



v.v. Flevo Boys

Technisch beleid 2012-2015

Plezier, ontwikkeling en resultaat

Matthias Frankema Hoofd Opleiding Flevo Boys

Flevo Boys, een club met ambitie

v.v. Flevo Boys in Emmeloord is een professionele zaterdagamateurvoetbalvereniging. De grootste vereniging in de Noordoostpolder, met meer dan 1250 leden, heeft een regionale functie met een landelijke uitstraling. Flevo Boys heeft aantrekkingskracht op (jonge) talentvolle spelers uit Emmeloord, de dorpen en omliggende gemeenten.

Een voetbalteam van Flevo Boys speelt in een herkenbaar spelsysteem, met een positieve voetbalopvatting en gaat altijd op een sportieve manier de strijd aan. Jeugdspelers onderscheiden zich door hun uitstekende technische en tactische vaardigheden.

Flevo Boys is een vereniging met ambities. De belangrijkste ambitie is: met selectieteams voetballen op het hoogst haalbare amateurniveau. Ambities realiseren we met een goede mix van professionals en vrijwilligers. Door een goede opleiding van jeugdspelers en het investeren in betrokken begeleiders werken we aan een solide basis voor aanvoer naar het paradepaardje van de vereniging: Flevo Boys 1.

Plezier en prestatie

Voetbalplezier staat voorop. Als je plezier hebt, komen de prestaties vanzelf. Plezier betekent dat iedereen bij de vereniging zichzelf kan zijn, leuke trainingen met vrienden/vriendinnen voor een wekelijkse prestaties tijdens de voetbalzaterdag. Selectieteams van de jeugd en senioren spelen Hoofdklasse niveau of hoger. Onder leiding van professionele trainers is ook hier plezier altijd de basis. Plezier en prestatie gaan hand in hand bij Flevo Boys.

Inhoud

Inleiding	p. 4
Doelstellingen	p. 5
Visie op de jeugdopleiding	p. 6
Visie op voetbal	p. 8
Visie op trainen	p. 11
Bijlage 1: Checklist training	p. 14

Inleiding

De jeugdopleiding van Flevo Boys is goed, maar het kan nog veel beter. In de komende jaren willen we het niveau waarop er getraind en gespeeld wordt naar een hoger plan tillen. Dit betekent dat we zowel trainers als spelers beter willen maken.

De kracht van de jeugdopleiding wordt bepaald door de kwaliteit van de trainers. Het technische beleidsplan moet een hulpmiddel zijn voor trainers om zich te ontwikkelen. Uiteindelijk zal een hoger niveau van de trainers leiden tot een hoger niveau van teams en van individuele jeugdspelers.

Het technisch beleidsplan is er bovendien om meer continuïteit in de jeugdopleiding te krijgen. We willen een duidelijke voetballijn inzetten. Deze lijn zet in op het ontwikkelen van uitstekende technische en tactische vaardigheden bij jeugdspelers. Het doel is om ook op een heel hoog competitieniveau met een positieve voetbalopvatting te kunnen spelen.

Om deze technische en tactische vaardigheden te ontwikkelen moet er vanaf de pupillen gericht worden getraind. In die eerste jaren kan er een enorme winst worden geboekt, wanneer spelertjes week in week uit de juiste oefenstof krijgen aangeboden en op een goede manier worden gecoacht.

Doelstellingen

Het belangrijkste doel voor de komende jaren is om meer spelers op te leiden voor het eerste elftal. Daarnaast willen we de doorstroom van de jeugd naar de senioren bevorderen. We willen voor alle jeugdspelers van Flevo Boys een team kunnen bieden, waarin ze graag willen spelen.

Om de doorstroom naar de eerste selectie te bevorderen, zullen we de komende jaren een aantal doelen moeten bereiken.

Allereerst zal het niveau van de selectietrainers continu moeten worden ontwikkeld. We streven naar gekwalificeerde trainers (TC II en TC III) op de selectieteams. Nogmaals: de kwaliteit van de jeugdopleiding wordt voornamelijk bepaald door de kwaliteit van de trainers. De beste trainers van de NOP en omgeving worden bij Flevo Boys opgeleid.

Ten tweede zal het competitieniveau waarop de selectieteams actief zijn, omhoog moeten. De eerste selectieteams moeten op termijn weer op tweede divisieniveau actief worden. De stap van de A1 naar het eerste elftal moet zo klein mogelijk zijn. Dat bereik je door hoge weerstanden op de training en in wedstrijden.

Ten derde moet er meer aandacht komen voor interne en externe scouting. Hierdoor wordt het selectiebeleid geïntensiveerd en zal het niveau van de teams stijgen. We moeten onze regionale functie transparant maken. De beste voetballers van de NOP en omgeving moeten bij Flevo Boys spelen.

Ten vierde zal er meer continuïteit moeten komen in de jeugdopleiding. Dat betekent dat er vanuit een eenduidige visie wordt opgeleid bij de pupillen (focus op technische ontwikkeling) en junioren (focus op tactische ontwikkeling). Het betekent ook dat er vanuit een eenduidige visie wordt gevoetbald: met een positieve voetbalopvatting kiezen wij voor balbezit en een zorgvuldige opbouw.

Ten vijfde zal de intensiteit van de opleiding omhoog moeten. Dat betekent dat er meer momenten moeten komen, waarop jeugdspelers zich kunnen ontwikkelen. Dat kan onder andere door een derde training voor selectieteams te organiseren, door het starten van een interne 4-4 competitie en door extra (doordeweekse) wedstrijden te spelen.

Tenslotte zal in de faciliteiten een sprong voorwaarts moeten worden gemaakt. Er moet een kunstgrasveld bij, er moeten meer ballen bij (elke speler een bal), er moeten meer kleine doeltjes komen (voor kleine partijtjes). Wanneer de faciliteiten achterblijven, zal dit een grote drempel zijn in het behalen van bovengenoemde (voetbal)doelstellingen.

Visie op de jeugdopleiding Flevo Boys

Plezier, ontwikkeling en resultaat zijn de drie peilers van de jeugdopleiding. Voetballen doe je voor je plezier, maar het wordt natuurlijk nog leuker wanneer je merkt dat je beter wordt en dat dit ook leidt tot resultaat: winnen. De ontwikkeling van het individu zal vanzelf leiden tot een beter teamresultaat. De succesbeleving van beter worden en winnen, zorgen voor optimaal voetbalplezier.

Jeugdspelers moeten worden opgeleid tot voetballers met uitstekende technische en tactische vaardigheden. Deze vaardigheden moeten dusdanig worden ontwikkeld, dat zij onder grote weerstand steeds voor voetballende oplossingen kunnen kiezen. Echte Flevo Boys-voetballers. Jeugdspelers die bij Flevo Boys worden opgeleid onderscheiden zich door hun balvaardigheid. Door de hoge mate van balvaardigheid zijn jeugdspelers ook in staat om ook tactische vaardigheden te ontwikkelen.

In de jeugdopleiding van Flevo Boys zitten de beste spelers van de Noordoostpolder en vlak daarbuiten. De beste trainers uit de omgeving moeten de spelers van F-pupil tot en met A-junior een kwalitatief hoogwaardige en intensieve voetbalopleiding bieden. De kwaliteit van de jeugdopleiding wordt bepaald door de kwaliteit van de jeugdtrainers. De vereniging moet dus ruimte en ondersteuning bieden bij het opleiden en ontwikkelen van (jonge) jeugdtrainers.

Uiteindelijk moeten er elk jaar een aantal spelers de stap maken vanuit de jeugdopleiding naar het eerste elftal van Flevo Boys. De logische tussenstap is het tweede elftal, omdat de stap van de A1 naar het eerste elftal erg groot is. Hierdoor kunnen we de identiteit van de club ook bij het eerste elftal behouden. Om de stap te kunnen maken moeten jeugdspelers op een zo hoog mogelijk competitieniveau actief zijn en moeten zij bovendien door goede, gekwalificeerde trainers en gemotiveerde vrijwilligers elke training weer beter worden gemaakt.

Kwaliteit van de opleiding is daarom nodig, maar ook de intensiteit van de opleiding is belangrijk. Veel en vaak voetballen, maar wel gericht en bewust beter worden door de invloed van trainer(s) en coach. Een consequente manier van opleiden, door overleg en samenwerking, moet leiden tot de optimale ontwikkeling van de individuele jeugdspeler.

Trainers geven hun eigen invulling aan trainingen, maar houden hierbij rekening met de visie en doelstellingen van de jeugdopleiding van Flevo Boys. Dit zorgt voor een grote mate van continuïteit binnen de opleiding. Omdat trainers dezelfde (voetbal)lijn aanhouden, is het voor spelers gemakkelijker om zich te ontwikkelen. Per speler zal de optimale ontwikkeling verschillen. Het rekening houden met deze verschillen is een belangrijk uitgangspunt in de opleiding van jeugdspelers.

Flevo Boys als Regionale Jeugd Opleiding

Flevo Boys moet meer zijn dan een voetbalclub in Emmeloord. Flevo Boys is door de KNVB aangewezen als Regionale Jeugd Opleiding (RJO). We hebben dus een regionale functie. Dit betekent dat de beste voetbaltalenten van de Noordoostpolder en vlak daarbuiten bij Flevo Boys moeten spelen, en dat we iets terugdoen voor deze clubs. Voor clubs en spelers uit de Noordoostpolder en omliggende regio moeten wij een transparante organisatie zijn.

Dit houdt het volgende in:

- Samenwerking met polderclubs
- Samenwerking met SC Heerenveen
- Samenwerking met KNVB

Talentvolle spelers van de polderclubs maken vaak de overstap naar Flevo Boys, omdat de jeugdteams op een hoger niveau trainen en spelen. Vaak worden ze ook door SC Heerenveen en de KNVB aangemoedigd om de stap van een polderclub naar Flevo Boys te maken.

Andersom moeten we de overgang van Flevo Boys naar BVO's en dan met name SC Heerenveen stimuleren. De grootste talenten gaan in de jeugd naar een BVO; dat is geweldig voor zo'n speler en uiteindelijk kan ook Flevo Boys daar weer van profiteren. Spelers die terugkomen bij Flevo Boys na een periode bij een BVO hebben daar veel geleerd en zijn heel intensief geschoold op technisch en tactisch vlak. We moeten een club zijn waar spelers graag naar terugkeren. Dat betekent dat we met de eerste jeugdteams op een zeer hoog competitieniveau (tweede divisie) moeten spelen.

Verder is de samenwerking met de KNVB van belang. Aan de ene kant kunnen talentvolle spelers ervaring opdoen door bij JPN te spelen. Andersom kan de KNVB ons helpen bij het scouten van spelers uit de omgeving NOP en de omliggende regio. Bovendien kan de clubcoach ons helpen bij het ontwikkelen en uitvoeren van het technisch jeugdplan: het opleiden van trainers en scouts.

We moeten af van het taboe van spelers van buitenaf. Echter, we moeten wel duidelijke grenzen stellen. Spelers uit Almere en Lelystad komen uit een andere (voetbal)cultuur en bovendien zijn de ervaringen met deze spelers vroeg of laat negatief. De ervaring leert ons ook dat deze spelers vrijwel nimmer de overstap maken vanuit de junioren naar onze eerste selectie.

Visie op voetbal

In 2013 beginnen we met een volgende stap in de jeugdopleiding van Flevo Boys. Onder regie van de Technische Commissie en het Hoofd Jeugd Opleiding zal er meer aandacht zijn voor technische en tactische ontwikkeling van jeugdspelers. Aan de ene kant is er een breed gedragen technische visie, geformuleerd door de Technische Commissie (TC) en het Hoofd Jeugdopleiding (HJO), die de basis vormt voor alle teams en jeugdtrainers. Aan de andere kant bestaat er binnen dit technische kader natuurlijk veel vrijheid voor jeugdtrainers om binnen deze visie eigen keuzes te maken in balbezit en balbezit tegenstander. Dat maakt het trainerschap immers ook zo interessant, de vrijheid om zelf iets te creëren, en bovendien is het voor spelers uitdagend dat elke trainer ze weer iets nieuws kan leren.

Positieve voetbalopvatting

Belangrijk is echter wel dat jeugdspelers vanuit een eenduidige visie worden opgeleid. In het kort komt dit er op neer dat er vanuit een positieve voetbalopvatting wordt gespeeld en getraind. Deze positieve voetbalopvatting betekent dat in balbezit wordt geprobeerd door middel van een zorgvuldige opbouw tot kansen en doelpunten te komen. Het betekent ook dat je voetbalt vanuit een bepaald idee, opdrachten en afspraken aan de spelers meegeeft. Binnen deze afspraken is uiteraard ruimte voor creativiteit van spelers. Wanneer spelers veel in balbezit zijn, zullen ze betere voetballers worden dan wanneer spelers niet vaak de bal hebben.

Uitstekende technische en tactische vaardigheden

Het betekent dat jeugdspelers worden opgeleid tot technisch en tactisch vaardige spelers, die ook op een hoog competitieniveau (tweede/derde divisie) in staat zijn om in balbezit te komen en te blijven. Spelers moeten ook op een heel hoog competitieniveau in staat zijn om de positieve voetbalopvatting in de praktijk te brengen. Dit houdt in dat zij over uitstekende technische vaardigheden moeten beschikken: dribbelen, kappen/draaien, passen, aannemen, passeren (met zowel het rechter- als linkerbeen!).

Zij moeten dit allereerst zonder weerstand aanleren, maar hoe ouder ze worden, des te belangrijker het wordt om deze technische vaardigheden ook onder volle weerstand te kunnen uitvoeren. Jeugdspelers moeten daarnaast leren om (team)afspraken per positie en linie in balbezit en balbezit tegenstander uit te voeren, maar ook om zelfstandig goede keuzes te maken aan de bal en zonder bal. Dit zijn de tactische vaardigheden, die net zo belangrijk zijn als de technische vaardigheden, om uiteindelijk op een hoog competitieniveau met een positieve voetbalopvatting te kunnen spelen.

Domineren van 1:1 situatie

Jeugdspelers hebben in wedstrijdsituaties veel te maken met 1:1-duels. Zeker in de jongere jeugd wordt er met mandekking gespeeld en is het (bijna) overal op het veld 1:1. Spelers moeten op

trainingen dus leren hoe ze in deze 1:1-situatie de tegenstander de baas kunnen worden, oftewel de 1:1 domineren: met een man voor je, met een man in je rug en met een tegenstander die van de zijkant komt. Technische vaardigheden die hierbij horen zijn: dribbelen, passeren, aannemen, wegdraaien bij je man, kappen en draaien. De 1:1 situatie kun je op de training heel gemakkelijk nabootsen, zowel geïsoleerd (duel 1:1) als in partijspelen (2:2 en 4:4).

Het uitspelen van overtalsituaties

Doordat we bij Flevo Boys kiezen voor de opbouw van achteruit, kiezen we voor balbezit. Wanneer spelers vaak de bal hebben, worden ze namelijk betere voetballers. Omdat we kiezen voor de opbouw van achteruit, betekent dit ook dat de centrale verdedigers, backs en keepers (net als de middenvelders en aanvallers) over uitstekende technische vaardigheden moeten beschikken. Dit betekent dat hier vrijwel elke training weer aandacht aan besteed moet worden.

De opbouw begint bij de centrale verdedigers (nummer 3 en 4). De opbouw wordt mogelijk gemaakt door de backs verder naar voren door te schuiven. Zo ontstaat een 2:1 situatie achterin: er van uitgaande dat de tegenstander met 1 centrale spits speelt én dat de buitenspelers van de tegenstander met de backs meegaan. Het uitspelen van de 2:1 situatie staat aan de basis van de opbouw. Wanneer je dit goed doet, heeft dit als gevolg dat je een vrije pass naar voren kunt geven of dat je het middenveld kunt indribbelen, om een nieuwe overtalsituatie te creëren (4:3).

Selectiebeleid

Het selectiebeleid moet er dus ook op gericht zijn om spelers op basis van technische en tactische vaardigheden te selecteren. Natuurlijk zijn fysieke kwaliteiten als snelheid, wendbaarheid en kracht ook van belang, maar alleen wanneer dit gecombineerd wordt met de technische en tactische vaardigheden, kunnen spelers in aanmerking komen voor selectieteams.

Basisformatie: 1-4-3-3 pnv/pna

De basisformatie voor deze manier van spelen is het 1-4-3-3 systeem met de punt naar voren of naar achteren. Het is een veldbezetting waarin de voetbalvisie zoals hierboven beschreven goed tot zijn recht komt, voor jonge spelers gemakkelijk te herkennen. In balbezit wordt er naar gestreefd om een verdediger door te schuiven naar het middenveld (een back of een centrale verdediger) om een overtalsituatie te creëren. Hierdoor ontstaat een 1-3-4-3 systeem.

In het 4-3-3 systeem is de veldbezetting optimaal. Dat betekent dat aan de voorwaarden breedte (backs en buitenspelers) en diepte (spits en evt. nummer 10) voldaan is. Op het middenveld moet de bezetting zo zijn dat er zoveel mogelijk driehoekjes gemaakt kunnen worden.

Het 4-3-3 systeem kan op het middenveld op verschillende manieren worden ingevuld. Daarvoor gebruiken we de termen: een vlak middenveld, een middenveld met de punt naar voren of de punt naar achteren. Hoe 'diep' de mid-mid speelt, heeft gevolgen voor de rest van het team. Wanneer de

mid-mid met de punt naar voren speelt, zullen de halfspelers verder naar binnen moeten spelen (centraler komen, knijpen) omdat anders het gat op het midden van het veld te groot wordt, dan is de veldbezetting dus niet optimaal. Een andere mogelijkheid is om de centrale verdediger (laatste man) door te schuiven naar het middenveld om de ruimte die de nummer 10 achter laat, op te vullen.

We hebben bij Flevo Boys de voorkeur om met de punt naar voren of achteren te spelen en dus niet met een vlak middenveld te spelen. Op een vlak middenveld ben je verdedigend kwetsbaar (het is gemakkelijker om de bal door de linie heen te spelen; je hebt eigenlijk een linie minder) en in balbezit is de veldbezetting minder goed: omdat de middenvelders breed uit elkaar (moeten) staan (anders staan de spelers te dichtbij elkaar), staan de halfspelers op dezelfde breedte als de backs en buitenspelers. De bal van de back naar de buitenspeler wordt dan geblokkeerd door de halfspeler, de spelers komen te dicht bij elkaar te spelen, de ruimtes worden dus kleiner en het voetbal wordt in balbezit moeilijker.

Voetballen: ook tegen (fysiek) sterkere tegenstanders

Je hoort trainers en spelers vaak roepen dat de tegenstander veel groter en sterker was en dat het team van Flevo Boys daarom niet aan voetballen toe kwam. Dit hoeft niet zo te zijn.

Doordat je een overtalsituatie creëert (eerst achterin, later op het middenveld), is het ook mogelijk om tegen fysiek sterkere tegenstanders te kunnen blijven voetballen. Wanneer de tegenstander in de 1:1 duels sterker/sneller is, is het dus belangrijk dat je een situatie creëert dat het niet 1:1 is, maar 2:1 of 3:2 in jouw eigen voordeel, zowel in balbezit als in balbezit tegenstander.

De opbouw begint met een basisformatie. Spelers moeten weten welke posities de uitgangsposities zijn. Vanaf deze uitgangsposities maken spelers loopacties om los te komen van de tegenstander. De meeste jeugdteams hanteren mandekking, dus wanneer je in balbezit wilt blijven, zul je los moeten komen van je directe tegenstander(s).

Visie op trainen

De manier van spelen en de positieve voetbalopvatting moet op trainingen duidelijk terug te zien zijn in de trainingsmethoden- en vormen. Bij de pupillen ligt bij Flevo Boys de nadruk op het ontwikkelen van technische vaardigheden. Deze vaardigheden zijn nodig om in de junioren de tactische vaardigheden te kunnen ontwikkelen.

In de pupillen leren de spelers om eerst zonder weerstand baas te worden over de bal, zowel met rechts als met links. Ze leren dribbelen, stoppen, passen, schieten, kappen en draaien. Wanneer ze deze vaardigheden spelenderwijs onder de knie hebben gekregen, zullen ze dit onder grotere weerstand moeten trainen.

In de junioren moeten spelers technisch geschoold zijn, zodat ze in staat zijn om tactische opdrachten in het veld uit te voeren. Op trainingen zullen voetbalvormen, waarin het uitspelen van een overtalsituatie en het verdedigen van een ondertalsituatie als basisvaardigheden worden aangeleerd, centraal staan.

We hoeven de visie op trainen gelukkig niet zelf uit te vinden, want er is al ongelofelijk veel over gezegd en geschreven. Er zijn twee beroemde visies op het trainen, waar we niet per se uit hoeven te kiezen, maar die juist prima te combineren zijn (wat we bij Flevo Boys dus ook doen). Dit zijn de visie van de KNVB en de Coerver-methode.

KNVB/Zeister visie

Ten eerste de visie van de KNVB, die uitgaat van het idee dat je leert voetballen in (versimpelde) wedstrijdachte vormen, zoals 1:1, 2:2, 4:4, 8:8 en 11:11. De KNVB-methode (Zeister Visie) zegt eigenlijk dat de technische ontwikkeling vanzelf gaat wanneer spelers veel partijvormen spelen. Oefenvormen zonder weerstand, zoals kappen/draaien of passen/trappen zonder tegenstander zijn minder geschikt, zeker op latere leeftijd, omdat dat niet wedstrijdacht is. De KNVB probeert in oefenvormen zoveel mogelijk de wedstrijd situatie na te bootsen. Dat betekent dus wedstrijdachte regels en weerstand.

Coerver-methode

De tweede trainingsmethode is bedacht door Wiel Coerver, welke is gericht op technische ontwikkeling. Spelers leren kappen, draaien, aannemen, passen, schieten en passeren. Spelers beginnen met oefenvormen zonder weerstand: kappen, draaien, passeren zonder tegenstander. Daarna wordt de weerstand langzaam opgevoerd tot maximaal (tegenstander probeert de bal af te pakken op 100%). Vormen die Coerver voorstaat zijn 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 maar ook 2-1, 3-2. Vaak kleine partijvormen waar spelers veel balcontacten hebben, veel moeten kappen/draaien en passeren en veel kunnen schieten en scoren

Overeenkomst KNVB/Coerver: partijspel 4:4

De belangrijkste overeenkomst tussen Coerver en KNVB is dat ze beiden groot voorstander zijn van de partijvorm 4-4 (eventueel met keepers = 5-5). Spelers komen in deze partijvorm veel in balbezit, moeten veel kappen/draaien, passeren, schieten en scoren (Coerver) maar tevens is er een wedstrijdachte veldbezetting (in een ruit is er diepte en breedte) waardoor een wedstrijdachte situatie wordt benaderd (wel versimpeld natuurlijk).

Voor bij pupillen is 4-4 de basisvorm. Er wordt gespeeld in een ruit, waardoor zowel diepte als breedte in het spel wordt gegarandeerd. Het is een geschikte vorm om de training mee te beginnen, als warming-up, maar ook om de training mee te eindigen, als eindpartij. Een vereenvoudiging naar 1-1 (meer balcontacten, maar geen medespelers), 2-2 of 3-3 (meer balcontacten, maar geen optimale veldbezetting) is tijdens de training dan erg geschikt. Ook een vorm als 5-5 (ruit met een man op mid-mid) kan erg geschikt zijn, maar het aantal balcontacten per speler wordt steeds minder naarmate de aantallen stijgen.

Pupillen: technische vaardigheid

Bij de pupillen (F, E, D) kiezen we bij Flevo Boys voor het ontwikkelen van balgevoel en het opbouwen van uitstekende technische vaardigheden. Jeugdspelers leren deze vaardigheden in eerste instantie zonder weerstand aan. Dit gebeurt door verschillende kap- en passeerbeweging, dribbelen, passen en schieten eindeloos te herhalen. Vervolgens passen ze deze vaardigheden toe in kleine partijspelen (1-1, 2-2, 3-3, 4-4), waar ze te maken krijgen met wedstrijdachte weerstand.

Dit neemt niet weg dat ook bij de D-pupillen en zelfs al bij de E's aandacht kan worden besteed aan tactische vormen op training en dat er in wedstrijden haalbare afspraken/tactische doelen kunnen worden gemaakt, die de spelers al kunnen uitvoeren.

Wanneer spelers technisch onvoldoende geschoold zijn, kunnen ze niet onder hoge weerstand blijven voetballen. Dan wordt alsnog snel/vaak de lange bal gespeeld. Spelers moeten onder hoge druk om de bal durven vragen, de bal aannemen en de vrije man vinden. Dit kan alleen wanneer ze ook in staat zijn om een man te passeren, de bal af te kappen en bij een man weg te draaien.

Wanneer spelers dit kunnen, dan hebben ze veel zelfvertrouwen aan de bal, waardoor ze eerder om de bal durven te vragen, ook onder hoge druk van de tegenstander.

Pupillen: simpele tactische vaardigheden

Het begint op training heel simpel met vormen 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, enzovoort. Bij deze vormen ligt de nadruk op het ontwikkelen van technische vaardigheden: spelers leren om 1:1 situatie te domineren. Daarnaast wordt begonnen met de simpelste overtalsituaties 2:1, 3:2, 4:3, 5:4, enzovoort.

Bij het trainen van overtal/ondertalsituaties komen dan ook tactische vaardigheden kijken. Vanuit de basisvorm partij 4:4 kun je een mooie stap maken naar een 5:4 overtalsituatie, waarin zowel het opbouwen als het druk zetten getraind kan worden. Spelenderwijs leren de jonge spelers al enkele

tactische basisprincipes aan. Ze maken het veld groot bij balbezit en klein bij balbezit tegenstander. Ze leren naast het uitspelen van 1:1 situaties ook om samen te spelen en bijvoorbeeld een een-tweetje te maken.

Junioren: doorontwikkelen van technische en tactische vaardigheden

Bij de junioren moet zoveel mogelijk onder wedstrijdachte weerstand getraind worden. Technische vaardigheden moeten zodanig ontwikkeld zijn, dat deze niet meer zonder weerstand hoeven te worden getraind. We kiezen bij de junioren dus voor de KNVB-visie, waarin zoveel mogelijk wedstrijdacht wordt getraind.

Tijdens elke training staat een doelstelling centraal, die gericht is op 1 hoofdmoment van het voetballen. De coaching en oefenvormen worden op deze doelstelling afgestemd. De training wordt opgebouwd in drie fases: een oriëntatiefase, oefen/leerfase en een toepassingsfase. In de praktijk betekent dit dat er veel positie- en partijspelen worden gespeeld, waarin duidelijk een relatie is met het spelsysteem en de positie waarop de spelers ook in de wedstrijd staan.

Later kun je in grotere vormen deze overalsituaties terug laten komen, ook wanneer de aantallen gelijk zijn: bijvoorbeeld 7:7 (even grote aantallen), maar bij beide partijen achterin 2 centrale verdedigers tegen 1 spits, of 3 verdedigers tegen 2 aanvallers.

Algemene vormen of 'gewoon partijtje'

Natuurlijk kun je spelers ook beter maken in algemene vormen positie spel, passen en trappen of een 'gewoon partijtje'. Deze vormen zijn echter meer geschikt als verlengde warming-up, dan als echte trainingsvorm. Je kunt een techniekvorm of pass/trap-vorm wel gebruiken als oriënterende vorm op de training. Dit is de eerste vorm na de warming-up. Na deze eerste vorm kun je dan de weerstand groter maken. 'Gewoon partijtje' of 'gewoon positie spel' zonder doelstelling of bedoeling, is af te raden om vaak te gebruiken op een training wanneer je spelers écht beter wilt maken.

Criteria voor een goede training

- Worden spelers betere voetballers (leren ze iets?)
- Zijn er veel balcontacten voor spelers?
- Kan er gescoord (en dus gewonnen) worden?
- Zijn de weerstanden wedstrijdacht?
- Is er een relatie met de manier van spelen?
- Is er een relatie met de positie van de speler?
- Is het leuk/hebben spelers plezier?

In bijlage 1 vindt u een uitgebreidere checklist voor trainingen. Hier kunt u puntsgewijs nalezen aan welke punten een training (voor selectieteams) moet voldoen.

Bijlage 1: Checklist training - Waar moet een goede training aan voldoen?

Voor de training

1. Op tijd aanwezig zijn
2. Trainingsvoorbereiding op papier (via trainingvoorbereidingsformulier)
3. Voldoende materiaal
4. Voorbespreking vóór de training (en wedstrijd nabespreking)

Warming-up

5. Pupillen meteen met de bal: geen loopvormen
6. Warming-up vóór de training (anderhalf uur voetbaltraining)
7. Hardlopen en loopvormen
8. Dynamisch rekken
9. Loopscholing (bijv. met loopladder)
10. Stabiliteitsvormen (FIFA 11+)
11. Sprints
12. Tikspel
13. Technische vaardigheid als verlengde warming-up: 1 bal per 1 of 2 spelers

Voetbalprobleem – doelstelling

14. Keuze voor één voetbalprobleem
15. Het oplossen van dit probleem is de (hoofd)doelstelling van de training
16. In deze doelstelling komt 1 van de 4 hoofdmomenten van het voetbal terug
17. Trainingsvormen passen bij de doelstelling
18. Coaching wordt aangepast aan de doelstelling (op 1 hoofdmoment coachen)
19. Spelers snappen de relatie tussen de voetbalvorm en de doelstelling van de training

Wedstrijdecht

20. Trainingsvormen zijn wedstrijdechte voetbalvormen (4-4, 8-8, 11-11, enz)
21. In voetbalvormen kun je scoren en winnen
22. In voetbalvormen zit een richting
23. In voetbalvormen gelden wedstrijdechte regels (buitenspel hoeft niet altijd)
24. Spelers herkennen posities – taken per positie van het eigen 4-3-3 systeem pnv/pna
25. Spelers spelen vanuit hun eigen positie
26. Spelers komen in overtal- en ondertalsituaties terecht (2-1, 3-2, 4-3, 5-4, 8-7, 9-8, enz)
27. Weerstanden worden opgevoerd van 0% - 50% - 100% (wedstrijdechte weerstand)
28. Er is een goede mix van kleine en grote voetbalvormen (veel-weinig balcontacten)
29. Afsluitend wordt een partijspel gespeeld; het geleerde kan in praktijk worden gebracht

Intensiteit

30. Anderhalf uur voetbaltraining
31. Arbeid-rust verhouding/periodisering
32. Spelers hebben veel balcontacten
33. Spelers kunnen vaak scoren (succesbeleving)
34. Spelers staan weinig stil of in lange rijen te wachten
35. Conditietraining = voetbaltraining

Organisatie

36. Voor de training benoemen van voetbalprobleem (voorbepreking)
37. Spelers worden gestimuleerd mee te denken over het oplossen van het probleem
38. Organisatie van training zoveel mogelijk klaar zetten voor training (veldjes, goals)
39. Weinig tijd verspillen door veranderen van organisatie tussen oefenvormen door
40. Spelers van tevoren indelen in twee of drie teams (hesjes uitdelen voor training)
41. Drie of vier oefenvormen kiezen (niet teveel oefenvormen)
42. Er is samenhang tussen oefenvormen
43. Oefenvormen zijn niet te moeilijk maar ook niet te makkelijk
44. Methodische stappen zetten (oefenvorm makkelijker/moeilijker maken wanneer nodig)

Coaching

45. Coaching is gericht op voetbaldoelstelling
46. Coaching is positief-kritisch
47. Coaching is gericht op teamtaak, taak van de linie en individuele taak
48. Coaching is voorschrijvend (wat moet je doen)
49. Coaching is beschrijvend (wat gaat er goed, fout)
50. Coaching is vragenderwijs (spelers vragen wat er goed/fout gaat)
51. Coaching is corrigerend (wat moet je anders doen/wat kun je beter doen)
52. Coaching is gericht op verantwoordelijkheid speler (daarna kan hij het zelf)
53. Er wordt geen tijd verspild door algemene praatjes
54. Het spel ligt niet te vaak stil

Plezier

55. Oefenvormen zijn uitdagend
56. Oefenvormen zijn leerzaam
57. Oefenvormen zijn afwisselend
58. Oefenvormen zorgen voor succesbeleving
59. Er is een veilig, prettig pedagogisch klimaat

Blessures

60. Bij blessures uitstappen
61. Afspraak maken met fysiotherapie Bakker