dat bij de trainerscursus Coach Betaald Voetbal van de KNVB alleen nog maar vanuit de ongeorganiseerde situatie gewerkt. Immers, alle trainers die op die cursus zitten kunnen wel een opbouw van achteruit trainen.

Tekst: Paul van Veen

Tijdens de demonstratie gaf Jan Zoutman in samenwerking met Gert Peter de Gunst en Johan de Man van FC Zwolle inzicht hoe het onderwerp ‘omschakeling’ getraind bij senioren kan worden. In dit artikel vindt u drie van de vijf vormen die Jan Zoutman aan het publiek toonde. Jan Zoutman legt uit waarom hij voor deze vormen koos. De demonstratietraining werd afgesloten met een partijspel 11 tegen 11.

1 tegen 1 na inspeelpass



Organisatie:
- Ruimte van 12 bij 8 meter
- 6 spelers met bal bij pylon A; 6 spelers zonder bal tussen pylon C en D
- Speler 1 speelt speler 2 in; speler 2 probeert speler 1 te passeren en te scoren door middel van een lijndribbel over lijn A-B.
- Na actie wisselen speler 1 en 2 van positie

Coaching:
- Spelers eerst laten wennen aan de vorm, vervolgens coaching van speler 1
- Bal snel nalopen
- Aanvaller over sterke been heen dwingen

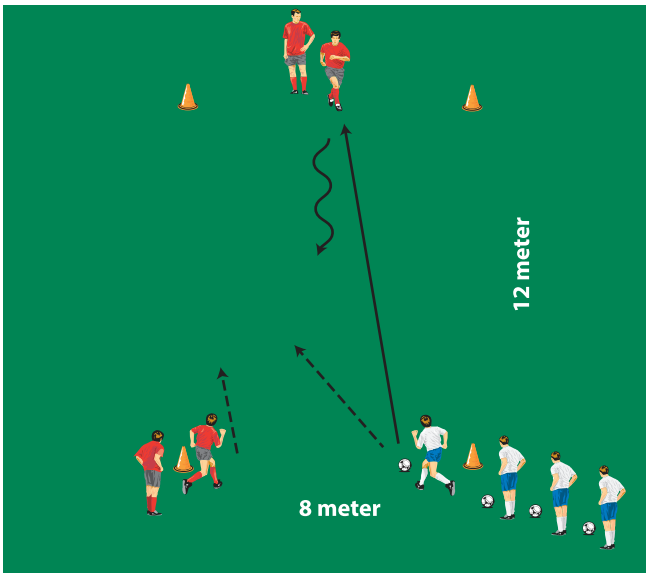
1 tegen 1

Zoutman: "In de verlengde warming-up begonnen we met een oefenvorm 1 tegen 1, om eenvoudig te beginnen. In deze vorm laten we de verdediger bewust vanuit de hoek inspelen, want als hem vanaf het midden in zou laten spelen, staat hij eigenlijk meteen al goed. Nu moeten ze vanuit de hoek de aanvaller onder druk zetten en dus nog de juiste positie innemen. Onder de juiste positie verstaan we dicht bij de bal en de tegenstander proberen te dwingen om over jouw sterke been te passeren."

"Het is hierbij de bedoeling dat de verdediger de aanvaller (in een boogje lopend) snel benadert, zonder uitgespeeld te worden. Als je immers wel snel naar de speler met bal loopt en je vervolgens uitgekapt wordt, dan heb je nog niets. Maar hierin moet je wel je kansen zien: als je denkt dat je een kans hebt om een aanval op de bal te doen, moet je dat vanzelfsprekend ook doen."

"Hierbij kun je er als trainer voor kiezen om spelers vanuit beide hoeken (zowel links als rechts) in te laten spelen. Afhankelijk van wat het sterke been van de spelers is, betekent dat dat je anders aan moet lopen."

1 tegen 2 na inspeelpass



Organisatie:
- Ruimte van 12 bij 8 meter
- 4 spelers met bal bij pylon A; 4 spelers zonder bal tussen pylon C en D; 4 spelers zonder bal tussen pylon A en B
- Speler 1 speelt speler 2 in; speler 2 probeert samen met speler 3 speler 1 te passeren en te scoren door middel van een lijndribbel over lijn A-B.
- Na actie doorwisselen: speler 1 gaat naar de positie van speler 2, speler 2 naar de positie van speler 3 en speler 3 naar de positie van speler 1

Coaching:
- Spelers eerst laten wennen aan de vorm, vervolgens coaching van speler 1
- Bal snel nalopen
- Aanvaller over sterke been heen dwingen
- Risico nemen van verdediger

1 tegen 2

Zoutman: "Deze vorm is een logisch vervolg op de eerste vorm, waarbij het iets moeilijker voor de verdediger gemaakt wordt. Immers, de verdediger krijgt nu te maken met een (tweede) aanvaller die in zijn rug zit. Toch blijven dezelfde basisprincipes gehandhaafd: de verdediger moet zo snel mogelijk druk zetten, zonder uitgespeeld te worden. Maar hij zal er voor moeten zorgen dat hij ook de pass naar de tweede aanvaller eruit haalt."

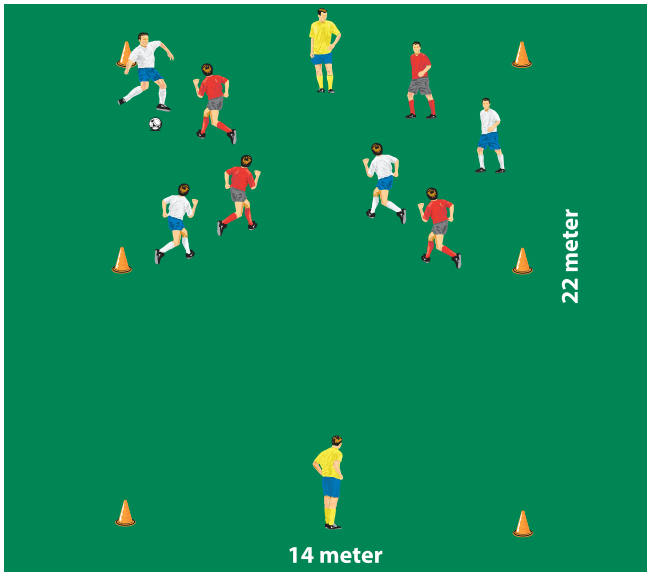
"Daarbij zal je toch een beetje risico moeten nemen. Want als je alleen maar afwacht, dan kom je nooit aan de bal en is het wachten totdat je een keer uitgespeeld wordt. Dus als je denkt dat de speler de controle over de bal kwijt is of in een hoek vast staat, dan is dat het moment om een aanval op de bal te doen."

"Je zou hierbij onderscheid kunnen maken tussen spelers die normaal in de aanval staan of spelers die achterin of op het middenveld staan. Een aanvaller heeft nog het hele team in zijn rug, dus mag daarbij iets meer risico nemen dan een verdediger, die meer moet ophouden. Maar het principe van druk zetten zonder uitgespeeld te worden én het eruit halen van de pass, dat is voor iedereen hetzelfde."

"Ook is het een optie om de spelers die op hun beurt staan te wachten te betrekken en de verdediger te laten coachen bij het verdedigen van de 1 tegen 2. Ook al moet een speler ook zelf in staat zijn om de situatie te beoordelen."

"Uiteindelijk bouwen we deze oefenvorm uit naar 2 tegen 3, waarin de onderlinge communicatie een belangrijk onderdeel gaat innemen."

Positiespel 4 tegen 4 plus 2



Organisatie:
- Ruimte 22 bij 14 meter; twee neutrale spelers op de korte zijde
- Trainer start met passen naar team A, dit wordt de te coachen partij
- Team A probeert de bal in het bezit te houden onder druk van de vier tegenstanders
- Als team A de bal verliest, ontstaat het moment in de vorm waar het om gaat. Team B probeert de kaatser aan de andere kant in te spelen. Nu moet team A snel omschakelen en dit proberen te voorkomen. Als team A de bal terug verovert of als team B de kaatser inspeelt, is de actie afgelopen en start de trainer met een nieuwe bal (naar team A of team B).

Coaching:
- Belangrijk is dat de balbezitter onder druk wordt gezet (en gehouden) en dat de dieptepass eruit wordt gehaald. Hiervoor is het belangrijk dat de speler die wat verder van de bal staan ook snel reageren (keuzes: doordekken of dieptepass verdedigen) en dat de achterste spelers doorcoachen.

Zoutman: "De 1 tegen 1, 1 tegen 2 en 2 tegen 3 zijn eigenlijk de inleidende vormen. 4 tegen 4 plus 2 is een vorm die in de oriëntatiefase gedaan wordt. Dit is een fantastisch spel om de omschakeling te trainen. De belangrijkste regel in deze vorm, om de omschakeling er goed uit te krijgen, is dat als de bal op de ene helft wordt veroverd, de neutrale speler op de andere helft zo snel mogelijk gezocht moet worden."

"Stap 1 in deze vorm is om er voor te zorgen dat het loopt. Als het zestal niet in staat is om de bal in de ploeg te houden, bijvoorbeeld om de ruimte te klein is of omdat de posities niet goed worden ingenomen, dan moet je daar eerst mee aan de slag. Vervolgens moet je ervoor zorgen dat de andere partij de bal ziet te veroveren. Als hier problemen in ontstaan kun je het moeilijker maken voor het zestal om bijvoorbeeld maximaal twee keer te laten raken. Ik ben er geen voorstander van om de ruimte kleiner te maken, omdat anders spelers bijna niet hoeven te bewegen bij het omschakelen en dat is nu juist de doelstelling."

"Om het moment dat het zestal de bal verliest, moeten ze goed omschakelen (zie ook kader). Je hebt hierbij eigenlijk twee situaties: wat gebeurt er dicht bij de bal en wat gebeurt er achter de bal (de restverdediging). Vaak zie je dat de mensen in de buurt van de bal wel goed mee doen, maar de mensen verder van de bal niet altijd goed opletten. Dan doen de voorste spelers eigenlijk hun werk voor niets en kun je in de wedstrijd door één pass misschien wel vijf of zes spelers uitgespeeld zien worden."

"Na het omschakelmoment (en bijvoorbeeld het weer terug veroveren van de bal) is het de bedoeling dat de trainer een nieuwe bal inspeelt. Je houdt hiermee de organisatie. Je te coachen moment is dan elke keer dat ze voor het eerst de bal verliezen. Op deze manier hou je het ook goed herkenbaar voor de spelers: je hebt een partij die balbezit heeft, de andere partij verovert de bal en dan train je een omschakelmoment."

Aandachtspunten bij de omschakeling:
1. **Onmiddellijk reageren door alle spelers als de bal wordt verloren**
2. **De twee spelers die het dichtst bij de bal zijn, geven onmiddellijk druk. Eén van de zijkant (bal mag/kan dan niet meer terug) en één vanuit het centrum. Als de bal breed wordt gespeeld naar de andere zijde: doorjagen.**
3. **De twee achterste verdedigers zorgen ervoor dat de eventuele (in de bal bewegende) centrale man niet aangespeeld kan worden en dat de dieptepass op de andere neutrale man niet gespeeld kan worden of onderschept wordt.**
4. **Coaching van de achterste spelers naar de voorste (en onderling) is zeer belangrijk.**

Roger Reijners, bondscoach nationale vrouwenteam

"Fysiek kan Nederland een hoop winnen"

Het vrouwenvoetbal in Nederland moet naar een hoger p an getild worden. Dat alles moet al beginnen bij het KNVB -15 team. S Speerpunten: opbouw van achteruit in samenwerking met het middenveld en fysiek sterker worden.

Tekst & beeld: Rogier Cuypers

Daar waar de media vrouwenvoetbal nog altijd niet hoog aanschrijven, daar is het niveau over de gehele linie de afgelopen jaren omhoog geschoten. Roger Reijners, bondscoach van de nationale vrouwen trekt diezelfde conclusie. "Duitsland en Zweden zijn fysiek sterke landen en landen als Frankrijk en Japan beheersen het positiespel steeds beter. Als je kijkt naar de Champions League finale bij de vrouwen tussen Olympique Lyon en Frankfurt zie je dat het geen meisjes zijn, maar echt vrouwen. Het gaat in een hoog tempo. Het is topsport en ze laten er veel voor."

Drie stations

Tijdens de demonstratie van het nationaal Onder 15 team kwamen drie onderdelen aan de orde: de performance training, de rol van de keeper en de 11 tegen 11 partijvorm. De performance training is bedoeld om de belastbaarheid van de speelsters te vergroten. Daarnaast voorkom je blessures en verbeter je de mobiliteit. Reijners: "Als je naar de top wil, zul je meer en beter moeten trainen. Dan kijk je steeds meer naar individuele. Die individuele trajecten zorgen ervoor dat spelers beter belast kunnen worden en de kwaliteit van de trainingen omhoog kan."

Rompstabiliteit is bij de performance training een belangrijk aspect. Door middel van verschillende sprongoefeningen wordt de rompstabiliteit getraind. Het aantal blessures bij vrouwen zonder dat er contact is, blijkt vele malen hoger te liggen dan bij mannen. Met name bij het neerkomen ontstaan er veel fysieke ongemakken.

Keeperstraining

Na de presentatie van de performance training vertrok een kleine dertig trainers richting Jan Willem van Ede. De oud-doelman van onder meer FC Utrecht werkt vol enthousiasme met de Onder 15 meiden. "Wat wij in Nederland van keepers verlangen is anders dan in het buitenland", begint Van Ede zijn verhaal. "Neem Loes Geurts, keeper van Oranje. Zij speelt nu in Zweden en als ze daar meevoetbalt, zijn de 'oe's' en 'aah's' niet van de lucht. Bij ons is meevoetballen de gewoonste zaak van de wereld. Zijn het dan voetballers met handschoenen?", stelt hij zichzelf de vraag. "Dat denk ik niet, maar een keeper is ook niet alleen een ballen tegenhouder. Als je een keeper analyseert dan doet hij of zij negentig procent met de voet en maar tien procent met de handen. Toch bepaalt die tien procent vaak winst of verlies. Een duik van een doelman is vaak het ultieme redmiddel."

Tijdens de demonstratie benadrukte Van Ede het belang van goed vallen en de manier van opkomen na de duik. Volgens de oud-doelman valt er bij de vrouwen vooral winst te boeken als het gaat om de automatismen binnen het spelletje. Dat zal in de toekomst beter worden nu er ook door de meisjes en vrouwen de voorwaarden geschept worden om vaker te trainen.

Partijvorm

In de partijvorm leggen de coaches Ed Engelkes en Marleen Wissink de nadruk op de opbouw van achteruit. Met name de opbouw vanuit de centrale verdedigers (3 en 4) richting het middenveld (6, 8 en 10). De speelsters geven meer dan honderd procent, maar op sommige momenten is het beter om iets minder te lopen en de bal het werk te laten doen. Engelkes: "Als we bijvoorbeeld pass- en trapvormen doen, hebben ze moeite alles in een rustig looptempo te doen. Het looptempo moet omlaag en het baltempo omhoog."

Voortgang

Reijners zag de laatste jaren een flinke verbetering bij het vrouwenvoetbal; zowel kwalitatief als kwantitatief. Zeer hoopvol, volgens hem. "Als je kijkt naar ledenaantallen en ook naar de kwaliteit van het spel, dan zijn beiden toegenomen. Diezelfde groei zie je ook in de manier van spelen van de eredivisieclubs en hetgeen ze aanbieden om te kunnen trainen. Er zijn wel degelijk stappen gemaakt."

Het fysieke aspect, daar waar tijdens de workshop ook bij werd stil gestaan, is een pijler voor de komende jaren. Maar de KNVB wil de teams ook aanvallender zien spelen "De laatste ander half jaar hebben we ons naast die fysieke ontwikkeling ook gericht op de speelwijze. In 2009 zijn er goede successen geboekt en daar willen we graag qua spel nog iets aan toevoegen. Een aantal goede zaken willen we behouden, maar zelf aan de bal moeten we meer brengen. Meer balbezit en zelf het spel maken. Daar maken we vorderingen in, maar dat is nog een heel proces. De ambitie is om structureel deel te nemen aan grote toernooien."

Winst behalen

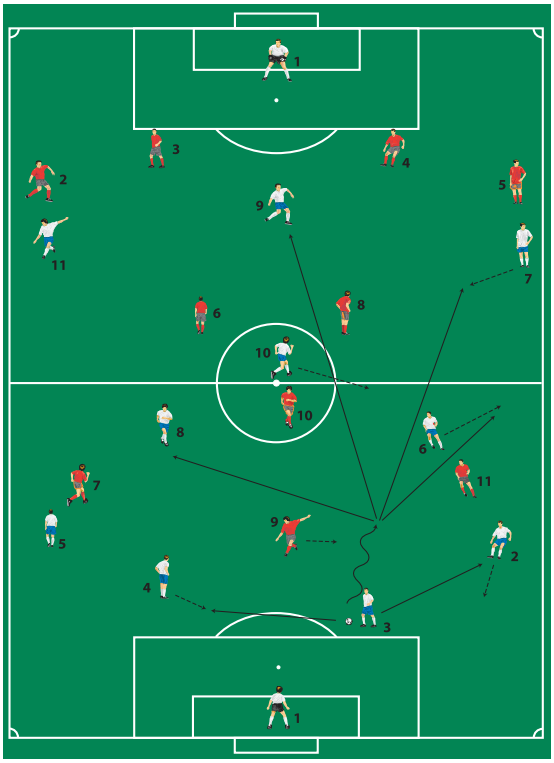
Aan de ene kant ziet Reijners de stappen die er bij de vertegenwoordigende elftallen zijn gemaakt, maar ook hij ziet nog steeds het gat met de toplanden. "Als je kijkt naar de toplanden van het afgelopen WK kijkt, Japan, Duitsland, Amerika en Zweden, dan is daar veel winst te behalen ten opzichte van die landen. Vooral in de manier van het volhouden van het spelletje, de omschakeling en de duelkracht. Daar moet je een aantal dingen in doen wil je die ploegen bij kunnen houden. Dan kan je niet alleen maar terugvallen op het voetbal alleen. Fysiek is een heel belangrijk onderdeel om je te ontwikkelen. Een andere manier van spelen vraagt ook een andere belasting."

In aanvallend opzicht ziet Reijners de meeste kans om vooruitgang te boeken. "We gebruiken vier zones als richtpunt. In de eindfase is er winst te behalen, het afwerken. Het afstemmen op elkaar en het gevoel met passes, daar komt het op neer. Daar is de druk het hoogst en ruimtes kleinst. Daar moeten we de oplossingen in gaan zoeken."

Podium

Reijners ziet de enorm drive bij de meiden en vrouwen, daar ligt het niet aan. "De meiden willen enorm graag. Ze zijn bezig met topsport, maar er moet wel trainingsgelegenheid zijn. Ze willen investeren om beter te worden, hun drijfveer is de sport. Toch worden ze beter gefaciliteerd dan voorheen, maar dat kan en moet nog beter. Bijvoorbeeld als je het hebt over specialisten, zoals mensen van een medische staf. Clubs moeten een podium willen bieden zodat de meiden hun topsport kan bedrijven."

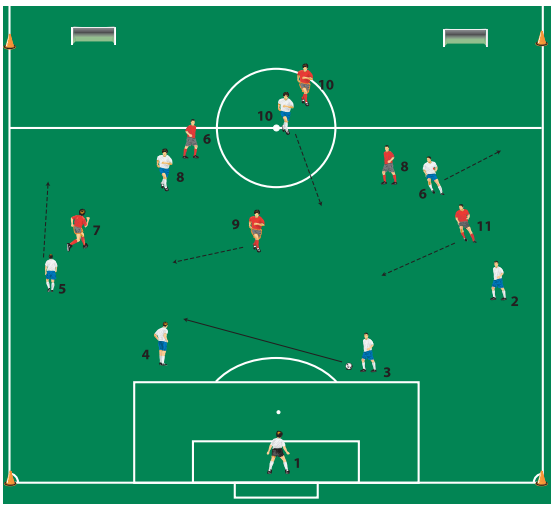
11 tegen 11



Organisatie:
- 1:4:3:3
- Circa 10 ballen
- 4 pionnen

Coaching:
- Coachen opbouw 3 en 4 TCT (te coachen team) en 9 NTCT (niet te coachen team) wachten
- Coachen opbouw 3 en 4 TCT en rol 9 en 10 NTCT beïnvloeden
- Vastzetten opbouw door 7, 9, 10 en 11 NTCT
- NTCT 1:4:3:3 (pna)
- Omschakelen van aanval naar verdedigen beïnvloeden door aan te geven de bal binnen 5 seconden weer terug te veroveren

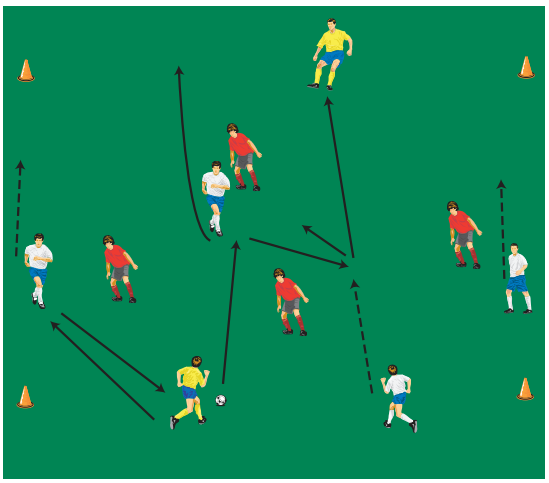
7 plus keeper tegen 6



Organisatie:
- We vereenvoudigen de vorm 11 tegen 11 door een linie weg te halen, daardoor houden we 7 tegen 6 over.
- Het zevental begint bij elke uitbal met de bal en probeert onder druk van de tegenstander te scoren in één van de twee kleine doeltjes
- Op het moment dat het zestal de bal verovert kunnen ze scoren op het grote doel met keeper

Coaching:
- Coachen opbouw 3 en 4 TCT en 9 NTCT wachten
- Vastzetten opbouw door 7, 9, 11 NTCT
- Toevoegen 10 TCT en 10 NTCT

Positiespel 4 tegen 4 plus 2 neutrale



Organisatie:
- We spelen positiespel 4 tegen 4 plus 2 neutrale kaatsers startend op de lange zijde
- We proberen van lange zijde naar lange zijde te spelen
- Aan de kant van de bal heeft de balbezittende partij 2 spelers op de lange zijde (3 en 4)
- Eén van die spelers kan tijdens het spel inschuiven in het middenveld
- Als de bal naar de andere korte zijde wordt gespeeld kiest een speler van de balbezittende partij ook positie op de lange zijde en wordt het spel vanaf de andere kant gespeeld
- Maak het veld groot genoeg, zodat er maar enkele omschakelmomenten zijn, maar als een ploeg de bal te lang heeft, ook de andere ploeg de bal geven

Demonstratie van Paco de Miguel, rechterhand van Rafael Benítez

Spaans countervoetbal in Zwolle

Rafael Benítez behoeft natuurlijk geen introductie. De Spaanse succescoach maakte vooral naam bij Valencia en Liverpool, waarna hij via Internazionale even buiten beeld is geraakt. In al die jaren werkte Benítez samen met zijn vertrouwde rechterhand: Paco de Miguel. Deze stille kracht gaf tijdens het Trainerscongres 2012 in Zwolle een demonstratietraining met de A1 van Feyenoord.

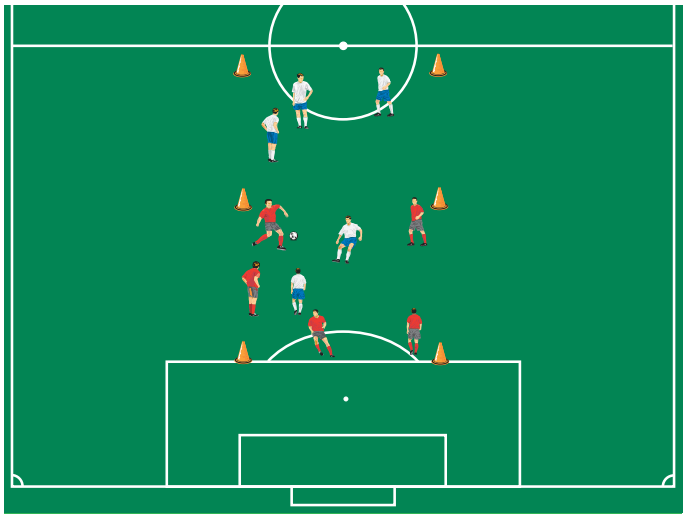
Samenstelling: Jeroen de Laat

Het Nederlandse topvoetbal is dezer dagen geschoold op het 1:4:2:3:1-systeem. Kijk bijvoorbeeld naar Oranje, waar Bert van Marwijk zijn sterren al jarenlang in deze formatie het veld in stuurt. Dat het systeem succes brengt, zagen we op het WK in Zuid-Afrika in 2010. Nederland haalde de finale, maar verloor van Spanje. En jawel, datzelfde Spanje... speelt ook al geruime tijd in diezelfde speelwijze. Natuurlijk ben je in zo'n systeem afhankelijk van de spelers die je voorhanden hebt, want zij maken uiteindelijk het succes. Ook Rafael Benítez gelooft in het 1:4:2:3:1-systeem. Hij werkt hier al jarenlang mee. Zijn onvolprezen rechterhand, Paco de Miguel, liet in het stadion van FC Zwolle zien waar ze bij onder meer Valencia, Liverpool en Internazionale op trainden. Hij haalde één uiterst belangrijk detail naar voren: het counterspel.

In zes stappen liet De Miguel zien hoe je het counterspel van een elftal kunt verbeteren. Het doel is om de automatismen erin te slijpen, spelers moeten exact weten waar ze mee bezig zijn. Daarom is herhaling belangrijk. "Enkele zeer belangrijke coachpunten zijn: de nauwkeurigheid in de passing, het tempo van de passing moet hoog zijn, de spitsen en vleugelaanvallers zijn cruciaal in dit spelletje en de eerste pass is het belangrijkste", vertelt de Spanjaard. "Bij balverovering moet de speler in balbezit eigenlijk direct weten waar zijn medespelers zijn en wat de beste optie is. De tegenstander moet geen kans worden gegund om weer terug in de organisatie te stappen. Dit kan enkel door heel snel en heel nauwkeurig te handelen. Belangrijk: de bal moet hierbij zo min mogelijk worden overgespeeld."

In de volgende reeks oefenvormen is te zien hoe je als trainer in zes simpele stappen kunt werken aan dit snelle counterspel.

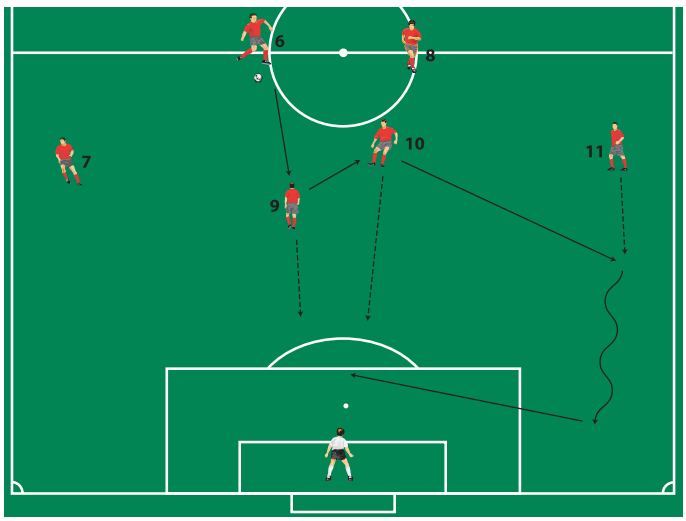
Oefening 1: warming-up 5 tegen 2 + 3 wachtende spelers



Organisatie:
- Twee velden van 20x20 meter tegen elkaar
- In eerste vak 5 tegen 2
- In tweede vak wachten 3 spelers

Coaching:
- De bal is in bezit van het 5-tal dat tegen 2 spelers staat
- Het 2-tal moet de bal veroveren
- Zodra dit gebeurt, moet de bal naar het andere vak, waar zij een 5-tal vormen en tegen 2 tegenstanders gaan spelen
- Drie tot vier sessies van 2-3 minuten
- Hoog tempo
- Ruimte zien, al voordat je de bal krijgt weten waarheen
- Verdedigers slim afjagen

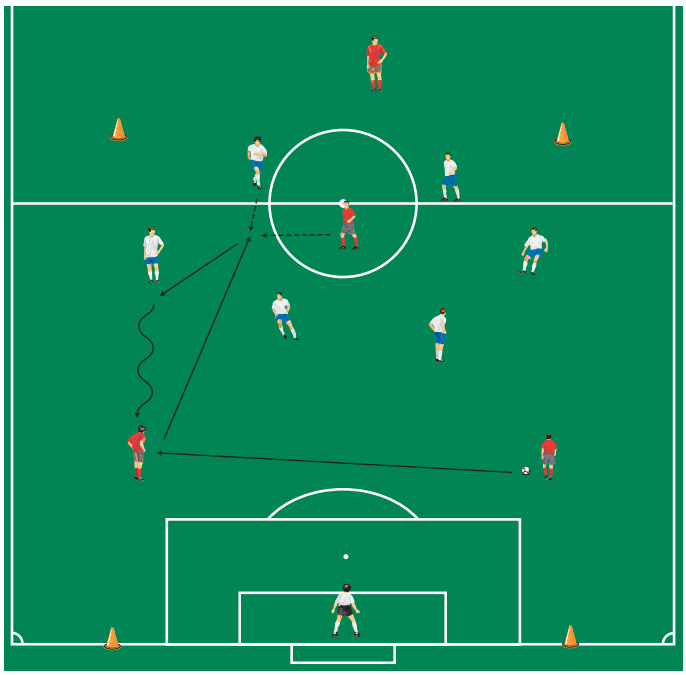
Oefening 2: counter in 2-3-1 zonder tegenstander



Organisatie:
- Een half veld
- 1 Keeper in een grote goal
- Aanval speelt in 2-3-1-formatie

Coaching:
- De 6 of 8 krijgt de bal en begint aan de counter
- De 9 komt in de bal en kaatst met de 10
- De 10 zoekt de flank (7 of 11) en loopt zelf richting doel
- De flankspeler geeft een voorzet op de 9 of de inlopende 10
- Twee tot vier sessies van 4-6 minuten met korte tussenpauze
- Goede passing, op juiste been inspelen

Oefening 3: 6 tegen 4 met keeper

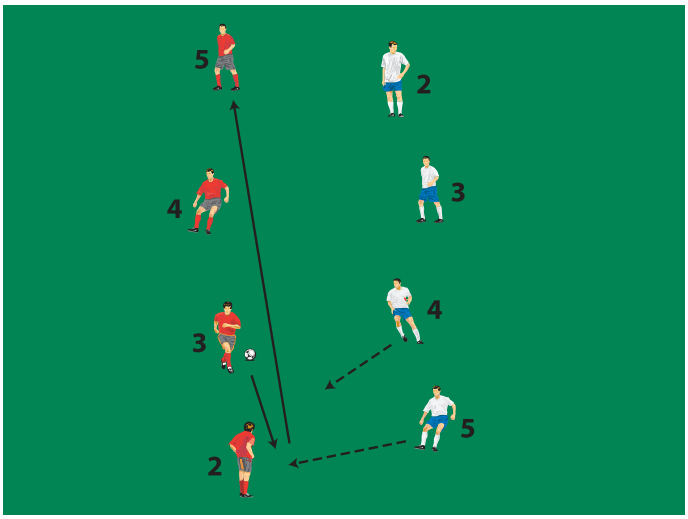


Organisatie:
- Een veld van 40x60 meter
- 4 Verdedigers (rood) tegen 6 aanvallers (blauw)
- Een keeper op een groot doel

Coaching:
- De verdedigende partij krijgt de bal en moet via een opbouw aan de overkant zien te komen
- De aanvallers moeten proberen de opbouw te verstoren
- Zodra de bal is onderschept, moeten ze razendsnel de goal zoeken
- De verdedigers scoren als de bal bij de spits wordt gebracht, de aanvallers scoren als zij een doelpunt maken
- Twee tot vier sessies van 4-6 minuten met korte tussenpauze
- De aanvallers moeten de ruimtes klein houden
- Zodra er balverlies wordt geleden met zo min mogelijk passen bij de goal komen

DeTrainerCoach | 22

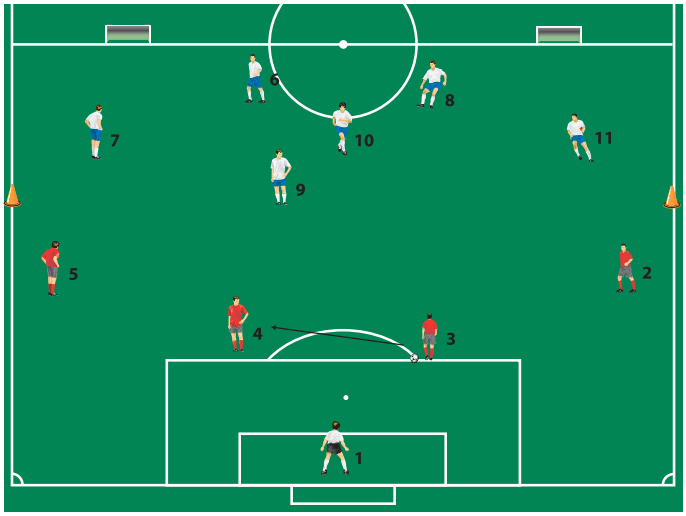
Oefening 4: tactische spiegel 4 tegen 4



Organisatie:
- Een veld van 40x20 meter
- 4 Verdedigers tegen 4 aanvallers

Coaching:
- Probeer de bal zo vaak mogelijk over te spelen
- De partij zonder balbezit moet als linie leren verdedigen
- Is de bal bij de rechtsback (2), dan moet zijn tegenstander (5) druk zetten
- Het gaat niet om het voorbij dribbelen of uitspelen van een tegenstander, puur om in een linie naar elkaar over te passen
- Doe dit in drie tot vier sessies van telkens 4-6 minuten
- Snel de opening zien en de juiste oplossing zoeken
- Op juiste moment druk zetten

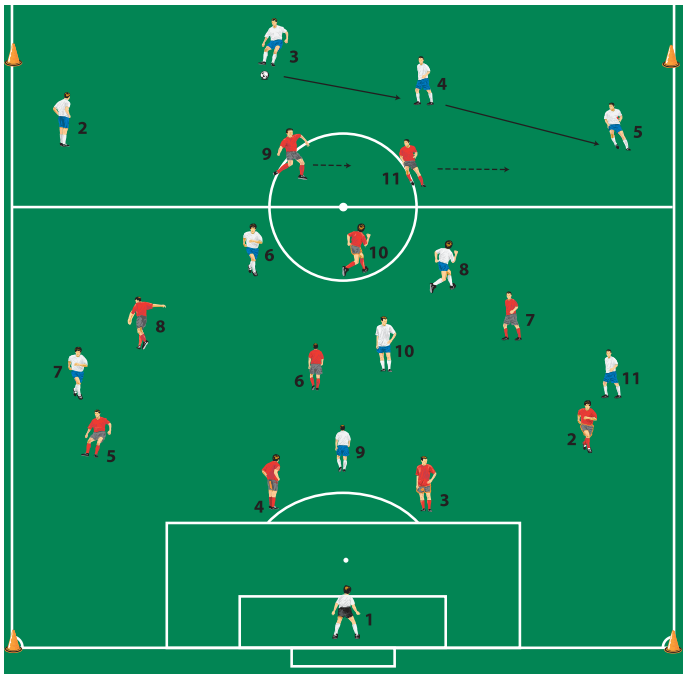
Oefening 5: counterspel met 6 tegen 4 + keeper



Organisatie:
- Een half speelveld
- 4 Verdedigers + 1 keeper op een groot doel
- 6 Aanvallers verdedigen 2 kleine doeltjes
- Op 30 meter van de grote goal staat een denkbeeldige streep

Coaching:
- De verdedigende partij (rood) begint met de opbouw
- Pas zodra de bal over de lijn is, gaan de aanvallers druk zetten
- De verdedigers kunnen scoren door in een klein doeltje te scoren
- De aanvallers kunnen scoren door de bal af te pakken en een snelle counter uit te voeren en in het grote doel afronden
- Twee tot vier keer sessies van 3-4 minuten met korte pauze
- Verdedigers moeten door spel te verleggen ruimte creëren om bij goaltje te komen
- Bij balverlies snelle omschakeling
- Bij balverovering met zo min mogelijk passes naar overkant

Oefening 6: 10 tegen 10 + keeper



Organisatie:
- Een veld van 50x70 meter
- 10 Aanvallers (blauw) tegen 10 verdedigers + keeper (rood)

Coaching:
- De aanvallende partij krijgt de bal op de achterlijn en moet via een opbouw zien te scoren
- De verdedigende partij kan bij balovername scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen
- Twee tot vier sessies van 8-12 minuten met korte tussenpauze
- Verdedigers zetten op het juiste moment druk op de man met bal
- Bij balverlies snelle omschakeling van beide ploegen

Verstoren van de opbouw

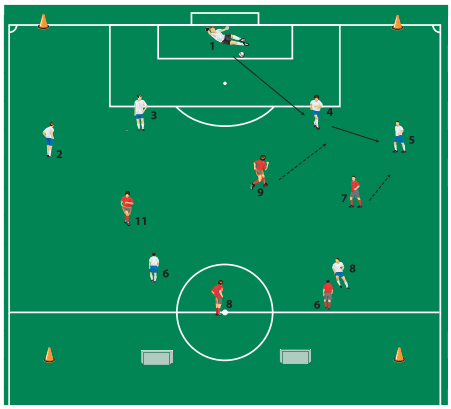
Iedere trainer van een C-elftal krijgt er mee te maken: je moet je spelers als team leren verdedigen en als geheel leren storen. Maar ook de opbouw is natuurlijk een essentieel onderdeel van de leerschool van deze leeftijdscategorie. Edwin Petersen heeft al twee jaar ervaring als coach van het Nederlands elftal voor speler onder 15 jaar en legt uit hoe hij dit aanpakt.

Tekst: Jeroen de Laat

Het doel is om verbetering aan te brengen in het verstoren van de opbouw van de tegenpartij door een goede samenwerking van de drie spitsen (nummers 9, 7 en 11) en de drie middenvelders (6, 8 en 10). "In deze leeftijdscategorie zie je vaak dat spelers druk zetten naar voren. Als ik naar de landelijke C-jeugd kijk, gebeurt dat zelfs daar", vertelt Edwin Petersen. "Het zit van nature in een Nederlands spelertje om vroeg op die bal te jagen om weer te kunnen aanvallen. Vaak lukt dat aardig, maar daarbij merk je dat ze niet helemaal door hebben waarom ze dat doen. Wat is het gevolg? Beide teams komen hierdoor niet echt aan voetballen toe."

7 tegen 5

Petersen zet uiteen hoe hier het best op te trainen is. Vanaf stap 1. "Begin met een oefenvorm van 7 tegen 5 spelers (zie afbeelding 1). De formatie van beide teams: 2:3 tegen 1:4:2



Afbeelding 1

op een speelveld van 60x45 meter. De opbouwende ploeg speelt met een keeper op een grote goal en de verdedigende partij met twee kleine doeltjes zonder keepers. Gaat de bal uit, dan krijgt de keeper altijd de bal en rolt hem naar zijn centrumverdediger. Zorg altijd dat eerst de organisatie goed staat. De centrumverdedigers kiezen positie op de hoek van de zestien meter, de backs gaan ietsje dieper aan de zijlijn staan. Niet te diep, anders zijn ze niet meer bereikbaar. De nummers 6 en 8 van de opbouwende ploeg gaan net voor de middellijn staan."

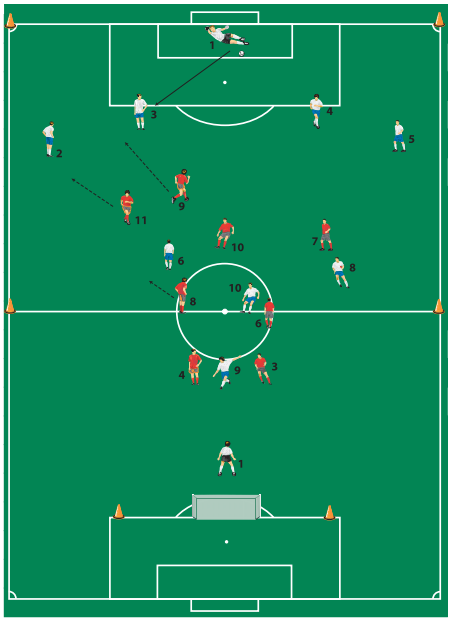
"Bij de tegenpartij staan de 7, 9 en 11 naast elkaar tussen deze twee linies in. Van nature zouden de spelers direct willen afjagen zodra een verdediger de bal krijgt, maar dat moet pas zodra de verdediger begint in te dribbelen. In eerste instantie wacht de verdedigende partij rustig af en schermt de ruimte in de as van het veld af door gezamenlijk op te schuiven: de 9 gaat voorzichtig richting speler met bal, zijn flankspelers schuiven mee op, de verdedigende 6 pakt de 8 op en de verdedigende 8 schuift ietsje op om rugdekking te geven. Beide controlerende middenvelders moeten ook zorgen dat de afstand met hun spitsen niet te groot wordt, de ruimtes moeten

klein worden gehouden. Op deze manier is het voor de centrumverdediger onmogelijk om een diepe bal te geven op de spitsen. Hij wordt gedwongen om zijn back aan te spelen."

"Voor de verdedigende partij geldt dat ze deze momenten moeten leren herkennen. Je wilt deze kinderen leren inzicht te geven en ze niet te snel druk te laten zetten. Ze moeten leren om te bewegen in linies en niet alleen voor zichzelf. Als de bal beweegt, dan beweegt het totale team. De spits is de spil in dit spelletje: hij geeft aan wanneer hij de centrale verdediger onder druk gaat zetten waarop er op een dwingende manier bepaalt wordt waar het team de bal wil gaan veroveren. Zodra een verdediger op circa vijf meter afstand van de bal is, moet hij in volle sprint erop vliegen. Als je gaat, ga je goed, niet half. De nadruk ligt dus sterk op de verdedigende partij, maar de opbouwende ploeg leert intussen ook om te gaan met het zoeken naar oplossingen als er druk wordt gezet en de ruimtes klein worden gemaakt."

9 tegen 9

De oefening wordt na ongeveer twaalf minuten stilgelegd en er wordt overgestapt op stap 2. "Zet een veld uiteen van 80x55 meter, met een veldbezetting van 1:4:3:1 tegen 1:2:3:3. Beide teams spelen nu met een grote goal en een keeper. Wederom: zet eerst de organisatie goed neer (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2

Dat moet elke keer gebeuren, ook als de bal uit is geweest of wanneer je het stop hebt gelegd om iets uit te leggen. Als je spelers uit de organisatie starten, gaat het nooit lukken om momenten te herkennen. De verdedigende partij zakt eerst in rond de middencirkel en maakt daar de ruimtes in diepte en breedte klein. De spits start met druk zetten op het moment dat een centrale verdediger gaat in dribbelen. Het team schuift mee naar de bal en probeert de diepte uit het spel te halen."

"Het spel start telkens bij de keeper van de opbouwende ploeg, die de bal naar zijn centrale verdediger brengt. Het verdedigende team schermt net als in de vorige oefening de ruimte in de as van het veld af en dwingt de tegenstander om de bal naar 2 of 5 te spelen. Dus eerst vanuit een geduldige verdedigende teamorganisatie waarin ruimtes klein worden gemaakt in de as van het veld. Door het vrijlaten van de opbouw, moeten spelers hierop anticiperen en handelen binnen twee linies. Het betrekken van twee centrale verdedigers en een 10 bij de verdedigende partij en het inpassen van een aanspeelpunt bij de opbouwende ploeg, maakt de afstemming tussen drie linies nog complexer. Via een 9 tegen 9 zal het ondertal elkaar nog meer moeten helpen en wordt er een groter beroep gedaan op hun inzichtelijke vermogens om dingen samen te doen binnen de teamfunctie verdedigen."

"In deze oefenvorm moeten de verdedigende 6 en 8 goed samenwerken om de aanvallende 10 af te schermen. Zij geven ook rugdekking aan hun eigen 10 en de spitsen. De verdedigers 3 en 4 zetten de opbouwende 9 vast, maar zorgen wel dat er niet te veel ruimte achter hun komt te liggen. Ze moeten dus pas doordekken op de 10 zodra hun teamgenoten voorin druk zetten. En hoe dichter ze bij de goal komen, hoe feller er verdedigt moet worden. Enkele belangrijke aandachtspunten om te coachen: zorg dat de spelers altijd de ruimte verdedigen tussen de bal en het doel, daar mag niets doorheen komen. Zorg ook dat ze ten alle tijden hun tegenstander in het oog houden, stel je dus zo op dat hij niet stiekem

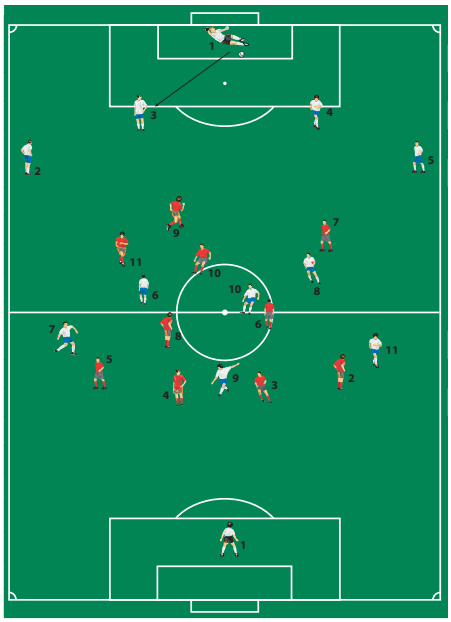
PASPOORT

Edwin Petersen is sinds het seizoen 2010/'11 coach van het Nederlands elftal voor spelers onder 15 jaar. Petersen begon zijn loopbaan in 1991 als coach in de jeugdopleiding van PSV. Na vijf jaar maakte hij een overstap naar de KNVB, waar hij tot 2007 coach in de districten Zuid I, Zuid II en West II was. Sinds 1997 is Petersen als docent verbonden aan de KNVB Academie. Tijdens het Europees kampioenschap 2009 maakte hij als scout deel uit van de staf van het Nederlands vrouwenelftal. In de periode tussen 2007 en 2009 was Petersen hoofdtrainer van het vrouwenteam van Willem II en tevens werkzaam voor de afdeling voetbaltechnische zaken van de KNVB. In het seizoen 2009/'10 verruilde hij het coachschap bij Willem II voor een functie als internationaal KNVB-docent.

bij je weg kan lopen. Je kunt het spel aanpassen door als regel te stellen dat de verdedigende partij bij balverovering binnen bijvoorbeeld vijftien seconden moet scoren."

11 tegen 11

Na twaalf minuten is het tijd voor de laatste stap. "Er kan nu worden gespeeld zoals in de wedstrijd: 11 tegen 11 op een heel veld (zie afbeelding 3).



Afbeelding 3

Daarbij gelden alle regels die tijdens een normale wedstrijd gelden. Beide elftallen spelen 1:4:3:3. De bal wordt in het spel gebracht bij de keeper van de opbouwende partij, die zijn centrumverdediger zoekt. De verdedigende partij zakt in rond de middencirkel en maakt daar de ruimtes in diepte en breedte klein. De spits start met druk zetten op het moment dat de centrale verdediger gaat in dribbelen. Het team schuift in drie linies mee op en probeert de diepte uit het spel te halen."

"De taak van de verdedigende 9 is om het juiste moment af te wachten om de centrale verdediger onder druk te zetten en de bal naar de buitenkant te dwingen. De nummers 7 en 11 zorgen dat zij het moment herkennen wanneer de bal naar een van de vleugelverdedigers wordt gespeeld. Zij moeten daar dus niet te vroeg komen, want dan kan het middenveld worden aangespeeld. De nummer 10 kantelt naar de balkant en schermt de ruimte af naar het middenveld. Hierdoor kunnen de 6 en 8 rugdekking geven op de middenvelders en als het moet zeer kort dekken als een van de middenvelders aan de bal gaat komen. Aan de balkant dekt de 2 of de 5 altijd door op de 7 of 11 en de 3 of 4 zorgen voor eventuele rugdekking waarbij het dekken van de spits niet vergeten mag worden. De keeper speelt wat verder uit zijn doel om de ruimte in de rug van zijn verdedigers te bewaken."

Tips

"Wat ik als trainer belangrijk vind, is om een oefenvorm eerst even een tijdje te laten lopen. Op die manier kunnen de spelers eraan wennen en het ervaren. Pas daarna ga ik het stilleggen en accenten toebrengen. Ik besef dat ik als jeugdtrainer altijd in een luxe positie mag werken, want ik heb altijd de ruimte en genoeg spelers. Niet elke trainer zal altijd een heel speelveld tot zijn beschikking hebben tijdens de training en ook heeft hij niet altijd 22 spelers om 11 tegen 11 te kunnen oefenen. In dat geval kun je dit dus in kleinere vormen oefenen. Zorg wel dat de opbouwende ploeg altijd met vier verdedigers speelt, waardoor de opbouw tegen drie spitsen kan plaatsvinden."

"Verder is het belangrijk om de verdedigende partij ook nog eens bewust te maken van hun aanvallende taken. Zodra ze een bal veroveren, moet er gescoord worden. Op het moment dat ze in balbezit komen, moeten de spelers het veld groot maken en de aanvallers de diepte zoeken. Dit proces zal tijd nodig hebben, het moet stapsgewijs worden overgebracht. Maak je spelers ook altijd duidelijk dat ze snel in hun teamorganisatie staan zodra een bal uit is of is verloren gegaan. Ga op de positie staan, met het spel voor je en rust dan pas uit. Ook belangrijk voor de spelers: speel niet te veel vanuit je eigen man, maar in de ruimtes. Je kunt altijd nog naar je man toegaan als het nodig is."

Colofon

De Trainer/Coach is een gezamenlijke uitgave van Sportfacilities & Media BV en VVON.

Uitgave:
Sportfacilities & Media BV
Postbus 952 - 3700 AZ Zeist
Bezoekadres: Steynlaan 19 B-D, Zeist
Telefoon: 030-6977710
E-mail: info@sportfacilities.com
Website: www.sportfacilities.com

Uitgever: Floris Schmitz

Hoofdredacteur De TrainerCoach:
Paul van Veen
E-mail: paulvanveen@sportfacilities.com

Redactiecoördinator De TrainerCoach:
Rogier Cuypers, telefoon: 06-24606170
E-mail: rogier@sportfacilities.com

Advertentieverkoop:
Account manager & traffic,
Tom van den Heiligenberg
sales@sportfacilities.com

Vormgeving:
Anton Gouverneur
studio@sportfacilities.com

Aan dit nummer werkten mee:
Piet van de Kerkhof, Ronald Koeman, Jeroen de Laat , Erik Meijers, Edwin Petersen, Roger Reijners, Jan Vrind, Arnold Westen en Jan Zoutman

Speciale VVON-leden:
N. de Frel (erevoorzitter), J. Philippo, H. Drewes en W. Hoeben (ereleden) en J. Biessels (lid van verdienste)

Lidmaatschap VVON en verschijning:
De TrainerCoach maakt onderdeel uit van uw lidmaatschap bij de VVON en is in de contributie verwerkt. Heeft u vragen over uw lidmaatschap dan kunt u contact opnemen met: Secretariaat VVON, Wim Adolfsen, secr@vvon.nl, telefoon: 053-5360637. Lid worden kan via **www.vvon.nl**

Leden van de VVON dienen wijzigingen in adresgegevens, telefoonnummer, emailadres etc. zelf aan te passen via MIJN VVON op **www.vvon.nl.** Hiervoor is het wel noodzakelijk ingelogd te zijn.

De TrainerCoach verschijnt vijf keer per jaar.

© 2012. Sportfacilities & Media BV, Zeist
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of overgenomen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

trainers MAGAZINE
vakblad voor de moderne voetbaltrainer

Het Clubabonnement, voor nog geen € 25,- per trainer!*

'Voor alle trainers binnen uw vereniging'

Mogelijkheden Clubabonnement:

SpelerVolgSysteem
Volg de ontwikkeling van uw spelers door de gehele jeugdopleiding.

TrainersMagazine
Ontvang 8x per jaar het vakblad TrainersMagazine.

Oefenstofdatabase
maak gebruik van 800 oefeningen, en voorzie uw collega trainers van oefenstof.

MijnOefenstof.nl
Creëer uw eigen clubdatabase met oefeningen.

Videotraining
Video's van de trainingsmethoden van Cock van Dijk.

trainers MAGAZINE

* Vanaf 10 webaccounts en 5 magazines, voor meer informatie neem contact op met TrainersMagazine op 030-69 777 10 of tom@sportfacilities.com

Taktifol

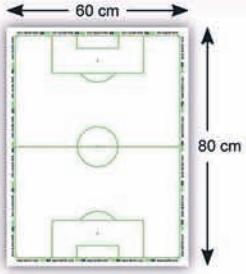
Taktifol, zodat ook uw Taktiek blijft hangen

De speciale folie voor een flexibele trainingsmethode

26,95 €

(Verzendkosten € 7)

Bestel telefonisch: 0651-686756
Internet: www.de-voetbaltrainer.nl
Internet: www. Soccerconcepts.nl



Taktifol Startset

Eén rol Taktifol met Toebehoren (Draagtas, 2 stiften, notitie-blok)
(Een rol bevat 25 bladen bedrukt met voetbalvelden)

Taktifol voor trainers

Taktifol ondersteunt op een geniale en tegelijk eenvoudige manier het dagelijkse werk van de trainer. Ten opzicht van de bestaande taktiekborden biedt Taktifol veel nieuwe voordelen. Taktifol is compact en licht, hecht zich overal op vast en heeft een perfecte prijs-kwaliteitsverhouding.

Taktifol hecht zich overal aan vast

Doordat de achterzijde van een blad taktifol een zeer sterke elektrostatische lading heeft, hecht het blad zich eenvoudig vast op elke beschikbare ondergrond (deuren, wanden, behang, spiegels, muren etc etc) en kan zich zonder weerstand weer lostrekken. En dat telkens weer!. Simpelweg een blad van de rol lostrekken, naar behoefte ergens op vast hechten en beginnen met uw uitleg van training of taktiek.

Taktifol is droog afwisbaar

Bij gebruik van de speciale taktistiften kan elk opschrift weer eenvoudig uitgewist worden. Op deze manier kunt u uw taktische aanwijzigingen voor training en wedstrijd steeds gemakkelijk weer aanpassen.

Taktifol is zeer handig in gebruik !

Taktifol is bij uitstek geschikt voor mobiel gebruik, vooral bij uitwedstrijden. U hoeft geen koffer, koker of grote vellen papier meer mee te dragen.

Bestellen of meer informatie op www.de-voetbaltrainer.nl of www.soccerconcepts.nl

U kunt ook telefonisch bestellen: 0651-686756 of per email: verkoop@soccerconcepts.nl