



TRAINERS HANDBOEK

BOVENBOUW



1. Beleid	4
1.1 Normen en (kern)waarden	4
1.2 De organisatie	5
1.3 Teamafspraken	5
2. Spelprincipes	6
2.1 Voordelen van spelprincipes	6
2.2 De spelprincipes van HVCH	7
3. De speelwijze van HVCH	8
Spelprincipes JO13-14	9
Spelprincipes JO15-16	11
Spelprincipes JO17	13
Spelprincipes JO19	15
4. Spelherhalingen	18
4.1 Corner aanvullend	19
4.2 Corner verdedigend	20
4.3 Vrije trap aanvullend	21
4.4 Vrije trap verdedigend	22
5. Scenario's	23
5.1 Spelen in een ondertal	23
5.2 Spelen in een overtal	24
5.3 Verdedigen van een voorsprong	25
5.4 Ophalen van een achterstand	26
6. Uitgangspunten HVCH op zaterdag	27
6.1 Coaching	27
6.2 Wissels	27
6.3 Posities	27
7. Hoe start ik een seizoen op?	28
8. Wedstrijdvoorbereiding	29
9. De wedstrijdbespreking	30
9.1 Uitgangspunten	30
9.2 Opbouw wedstrijdbespreking	31
10. Coachen tijdens de wedstrijd	32
10.1 Analyseren	32
10.2 Wedstrijdtaal	32
10.3 Beïnvloeden tijdens de wedstrijd	32
10.4 Do's en don'ts	32
11. Coachen in de rust	34
11.1 Vragen en nadenken	34
11.2 Spelers stimuleren	34
11.3 Verbeterpunten doorgeven	34
12. De wedstrijdevaluatie	35
13. De begeleiding op de club	36
13.1 Het trainingsprogramma	36
13.2 Coach-de-coachavonden	36
Inspiratie voor jeugdtrainers	37

DE AFTRAP

Beste jeugdtrainer van HVCH,

Dit handboek is speciaal voor jou, een handig hulpmiddel om jou kennis laten maken en je te ondersteunen bij de rol van trainer of coach bij HVCH. Wij vinden dit belangrijk, omdat we willen dat ieder kind dezelfde kansen verdient, ongeacht spelniveau.

Door bij alle teams dezelfde werkwijze te hanteren, krijgen alle spelers dezelfde informatie aangereikt, uiteraard op zijn of haar eigen niveau. Op deze manier willen we een goede basis leggen voor een brede ontwikkeling van onze jeugdspelers én jeugdtrainers.

Voetbalvisie

In dit handboek vind je de voetbalvisie van HVCH aan de hand van spelsituaties en spelprincipes voor de jeugdteams van JO13 t/m JO19. Ook lees je alles over het opstarten van een seizoen, de rol van ouders, het coachen van wedstrijden en tips en tricks over het houden van een goede wedstrijdbespreking, afgestemd op de leeftijd van jouw team.

Als HVCH bieden we jeugdtrainers op verschillende manieren ondersteuning op voetbaltechnisch vlak. Denk bijvoorbeeld aan het trainingsprogramma, coachavonden en hulplijnen.

Jij bent HVCH

Vanaf het moment dat jij je trainersjas hebt aangetrokken, ben je één van de vele gezichten van onze vereniging. Je bent een uithangbord van HVCH. Jij draagt onze filosofie uit: zorg dat je altijd handelt naar wat het beste is voor onze club. Daarna staat het belang van jouw speler(s) voorop. Als derde komt jouw persoonlijke belang. Verlies die volgorde niet uit het oog.

Dit handboek is geschreven voor zowel de jongens als de meiden die bij HVCH in de bovenbouw voetballen. We hebben daarom voor de vervoegingen speler, leider en voetballer gekozen in de niet-mannelijke of -vrouwelijke vorm. Dit boekje is een levend document. Bij toekomstige aanpassingen delen wij dit met alle jeugdtrainers.

Vragen?

Voor vragen over jouw rol als trainer/coach kun je altijd bij de technische coördinator van jouw leeftijdscategorie terecht. Zij zijn het aanspreekpunt voor alle voetbalzaken bij de jeugd. Voor alle randvoorwaarden kun je terecht bij de coördinatoren. Je vindt alle contactgegevens op www.hvch.nl (onder het kopje 'Wie doet wat').

Wij wensen jou veel voetbalplezier toe het komende seizoen!

John Bodmann
Hoofd Jeugdopleiding HVCH

HET BELEID VAN ONZE CLUB

In dit hoofdstuk vertellen we je meer over de missie, visie en doelstellingen van HVCH die voortkomen uit ons technisch beleidsplan. Je vindt deze op www.hvch.nl.

Technisch beleidsplan HVCH

Missie

HVCH is een levendige, gastvrije en gezellige voetbalvereniging in de kern Heesch, die bekend staat om zijn maatschappelijke betrokkenheid en toegankelijkheid voor jong en oud. Binnen de vereniging staat plezier in presteren centraal. HVCH heeft als doel een gedegen en duidelijk beleid uit te dragen waardoor er een bepaalde aantrekkingskracht ontstaat voor spelers, trainers en andere stakeholders uit de nabije omgeving om zich aan te sluiten bij HVCH. Iedereen van buitenaf is welkom, maar te allen tijde wordt de Heesche identiteit bewaakt.

Visie

HVCH streeft ernaar om een toekomstbestendige organisatie neer te zetten door de kwaliteit en continuïteit van het kader te ontwikkelen om zodoende het spelniveau en spelplezier te verhogen hetgeen zou moeten leiden tot ledenbehoud of groei van de vereniging. Dit doen wij aan de hand van een duidelijk beleidsplan en overzichtelijke visie op voetbal.

Het uiteindelijke doel is om de gehele jeugdopleiding op een verantwoorde manier naar een hoger niveau te brengen en de hoogste teams binnen de opleiding richting divisieniveau te stuwten. Daarbij bewaken we een geleidelijke opbouw in speelniveaus, zodat er binnen geen enkele leeftijdsgroep een niveauverschil van drie à vier klassen ontstaat tussen twee teams.

Doelstelling

Wij willen met onze gezamenlijk ontwikkelde en herkenbare voetbalvisie op een zo hoog mogelijk niveau spelen, waarbij onze 'talenten' worden uitgedaagd. Het uiteindelijke doel is om de jeugdspelers klaar te stomen en te behouden voor het seniorenvoetbal (selectie en niet-selectie).

Wij willen een duidelijk leerlijn bieden binnen het technisch kader. Deze leerlijn vertaalt de kerndoelen die wij als vereniging hebben vastgesteld (voor het voetbaltechnische aspect) in concrete tussen- en einddoelen. Een doorlopende leerlijn zorgt ervoor dat de oefenstof op elkaar aansluit bij de overgang naar een volgende fase in hun ontwikkeling of bij de overstap van jeugd- naar seniorenvoetbal. Door allemaal dezelfde (voetbal)taal te spreken is de wisseling van trainers of spelvormen minder ingrijpend.

Met het het trainershandboek hebben de trainers en coaches alle kennis gebundeld. Alle trainers hebben de mogelijkheid om een hulpvraag te stellen aan de Hoofd Jeugdopleiding (HJO) én de club biedt ondersteuning aan op het veld. Daarnaast gaat de club, in de persoon van de HJO, het gebruik van het handboek monitoren en bewaken.

1.1 Normen en (kern)waarden

De 'club' ben jij, jouw kind, het bestuur etc. Met andere woorden: Samen zijn wij HVCH. Wij moeten er samen voor zorgen dat er een sfeer en cultuur binnen de vereniging heerst waar iedereen zich veilig en welkom voelt en mag zijn hoe hij of zij is.

Passie voor het voetbalspel, inzet en plezier in presteren.

Dat zijn de voetbaltechnische kernwaarden van HVCH. Door de betrokkenheid en samenwerking van kader, ouders en spelers creëren we een veilige en vertrouwde sportomgeving waarin iedereen welkom is. Door samen te werken komen wij tot grote(re) prestaties op en naast het veld.

Aan de hand van onze kernwaarden willen wij gemotiveerde spelers opleiden die lef tonen en fouten durven maken. Door op positieve wijzen te communiceren helpen wij elkaar om creatief op zoek te gaan naar oplossingen.

Aanvallen: Wij tonen initiatief, spelen met bravoure en vertrouwen waarbij fouten maken moet. Wij gaan op zoek naar het overtal en proberen de 1-tegen-1-situaties vanuit een aanvallende mindset uit te spelen.

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen: Niet blaffen maar bijten: wij verdedigen vooruit en vallen de tegenstander aan. Zo dwingen wij de eerste bal achteruit om zo de verdedigende stelling weer in te nemen. Daarbij schuwen wij het duel niet.

Verdedigen: Verdedigen doen wij met z'n allen, waarbij wij de onderlinge afstanden bewaken (compact staan). Wij verdedigen vooruit en wijzen elkaar op de verantwoordelijkheden.

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen: Bij balverovering zijn alle spelers in beweging om de voorwaarden te creëren om de bal uit de drukte te halen. Diepte voor breedte is de term die daarin extreem belangrijk is en met de paplepel wordt ingegoten.

De 'voetbalkernwaarden' en de 'kernwaarden speelwijze' worden verder uitgediept in het coachhandboek onderbouw en coachhandboek bovenbouw. Dit handboek is op te vragen bij de Hoofd Jeugdopleiding.

HET BELEID VAN ONZE CLUB

1.2 De organisatie

Deze paragraaf beschrijft de voetbaltechnische organisatiestructuur van HVCH en maakt inzichtelijk hoe verantwoordelijkheden, bevoegdheden en communicatielijnen binnen de vereniging zijn ingericht. Dit zorgt voor duidelijkheid, continuïteit en een effectieve samenwerking tussen bestuur, technische staf en begeleiding.

De voorzitter

De voorzitter is eindverantwoordelijk voor het functioneren van de vereniging en bewaakt de identiteit, cultuur en lange termijnvisie van HVCH. Hij houdt zich niet bezig met de dagelijkse uitvoering, maar stuurt op hoofdlijnen, controleert processen en ziet toe op de naleving van het vastgestelde beleidsplan. Hiermee borgt hij stabiliteit en consistentie binnen de club.

Hoofd Jeugdopleiding (HJO)

De Hoofd Jeugdopleiding is verantwoordelijk voor de inhoudelijke kwaliteit en ontwikkeling van de jeugdopleiding. Hij ontwikkelt, bewaakt en evalueert het jeugdvoetbalbeleid en vertaalt dit beleid naar een samenhangende praktijk binnen alle jeugdteams.

De HJO monitort de uitvoering van het beleid, analyseert de kwaliteit van de opleiding en bepaalt samen met de technische commissie prioriteiten voor verbetering. Daarnaast draagt hij zorg voor de begeleiding en scholing van trainers en leiders en stimuleert hij een uniform leer- en ontwikkelklimaat. De HJO is daarmee een sleutelrol in de continuïteit en herkenbaarheid van het jeugdvoetbal binnen HVCH.

Coördinatoren

De coördinatoren zijn verantwoordelijk voor de organisatorische en communicatieve aansturing van de verschillende leeftijdsgroepen (JO7 t/m JO19). Zij vormen de verbindende schakel tussen bestuur, technische staf, trainers, leiders, spelers en ouders.

Hun taken richten zich op het begeleiden en ondersteunen van leiders, het organiseren van overlegmomenten en het bewaken van een goed functionerende leeftijdsgroep. Daarnaast signaleren zij knelpunten en dragen zij bij aan passende oplossingen, in lijn met het verenigingsbeleid.

Ook zijn zij verantwoordelijk voor de instroom van nieuwe jeugdleden en het actief betrekken van ouders bij vrijwilligerswerk. De coördinatoren dragen zo bij aan een stabiele organisatie en een positief clubklimaat.

Technisch coördinator / technische commissie

De technisch coördinator is verantwoordelijk voor de uitvoering van het voetbaltechnisch beleid binnen de jeugdafdeling. In samenwerking met de HJO en de leeftijdscoördinatoren bewaakt hij de kwaliteit van trainingen, trainers en teamindelingen, met specifieke aandacht voor de selectieteams.

Hij begeleidt en beoordeelt trainers, ondersteunt hun ontwikkeling en bewaakt de inhoudelijke lijn binnen de opleiding. Daarnaast draagt hij bij aan talentherkenning, het volgen van spelers en het faciliteren van doorstroming tussen leeftijdsgroepen. De technisch coördinator is lid van de technische commissie en speelt een centrale rol in de borging van de voetbalvisie van HVCH.

Leiders en teambegeleiding

Leiders zijn verantwoordelijk voor de organisatorische en sociale randvoorwaarden waarbinnen spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen. Zij vertegenwoordigen de vereniging bij wedstrijden en activiteiten, bewaken veiligheid, discipline en sportief gedrag en zorgen voor duidelijke communicatie richting spelers en ouders.

Daarnaast verzorgen zij de administratieve afhandeling van wedstrijden en dragen zij bij aan een ordelijk verloop van trainingen en wedstrijddagen. Leiders handelen binnen de kaders van het verenigingsbeleid en ondersteunen trainers in het creëren van een stabiele en veilige leeromgeving.

Hoofd jeugdzaken

De coördinatie jeugdzaken bewaakt de samenhang binnen de jeugdorganisatie en ondersteunt de uitvoering van beleid op operationeel niveau. Door structureel overleg met bestuur, technische commissie en coördinatoren worden knelpunten tijdig gesignaleerd en aangepakt. Deze rol draagt bij aan een zorgvuldige instroom van nieuwe leden, een goede begeleiding van vrijwilligers en een consistente communicatie binnen de jeugdafdeling.

1.3 Teamafspraken en verenigingsnormen

Binnen HVCH wordt gewerkt met duidelijke teamafspraken die bijdragen aan structuur, verantwoordelijkheid en respect. Deze afspraken hebben betrekking op aanwezigheid, gedrag, communicatie, wisselbeleid, gebruik van clubmaterialen en het naleven van verenigingsnormen.

Het vastleggen en naleven van deze afspraken aan het begin van het seizoen draagt bij aan transparantie, betrokkenheid en een positief sportklimaat voor spelers, ouders en begeleiding.



SPELPRINCIPES HANDELINGEN VAN SPELERS

Spelprincipes zijn sinds een aantal jaar niet meer weg te denken uit het voetbal. Spelprincipes zijn niet nieuw, maar het heeft in de afgelopen jaren een andere waarde gekregen onder trainers. Niet alleen kenmerkt het de teams die de principes uitvoeren, maar het kenmerkt ook de stijl van de trainer of vereniging.

Een spelprincipe staat daarentegen haaks op een spelpatroon. Een patroon is een specifiek moment in de wedstrijd. Een moment dat het principe kan helpen uitvoeren, maar ook een moment dat wellicht helemaal niet voorkomt in de wedstrijd doordat de tegenstander iets heel anders doet.

2.1 Voordelen van spelprincipes

Spelprincipes zijn vaste handelingen die spelers moeten doen wanneer zij een bepaalde teamfunctie uitoefenen. Het zijn concrete handelingen in voetbalgedrag. De principes geven houvast aan spelers in de uitvoering van verschillende tactische elementen van het spel. Je zou zelfs kunnen zeggen dat spelprincipes ezelsbruggetjes zijn voor spelers en trainers om verschillende tactische elementen te filteren, onthouden en te kunnen plaatsen. Vervolgens kunnen ze gericht uitgevoerd worden. Spelers leren de principes uitvoeren onder verschillende omstandigheden. Een kreet van de coach na balverlies als 'zet druk!' krijgt ineens houvast als je daar een spelprincipe aan koppelt. Bijvoorbeeld: Bij balverlies zetten wij met het hele team meteen de eerste 5 seconden druk op de bal.

Spelprincipes kunnen uitgevoerd worden in alle formaties

Spelprincipes zijn niet afhankelijk van de formatie die op het veld staat. Of de formatie van de tegenstander. Uiteraard worden de spelers uitgedaagd wanneer zij in een andere formatie spelen of de tegenstander dat doet. Je bereidt je immers voor op een bepaalde formatie. Er is een verandering in handelen of explosieve acties waarin spelers moeten lopen bij andere formaties, maar het principe blijft hetzelfde. 'Het maken van diepte-loopacties' blijft nog steeds een uitvoerbaar principe, ongeacht of je 1:4:3:3 of 1:5:3:2 speelt. Het moment, snelheid, richting en de positie van de loopactie wordt wel anders.

Spelprincipes scheppen duidelijke kaders voor spelers

Spelers hebben geen behoefte aan moeilijke tactische uiteenzettingen van de trainer. Ze willen wat zij leren kunnen plaatsen in een hokje om er vervolgens wat mee te doen. Dat werkt beter als het hokje een naam van een spelprincipe heeft. Spelers kunnen het geleerde dan beter verwerken.

Spelprincipes scheppen duidelijke kaders voor de trainer

Spelers wil je niet vermoeien met te ingewikkelde en tactische uiteenzettingen. Een trainer moet hoofdzaken van bijzaken kunnen onderscheiden. Vooral op het moment dat de trainer het er over heeft op het veld met de speler.

Spelprincipes zijn trainbaar in elke trainingsvorm

De principes kunnen in oneindig veel situaties getraind worden. Spelers kunnen bevestigd worden hoe ze het principe in verschillende situaties beter kunnen uitvoeren en wat daarvoor nodig is. Patronen trainen in 1:1 of 3:2 vormen is moeilijk. De link naar spelprincipes is makkelijk te maken in elke vorm van ons trainingsprogramma.

Spelers worden creatiever en leren omgaan met veranderingen

Wanneer je een spelprincipe hanteert, kunnen spelers dit overal op het veld tot uitvoering brengen. Er is dus geen plek op het veld waar een spelprincipe niet uitgevoerd kan worden. Het ene principe zal vaker op een bepaald veld gedeelte plaatsvinden dan de ander, maar ze kunnen over het algemeen overal op het veld uitgevoerd worden. Dat maakt ook dat spelers op zoek moeten gaan naar oplossingen in verschillende situaties en veldgedeeltes. 'Het gebruik maken van de 3e man' als principe vraagt een hele andere vaardigheid wanneer je het op eigen helft doet, dan wanneer je het op de helft van de tegenpartij doet.

Spelprincipes geven ook tactische houvast

Een bepaald principe kan ook specifiek gebruikt worden op een bepaald veldgedeelte zodat dit de tegenstander tactisch aftroeft. Het principe 'overtal maken rondom de bal waar de bal heen gespeeld wordt' in balbezit is heel abstract. Specifieker wordt het wanneer je weet dat de tegenstander moeite heeft met een overtal op het middenveld. Dan kan je als trainer je spelers coachen om een speler in het middenveld te laten komen. 'We hebben het spelprincipe overtal maken rondom de bal. Die voeren we vandaag vooral uit op het middenveld'. De vraag die je dan stelt is: Welke opties heeft het team om dat te bewerkstelligen? Back naar binnen, alle middenvelders op één lijn, inlopende centrale verdediger, uitzakkende spits of een teruggetrokken buitenspeler? Daar kun je dan hele gerichte afspraken over maken. Dit is dan afhankelijk van de tegenstander. Een spelprincipe beschrijft WAT de spelers moeten doen, de trainer leert de spelers HOE ze het moeten doen. De kwaliteit van het eigen team of de kwaliteiten van de tegenstander bepalen WAAR het uitvoeren moet plaatsvinden.

Het hanteren van spelprincipes binnen de club of jeugdopleiding zorgt voor houvast

Bij veel teams veranderen de samenstellingen van de teams of trainers. Trainers gaan weg, spelers gaan weg en er komen nieuwe trainers en nieuwe spelers bij. Daarnaast zijn er per team ook nog specifieke kwaliteiten. Zowel van het team, als van het individu. Zodra de club eenduidig is in de spelprincipes, zorgt dat voor houvast voor trainers en spelers. Elke trainer legt eigen details in de principes, maar de principes zijn in ieder geval hetzelfde.

SPELPRINCIPES HANDELINGEN VAN SPELERS

2.2 Alle spelprincipes van HVCH op een rij

Aan elke leeftijd zijn spelprincipes gekoppeld. Daar hebben wij de twee hoofdmomenten 'verdedigen' en 'aanvallen' als basis voor genomen. Je ziet dat er elk jaar een aantal spelprincipes bij komen.

JO7 start met twee spelprincipes (1 verdedigend en 1 aanvallend) en aan het einde van de opleiding hebben de spelers alle spelprincipes in hun rugzak en zijn ze klaar voor de bovenbouw (JO13 t/m JO19).

De omschakelmomenten zijn niet apart benoemd, maar meegenomen in het aanvallen en verdedigen. Op deze leeftijd is het spelletje een aaneenschakeling van omschakelmomenten, omdat spelers onder druk de bal nog niet langdurig in bezit kunnen houden.

In dit document behandelen wij de spelprincipes van JO13 tot en met JO19. Voor de spelprincipes van de onderbouw (JO7 t/m JO12) verwijzen wij naar het 'trainershandboek onderbouw'. Deze is op te vragen bij de Hoofd Jeugdopleiding.

Verdedigen	JO7	JO8	JO9	JO10	JO11 JO12	JO13 JO14	JO15 JO16	JO17 JO19
1. Wij staan bij een spelhervatting altijd eerder klaar dan de tegenstander	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij 'de snelweg'		X	X	X	X	X	X	X
3. Wij 'blaffen' niet, maar 'bijten'!			X	X	X	X	X	X
4. Als de bal jou passeert, sprint je terug				X	X	X	X	X
5. Wij zetten 'valletjes' voor de tegenstander					X	X	X	X
6. Wij sturen door opbouw naar de kant van de dug-out						X	X	X
7. Als wij de bal verliezen bewegen wij samen als team vooruit							X	X
8. Wij dubbelen de tegenstander aan de zijkant								X
9. Wij herkennen de zwakke plek van de tegenstander en handelen daarnaar								X

Aanvallen	JO7	JO8	JO9	JO10	JO11 JO12	JO13 JO14	JO15 JO16	JO17 JO19
1. Wij dribbelen bij een uitbal of corner altijd binnen 5 seconden het veld in	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Bij balverovering ontploft 'een bommetje'		X	X	X	X	X	X	X
3. In balbezit maken wij constant ons 'touwteje' vrij			X	X	X	X	X	X
4. Wij vallen aan met lef en durven risico te nemen				X	X	X	X	X
5. Na een pass bewegen wij altijd door					X	X	X	X
6. Wij laten de bal 'reizen' als we aan de zijkant in balbezit zijn						X	X	X
7. Wij zoeken altijd de open deur ('poortjes maken')							X	X
8. Als de bal vrij is sprinten twee spelers diep							X	X
9. Wij schuiven in balbezit een verdediger door naar het middenveld								X
10. Wij vertragen of versnellen het spel aan de hand van de tussenstand								X

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS TEAM

Doordat HVCH kiest voor het opleiden van jeugdspelers heeft dit ook als gevolg dat wedstrijden dienen als leermoment voor de jeugdspelers. Door alle jeugdspelers met een eenduidige speelwijze op te leiden, kan de gewenste en herkenbare speelstijl van HVCH ontstaan.

Daarom kiest HVCH voor een herkenbare formatie bij de JO8-JO10 (de dobbelsteen, 1:2:1:2), JO11-JO12 (de dubbele ruit (1:1:2:1:2:1) en een 1-4-3-3 formatie bij 'JO13' t/m JO19'. Hieraan zijn spelprincipes toegevoegd. Door de gehele jeugdopleiding willen wij deze formaties terug zien.

Het is belangrijk dat alle jeugdtrainers een brug vormen naar de selectie- en seniorenteams. Dit kunnen we bereiken door de afgesproken speelwijze te volgen en ons aan de gemaakte afspraken te houden!

Speelwijze: 1-4-3-3

Op deze afbeelding staat onze beginsituatie 1-4-3-3 punt naar voren (PNV). Dat wil niet zeggen dat wij een statische veldbezetting ambiëren. Trainers hebben de vrijheid om met de punt naar voren, opzij of naar achter te spelen. Vanuit deze formatie kunnen wij variëren in verschillende speelstijlen aan de hand van onze spelprincipes.

We starten in de JO7 om de kinderen de spelregels van het voetbal uit te leggen. Daarnaast willen we de kinderen direct opvoeden dat een hoge intensiteit de basis is van het hedendaagse voetbal. Kinderen in de JO7 moeten er dus voor zorgen altijd eerder klaar te staan dan de tegenstander bij een uitbal. Als de spelhervatting voor ons is willen wij dat de spelers binnen 5 seconden het spel hervat hebben. Ook als dat betekent dat er teamgenoten nog niet klaar staan. Coaches zien daarop toe en herhalen deze regel het hele seizoen zodat het steeds meer een automatisme wordt voor de jeugdspelers van HVCH.

In dit hoofdstuk maken wij per leeftijdscategorie de spelprincipes inzichtelijk. Hier willen we in de toekomst filmpjes bij maken. Heb jij een spelprincipe kunnen vangen op je telefoon of met de Veo-camera? Laat dit weten aan onze Hoofd Jeugdopleiding of jouw coördinator!



Speelwijze JO13 - JO19

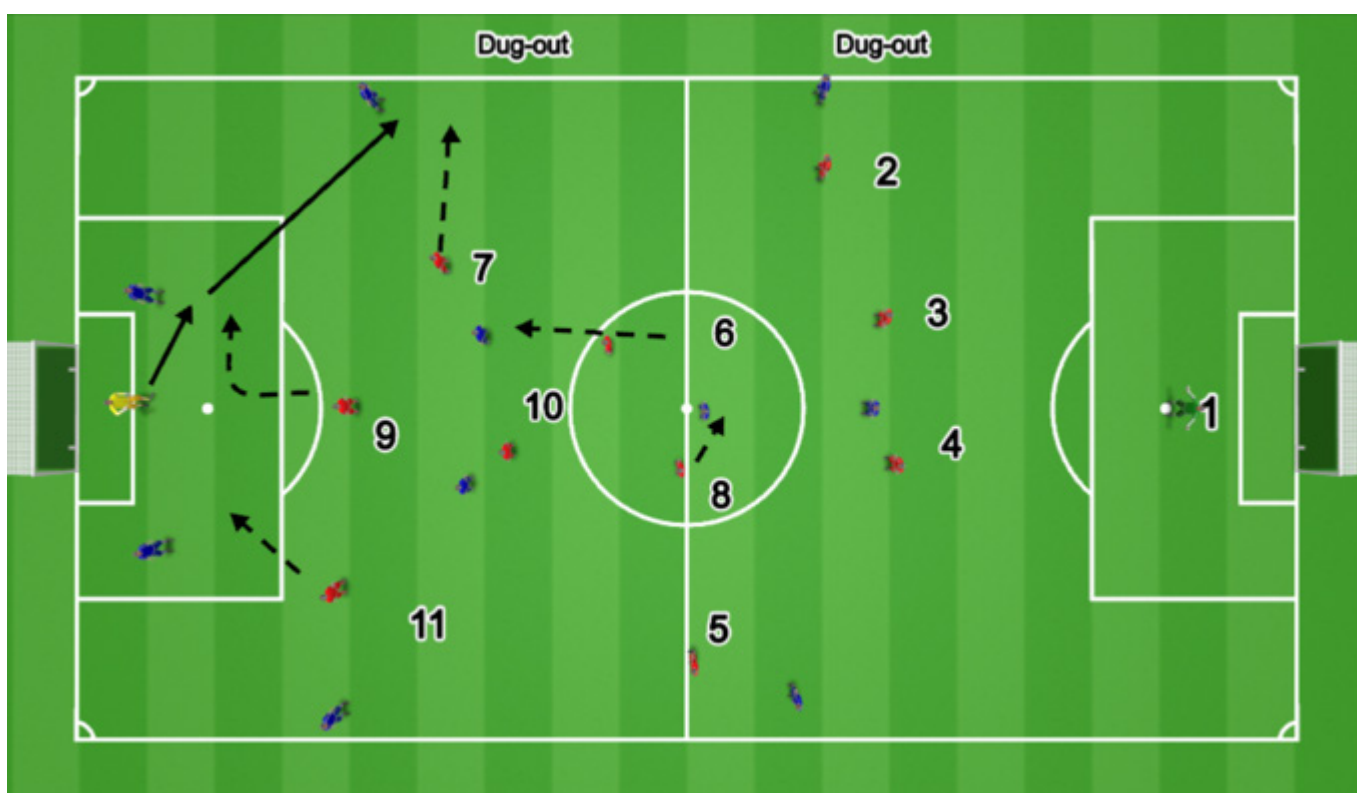
1-4-3-3

(11 tegen 11)

SPELPRINCIPES JO13-JO14 VERDEDIGEN

Wij sturen door opbouw naar de kant van de dug-out

Met dit spelprincipe willen wij als HVCH altijd **bepalend** en **dominant** zijn. Wij sturen de opbouw van de tegenstander naar de kant van het veld waar wij als trainers opgesteld staan. Zodoende kunnen wij aan de kant van de bal spelers helpen met het veroveren van de bal. Wij zetten altijd druk met de spits en een buitenspeler (zie afbeelding).



Afbeelding: Wij sturen de opbouw naar de kant van de dug-out.

De spits (rood 9) start in het midden van het veld. De linksbuiten (rood 11) staat aan de binnenkant van zijn directe tegenstander (rechtsback van blauw). We laten de linker centrale verdediger van blauw vrij en willen dat de keeper hem inspeelt. Let op rood 7. Hij dekt de passlijn door de as af. Een bijkomend voordeel is dat de linksback van blauw denkt dat hij vrij staat. Als hij de bal ontvangt, sluiten we met de hele groep de tegenstander op aan de kant van de dug-out.

Je kunt daar dan als trainer de groep coachen op de punten die jij op dat moment het belangrijkst vindt. In de tweede helft gebeurt hetzelfde, maar omdat we van helft wisselen, zijn andere spelers de hoofdrolspelers. Zo kun je op een zaterdag iedereen beïnvloeden.

Let op de positie van onze linkback (rood 5). Hij staat voor zijn directe tegenstander. Als de tegenstander toch de spelverplaatsing speelt, duurt dat een paar seconden. Onze linkback heeft dan tijd om door te dekken en de drie spelers achterin kunnen vervolgens kantelen naar de kant van de bal om daar de ruimtes te verkleinen. Op het middenveld heeft iedereen zijn eigen man.

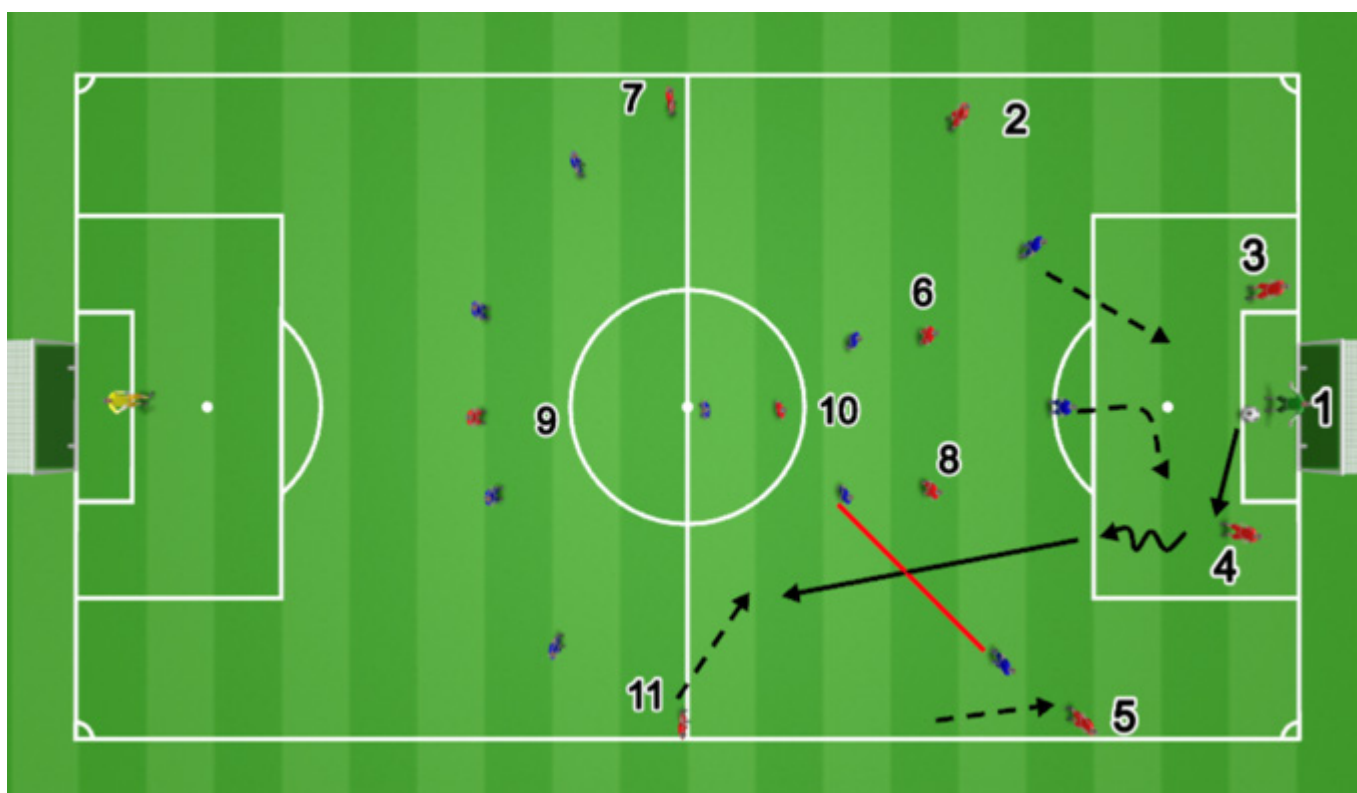
Lukt het jou (vaak) om de bal te veroveren aan de kant van de dug-out? Laat ze dan ook gedurende (periodes van) wedstrijden de bal naar de andere kant dwingen. De back die half-half staat en het spel moet lezen, staat dan aan jouw kant. Je kunt hem dan helpen het spel in de praktijk te lezen. Doe dit wel planmatig. Zorg dat je alle spelers even veel aandacht geeft, ongeacht hun kwaliteit!

SPELPRINCIPES JO13-JO14 AANVALLEN

Wij zoeken altijd de open deur (poortjes maken)

We willen het mes aan meerdere kanten laten snijden:

1. Spelers zijn niet gebonden aan een positie. Ze kunnen zich binnen de geschetste kaders vrij bewegen.
2. Wij willen spelers die vrijlopen met een concrete opdracht laten bewegen.
3. Wij willen dat de spelers aan de bal de bal zo lang mogelijk in de as houden.



Afbeelding: Wij zoeken altijd naar een open deurtje (poortje maken)

Spelers zonder bal moeten vrijlopen. Waar in de onderbouw gevraagd wordt het touwtje vrij te krijgen, gaan we in de bovenbouw de moeilijkheidsgraad opvoeren. We willen nog steeds dat het touwtje vrij gemaakt wordt, maar dan het touwtje dat tussen twee spelers van de tegenstander loopt. Spelers moeten zich dus in de as van het veld aanbieden op een manier waarop de balbezitter de bal door het open deurtje kan spelen. Dat vereist een bepaald kijkgedrag en een goede timing van de speler zonder bal.

Spelers staan vrij als hun touwtje vrij is. Wij kunnen spelers van HVCH inspelen met een tegenstander in de rug. Door spelers met die opdracht te laten bewegen, ontstaat er een dynamische veldbezetting die tegenstanders tot een keuze dwingt. Blijf ik mijn ruimte verdedigen? Of laat ik ruimte vrij in mijn rug om mijn tegenstander te volgen?

In de afbeelding staat een overzichtelijk voorbeeld vanuit de wedstrijd. De centrale verdediger heeft de bal en kan iets indribbelen. Onze linksback (rood 5) zakt uit om de bal te krijgen. Hij vergroot daarmee het deurtje, want zijn directe tegenstander wil druk zetten als onze back de bal krijgt. Door die loopactie biedt hij de balbezitter twee keuzes. Hij kan rood 5 inspelen en eromheen spelen, of hij kan de bal door het deurtje passen naar rood 11. Dat laatste heeft de voorkeur. Doordat we de spelers de concrete opdracht van het deurtje meegeven, zullen ze die optie als eerste gebruiken als de situatie zich voordoet. Gooit de blauwe speler de deur dicht door in die passlijn te gaan staan? Dan gaan we buitenom via rood 5!

SPELPRINCIPES JO15-JO16 VERDEDIGEN

Als wij de bal verliezen, bewegen wij samen als team vooruit

Wanneer wij de bal verliezen, is onze eerste reactie niet om achteruit te lopen, maar om als team vooruit te bewegen. We willen de tegenstander direct onder druk zetten en voorkomen dat zij tijd en ruimte krijgen om een actie naar voren uit te voeren.

De vier spelers die het dichtst bij de bal staan, zetten onmiddellijk druk op de balbezitter en sluiten de dichtstbijzijnde passlijnen af. Hun doel is om de bal zo snel mogelijk terug te veroveren, terug te laten spelen of de tegenstander te dwingen tot een fout.

Tegelijkertijd hebben ook de spelers die verder van de bal staan een belangrijke taak. Zij bewegen direct richting de bal om de ruimtes klein te maken en mogelijke afspeelmogelijkheden van de tegenstander weg te nemen. Hierdoor creëren we een overtal rondom de bal en maken we het speelveld voor de tegenstander steeds kleiner. Hoe kleiner de ruimtes, hoe groter de kans dat wij de bal snel heroveren.

Dit spelprincipe vraagt om herkenning, agressiviteit en samenwerking. Iedere speler moet direct omschakelen van aanvallende naar verdedigende. Er mag geen twijfel zijn over wat er moet gebeuren na balverlies. De spelers die dichtbij staan, vallen aan; de spelers verder weg sluiten aan en zorgen ervoor dat het team compact blijft.

Door als team vooruit te bewegen na balverlies laten we zien dat verdedigen een gezamenlijke verantwoordelijkheid is. We jagen samen op de bal, helpen elkaar en voorkomen dat de tegenstander gemakkelijk kan uitbreken. Op deze manier bepalen wij het tempo van de wedstrijd en vergroten we de kans om snel weer in balbezit te komen.

Hebben we de bal veroverd? Dan ontploft "het bommetje" en maken we het speelveld weer groter! (Spelprincipe JO8)

Basisafpraak

Sta je rondom de bal in een ondertal? Dan houd je de tegenstander op! Sta je verder van de bal af in een ondertal? Laat de verste speler los en verdedig de speler die het dichtst bij de bal staat!



Afbeelding: Als wij de bal verliezen verdedigen wij samen als team vooruit

SPELPRINCIPES JO15-JO16 AANVALLEN

Als de bal vrij is sprinten twee spelers diep

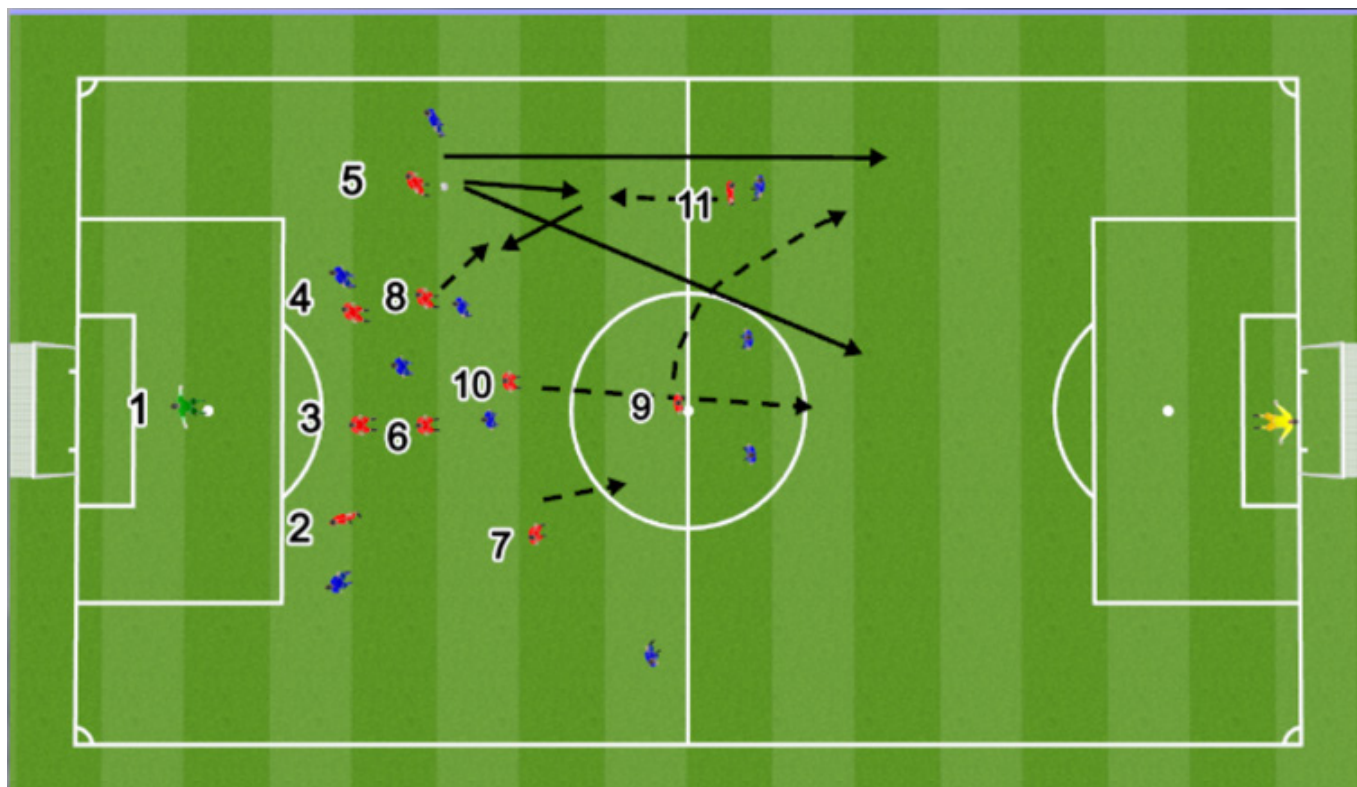
Wij willen de tegenstander dwingen tot het maken van keuzes. Daar waar keuzes gemaakt moeten worden, kan twijfel ontstaan. Als wij een 'vrije bal' hebben op het middenveld, moeten twee spelers een loopactie maken om de bal in de diepte te krijgen. Het gaat er niet om dat deze bal dan ook altijd gespeeld moet worden, maar door die loopacties trek je de verdedigers van de tegenstander mee naar achteren, waardoor er meer ruimte ontstaat op het middenveld.

Met een 'vrije bal' wordt overigens geen vrije trap bedoeld. Een 'vrije bal' wil zeggen dat een speler op het middenveld (zoals in onderstaande afbeelding ook een verdediger kan zijn die op het middenveld staat) met zijn gezicht naar het doel van de tegenpartij staat en de tijd en ruimte heeft om een lange bal gericht in de ruimte te spelen.

Daar waar spelers diep lopen, komen er ook spelers in de bal. Welke spelers dat zijn, maakt niet uit. Dat is aan jou als trainer/coach! Er moet onderlinge afstemming zijn tussen de spelers en de linies.

In dit voorbeeld wordt de bal veroverd door onze nummer 5. Hij heeft drie opties:

1. Onze nummer 11 komt in de bal om de bal te kunnen laten kaatsen op onze nummer 8. Nummer 8 kan op zijn beurt het spel verplaatsen naar de vrije ruimte.
2. Onze nummers 9 en 10 maken een diepteloopactie in de vrije ruimte. Nummer 5 kan de bal over of langs nummer 11 de diepte in spelen.
3. Aan de andere kant loopt nummer 10 of nummer 7 diep. Zij vallen de ruimtes achter de linie aan.



Afbeelding: Als de bal vrij is sprinten twee spelers diep

SPELPRINCIPES JO17 VERDEDIGEN

Scenario 2: we staan hoger op het veld

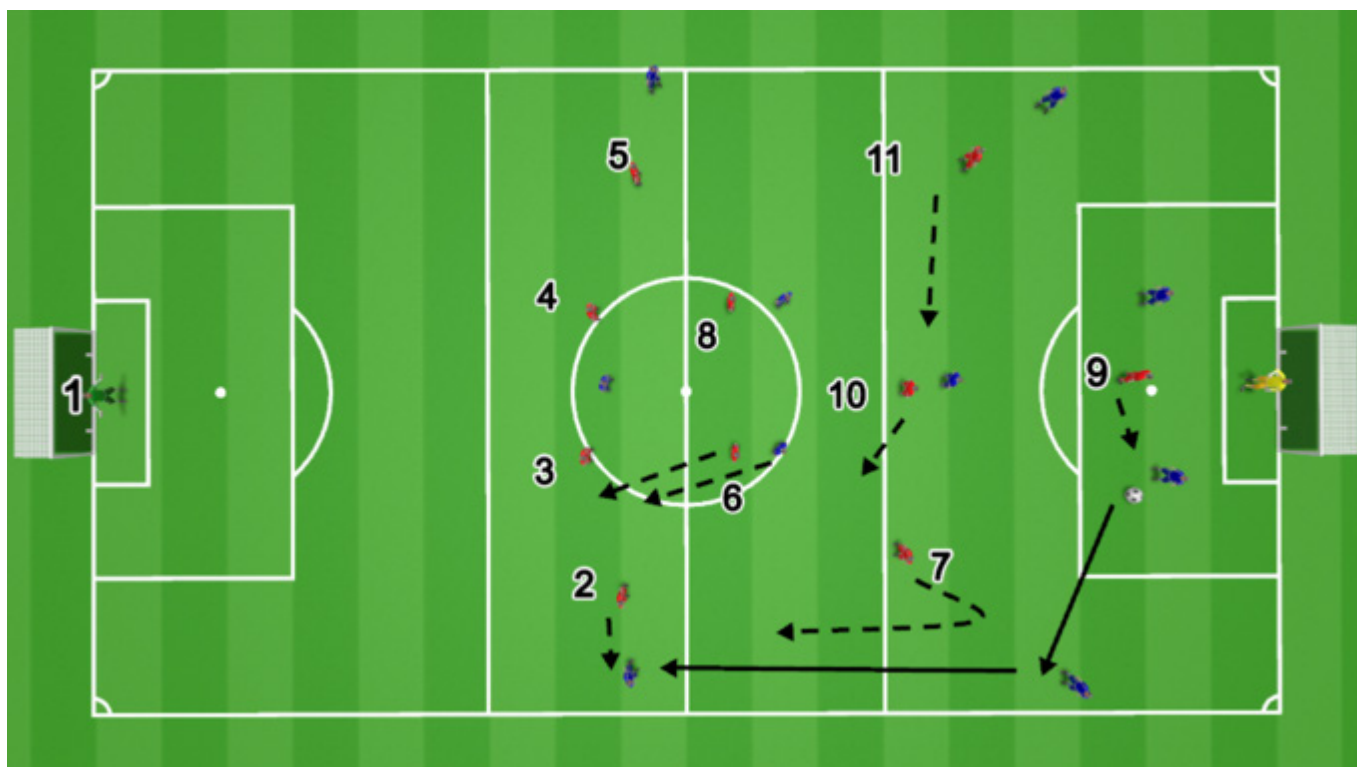
We staan allemaal hoger op het veld. Vaak zijn de onderlinge afstanden dan kleiner. In dat geval laten we onze buitenspeler dubbelen. Rood 7 probeert de back onder druk te zetten, maar als dat niet lukt sprint hij terug om rood 2 te helpen. Vaak komt de back die de in speelt zich ook weer aanbieden waardoor hij ruimte laat in zijn rug. De middenvelders blijven bij hun directe tegenstander. Ook in dit geval verdedigt rood 2 de weg buitenom. Rood 7 verdedigt in eerste instantie de weg terug en daarna de as. Rood 9 beweegt mee naar de kant van de bal net als rood 11. Zij zorgen er op die manier voor dat een eventuele kantwissel moeilijker te spelen wordt, of op z'n minst vertraagd wordt.

Er ligt relatief veel ruimte in de rug van onze verdedigers en als de middenvelders van blauw in de diepte sprinten kunnen onze middenvelders mee lopen. Lager op het veld is die ruimte er minder.

Als we de bal veroveren kunnen rood 9 en rood 10 in de rug van de blauwe back duiken. Rood 6 en rood 7 zijn dicht bij de bal en kunnen zich aanspeelbaar maken.

Belangrijk: bewaak de as!

In beide scenario's blijven onze twee centrale verdedigers in de as. Bijna alle doelpunten worden gescoord vanuit de as. Daar willen we voldoende spelers hebben. Als een centrale verdediger uit de as wordt weggelokt, ontstaan er grote ruimtes, wat de kans op een tegendoelpunt aanzienlijk vergroot. Zorg er dus voor dat beide verdedigers in de as kunnen blijven!



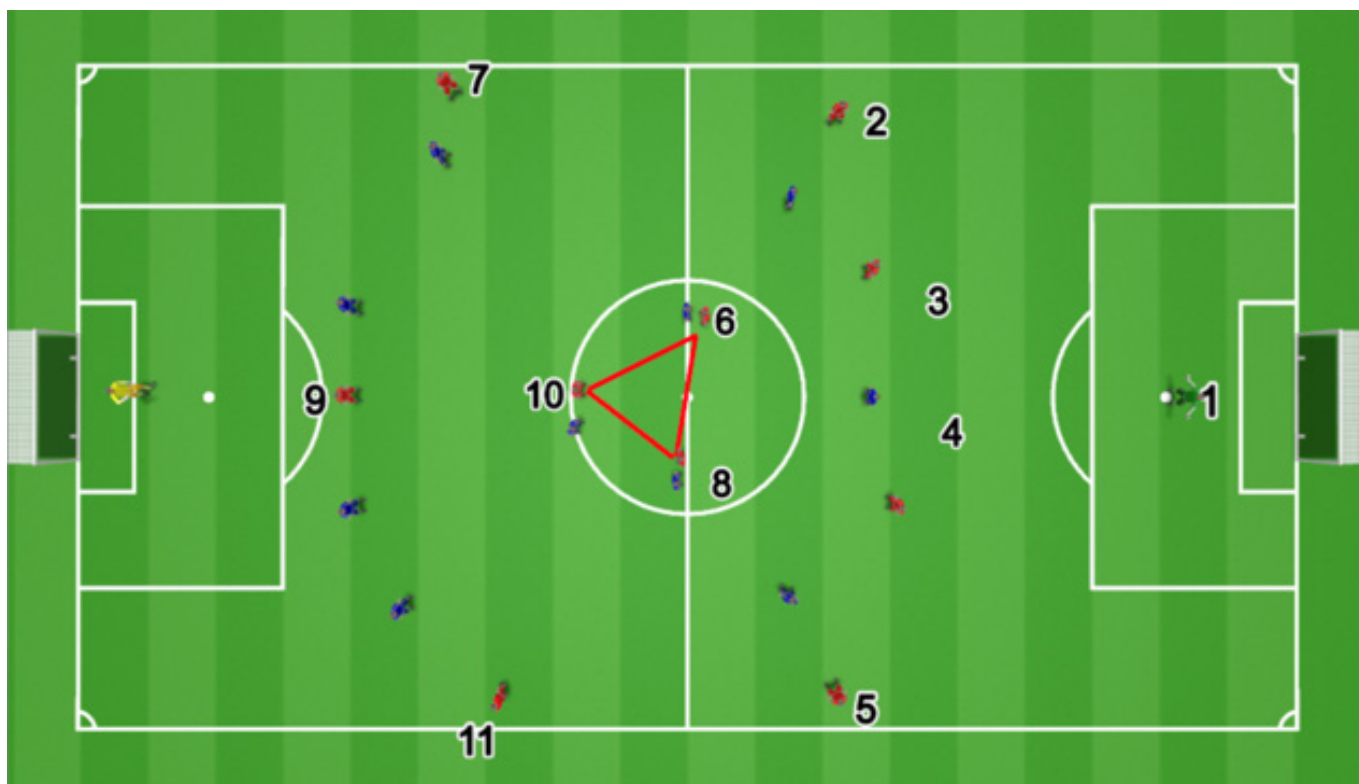
Afbeelding: Wij dubbelen de tegenstander aan de zijkant (scenario 2)

SPELPRINCIPES JO17 AANVALLEN

Wij schuiven een verdediger door

In balbezit proberen wij door middel van een dynamische veldbezetting de tegenstander te dwingen tot het maken van keuzes. Daar waar keuzes gemaakt moeten worden, kan twijfel ontstaan of wordt simpelweg een verkeerde keuze gemaakt. Doordat wij in balbezit een verdediger doorschuiven, ontstaat er een alternatieve formatie waar de tegenstander iets tegenover moet zetten.

In onderstaande afbeelding zie je de situatie die in de praktijk vaak voorkomt. De buitenspelers spelen tegen de backs. De middenvelders staan gekoppeld en de spitsen spelen in een ondertal tegen twee centrale verdedigers. Enorm voorspelbaar...!



Afbeelding: Wij schuiven een verdediger door

Bij HVCH vinden wij de structuur uit dit handboek erg belangrijk, maar de autonomie van de trainers ook! De manier waarop je een verdediger doorschuift in balbezit maakt niet uit. Er zijn een aantal opties:

- De back wordt een extra 10. Er ontstaat een vierkant op het middenveld.
- De back wordt een extra 6. Eén middenvelder gaat hoger spelen naast de 10. Er ontstaat een vierkant op het middenveld.
- De back wordt buitenspeler. De buitenspeler gaat aan de binnenkant spelen en wordt een extra 10. Er ontstaat een vierkant op het middenveld.
- De centrale verdediger gaat hoger spelen. Hij blijft achter de 6 en 8. De 6 en 8 gaan wel wat breder staan. Er ontstaat een ruit.
- De centrale verdediger komt naast de 6. De andere middenvelder gaat omhoog en er ontstaat een vierkant op het middenveld.

Er zijn nog een hoop andere opties te bedenken. Wil je sparren over de mogelijkheden en overleggen wat het beste bij jouw team past? Neem contact op met de HJO!

SPELPRINCIPES JO19 VERDEDIGEN

Spelers kunnen de zwakke plekken van de tegenstander identificeren en daarnaar handelen

Bij HVCH vinden wij het belangrijk dat spelers de zwakke plekken van de tegenstander kunnen identificeren. De bedoeling van het spel is winnen. In deze leeftijdscategorie willen wij dat spelers handelen met het doel wedstrijden te winnen. Wij hebben over het algemeen geen voorkennis van een tegenstander. Er zijn in de jeugd geen analisten die de ploegen vooruitreizen en informatie kunnen doorspelen. Spelers (en coaches) moeten de tegenstander in de eerste paar minuten goed scannen. Wat is hun veldbezetting? Waar liggen hun sterke en zwakke punten in het aanvallen?

Tijdens de opbouw van de tegenstander moet onze spits bepalen wie de minst sterke opbouwer is. Het team analyseert aan welke kant van het veld we de grootste kans hebben om de bal te veroveren. Aan de hand van die informatie en de kwaliteiten van de ploeg wordt bepaald naar welke kant de opbouw gestuurd wordt.

De trainer stelt controlevragen. Laat de keuze van de spelers leidend zijn en evalueer die keuze in de rust. Waarom werkt het wel, of waarom werkt het niet?

Let op: de spelers maken keuzes om de wedstrijd te winnen, de trainers begeleiden dat proces. De trainers hebben een ander doel: spelers opleiden die in de (nabije) toekomst wedstrijden kunnen winnen op basis van dit spelprincipe. Dat vraagt dus om een andere benadering dan die we van de spelers vragen. **Zij moeten alles doen om te winnen!**



JO19 AANVALLEN

Wij vertragen of versnellen het spel aan de hand van de tussenstand

Bij HVCH moeten spelers in de O17 en O19 over een bepaalde mate van autonomie beschikken. Daarnaast wordt op deze leeftijd het leren winnen steeds belangrijker.

Op het moment dat wij de bal veroveren, kunnen wij de bal vooruit spelen en op een opportunistische manier op de helft van de tegenpartij krijgen. Dit hebben de spelers geleerd in de O15- en O16-leeftijd.

Spelers van HVCH hebben ook de kwaliteit om het spel te vertragen en de bal in bezit te houden door middel van positiespel. Dit hebben de spelers eveneens geleerd in de O15- en O16-leeftijd.

In deze leeftijdscategorie willen wij dat spelers verbanden leggen tussen de tijd op de klok en de stand in de wedstrijd of competitie. Als wij een doelpunt moeten forceren, kiezen wij (soms wat geforceerd) voor de directe bal naar voren, waarbij risico's worden genomen en spelhervattingen sneller worden genomen.

Een ander scenario is dat wij aan de goede kant van de score zitten, maar wel onder druk staan. Dan vertragen wij het spel en houden wij de bal zo lang mogelijk in bezit.

In het hoofdstuk 'Scenario's' vind je meer informatie over het wegwerken van een achterstand of het verdedigen van een voorsprong.



SPELHERVATTINGEN

Het belang van spelhervattingen in het voetbal wordt weleens onderschat. In de Premier League bijvoorbeeld wordt tussen de 30 en 35 procent van de doelpunten gescoord uit spelhervattingen. Uit deze statistiek kunnen een aantal zaken worden afgeleid. Er wordt goed aangevallen door middel van spelhervattingen, getuige het percentage van 30-35. Tegelijkertijd valt dit ook op de tegenovergestelde manier uit te leggen. Je kunt stellen dat er matig wordt verdedigd bij de spelhervattingen. Als de spelhervattingen kennelijk van een dusdanig groot belang (kunnen) zijn, zou er dan niet meer tijd en aandacht aan moeten worden besteed?

Door in de opleiding een aantal principes met elkaar af te spreken kunnen wij de spelhervattingen toevoegen aan ons wapenarsenaal.

In dit hoofdstuk staan de volgende spelhervattingen centraal: corner aanvallend, corner verdedigend, vrije trap aanvallend en vrije trap verdedigend.



SPELHERVATTINGEN CORNERS

4.1 Corner aanvallend

De korte corner

Bij een korte corner kan er een overtal uitgespeeld worden buiten het strafschopgebied. De nemer wordt zelden verdedigend en zo kan je een overtal uitspelen. Je kan dan vrijkomen in de half-space en een terugtrekbal spelen, of je komt vrij op de rand van het strafschopgebied. Deze speler kan kiezen tussen een schot op doel of een indraaiende voorzet bij de tweede paal. De kopsterke spelers gaan lopen op het moment dat ze zien dat de bal getrapt gaat worden. Ze lopen dus al voordat de bal getrapt is.

De lange corner

Bij een lange corner vallen de drie spelers in de hoek van het strafschopgebied de ruimte aan. De spelers moeten sprinten alsof ze zeker weten dat ze de bal gaan krijgen. Als de verdedigers positie kiezen bij de aanvallers in de hoek van het strafschopgebied zijn ze altijd later, omdat ze logischerwijs moeten reageren op de aanvallers. Als de verdedigers de ruimte verdedigen voor het doel kunnen de aanvallers met een aanloop het duel aangaan. Je bent dan sterker en komt hoger dan dat je vanuit stilstand moet springen. De speler die naar de eerste paal loopt eindigt op de vijf meter tussen de eerste paal en het midden van het doel. De speler bij de tweede paal eindigt een meter achter de tweede paal op 7/8 meter van het doel. De derde speler komt in het midden van het doel uit tussen de 5 en 11 meter. Een speler staat klaar om de afvallende bal op te vangen.

Corner aanvallend,
vanaf linkerkant van het veld



Corner aanvallend,
vanaf rechterkant van het veld



SPELHERVATTINGEN CORNERS

4.2 Corner verdedigend

Ga je voor de counter, de extra speler(s) in het luchtduel of dek je de paal af? Het is een dilemma bij het verdedigen van corners. Een counter uit een corner kan een doelpunt opleveren, maar meer spelers in de 'zestien' vergroot de kans dat je het kopduel wint en met een man bij de paal verklein je de kans dat de tegenstander scoort. De stand van de wedstrijd of de stand op de ranglijst bepaalt voor ons wat te doen bij een verdedigende corner.

De basisprincipes bij het verdedigen van een corner

Het belangrijkste spelprincipe bij het verdedigen van een corner is het voorkomen van een doelpunt. Bij HVCH komen we daarom bij een verdedigende corner met elf spelers terug om te verdedigen. De organisatie is dusdanig ingericht dat de as wordt dichtgehouden. Zo is het moeilijker voor de tegenstander om een doelpunt te maken.

Als de tegenstander de corner met één speler neemt, doen we dit met een lijn van vier op de vijf meter en twee blokkers daarvoor. De overige twee spelers staan richting de rand van het zestienmetergebied, zowel om druk op de tweede bal te kunnen ontwikkelen als om de counter in te leiden.

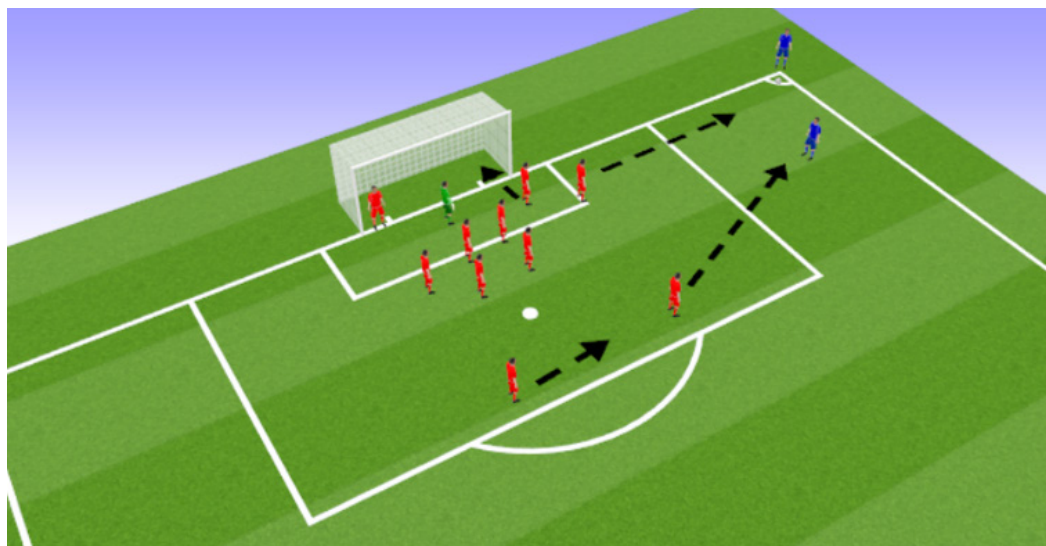
Kiest de tegenstander ervoor om de corner met twee spelers te nemen? Dan gaan ook twee spelers van ons uit.

HVCH zet altijd twee spelers bij de palen. Dat zijn altijd een linksbenige en een rechtsbenige speler. Deze spelers staan zo opgesteld dat hun sterke been het verst weg staat van de dichtstbijzijnde doelpaal. De speler bij de eerste paal begint op de vijfmeter lijn. Als deze speler ziet dat de bal over hem heen dreigt te gaan, neemt hij direct de positie in bij de eerste paal. De overige spelers vallen de bal aan op het moment dat deze getrapt wordt. De keeper kiest positie op twee derde van zijn doel. De positie voor zijn doel wordt bepaald door een indraaiende of uitdraaiende corner.

Corner tegen bij een achterstand?

Bij een achterstand moeten wij meer risico nemen om een counter op te zetten. Wij halen dan de twee spelers bij de palen weg en zetten deze op de middenlijn neer. Na balverovering wordt de bal direct diep gespeeld op deze twee spelers. We vergroten de kans op een tegendoelpunt om de kans op een succesvolle counter te vergroten.

Corner verdedigend:
onze organisatie



SPELHERVATTINGEN VRIJE TRAP

4.3 Vrije trap aanvallend

De vrije trap vanuit de buitenste strook (zie afbeelding) benaderen wij als een corner. Dezelfde afspraken komen hierin terug. De nemer kan wederom kiezen voor een korte of een lange variant. Ook nu moet de bal ingedraaid worden. De vrije trap moet altijd tussen de palen geschoten worden zodat de keeper reddend moet optreden als de bal niet geraakt wordt.

Voor het verdedigen van een vrije trap die hoog voor het doel geslingerd wordt, gelden min of meer dezelfde principes als bij een corner. Maar afhankelijk van de positie van de bal, is een vrijschop nog moeilijker te verdedigen, omdat de defensie achteruit moet lopen terwijl de bal onderweg is. Uit onderzoek blijkt dat een vrije trap ongeveer dubbel zoveel kans heeft om een doelpunt op te leveren dan een hoekschop.

Aanvallend zijn er zelfs nog meer variaties of afleidingsmanoeuvres mogelijk dan bij een hoekschop, omdat een vrijetrap letterlijk overal op het veld kan plaatsvinden. Naast een voorzet kan je een vrijetrap natuurlijk ook rechtstreeks trappen. Daarbij komt het er, naast een goeie traptechniek, vaak op aan om het zicht van de doelman te belemmeren. Omdat de meeste keeperstrainers tegenwoordig adviseren een kleinere muur te zetten, plaatst ook de aanvallende ploeg regelmatig spelers in de muur. Door de nieuwe regelgeving moeten zij minstens één meter afstand houden van de eigenlijke muur, maar ook daar bestaan oplossingen voor zoals Liverpool hieronder aantoont door twee spelers schuin voor de muur te zetten. Twee andere spelers (nummer 9 en 10 op de afbeelding) lopen op de keeper door voor een eventuele rebound.

*Vrije trap aanvallend,
voorbeeld Liverpool*



SPELHERVATTINGEN VRIJE TRAP

4.4 Vrije trap verdedigend

Een vrije trap tegen rondom het strafschopgebied kan zorgen voor een hoop gevaar. Als de vrijetrap perfect genomen wordt is deze bal niet te verdedigen. Wel kunnen wij het de specialist zo moeilijk mogelijk maken.

Bij HVCH doen wij dat op de volgende manier:

- De keeper staat op een afstand zover van de paal dat hij nog controle over zijn hoek heeft en hij de bal langs de muur kan zien vertrekken (zie rode lijn);
- De muur bestaat uit maximaal 4 spelers, 'de richter' is de tweede man in de muur en staat ter hoogte van de paal (zie groene lijn);
- Speler 5 staat op de flank om een eventuele bal die langs de muur gespeeld wordt onschadelijk te maken (als de tegenstander geen optie laat om die kant aan te vallen neemt speler 5 positie in voor de voorzet);
- Spelers 6, 7, 8, 9 en 10 staan naast de muur in de dekking voor een eventuele bal die voor het doel gegeven wordt. Hierin wordt op buitenspel gespeeld.

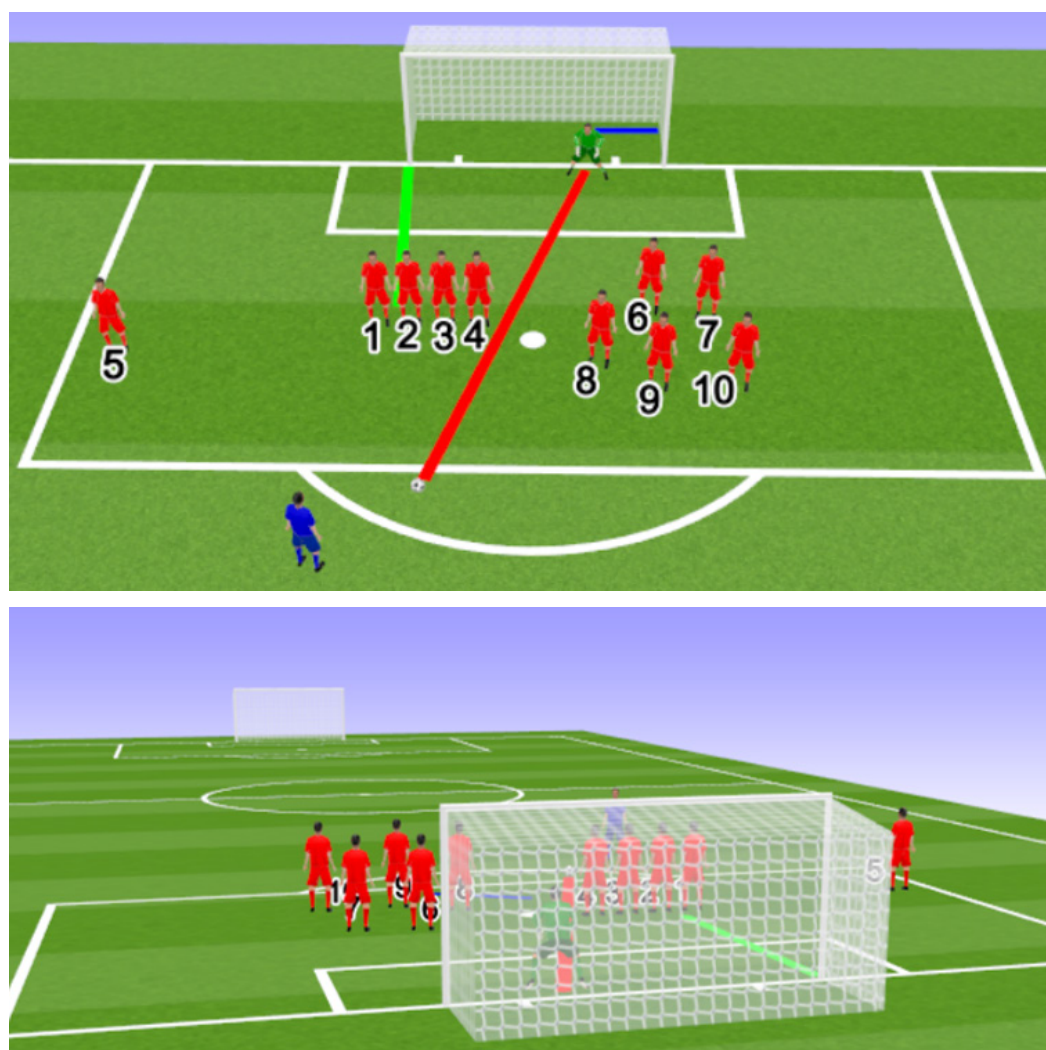
(Coaching) keeper

- Keeper moet zorgen dat hij de bal altijd ziet vertrekken
- Positie tussen de palen, op/voor de lijn en uitgangshouding (haaks op de bal)
- Keeper moet duidelijk aangeven aan de richter hoe de muur moet staan
- Keeper controleert zijn positie door naar de dichtstbijzijnde doelpaal te kijken (zie blauwe lijn) Als hier de bal nog in kan staat hij niet goed.
- Keeper blijft wachten tot de bal genomen wordt en hij weet waar de bal komt

Coaching verdediging

- Alle spelers snel terug en in positie (alle spelers komen meeverdedigen, want noodsituatie)
- Richter draait zich snel om naar de keeper
- Spelers 2 en 3 zijn de langste mensen
- Muur moet altijd springen
- Spelers naast de muur zijn alert op een eventuele rebound

Vrije trap verdedigend



SCENARIO'S

Elke voetbalwedstrijd is uniek vanwege de grote variabelen dat van toepassing is. Toch spelen sommige scenario's zich net wat vaker af dan andere. Die scenario's overkomen ons niet, want deze zijn 'gewoon' goed voor te bereiden. In dit hoofdstuk gaan wij het hebben over de volgende scenario's: spelen in een ondertal (10vs11); spelen in een overtal (11vs10); het verdedigen van een voorsprong en het ophalen van een achterstand.

5.1 Het spelen in een ondertal (10 vs 11)

In het (jeugd)voetbal zijn relatief veel scenario's te bedenken waardoor wij met een speler minder op het veld kunnen komen te staan. Denk hierbij aan een directe rode kaart, een gele kaart met daarbij behorende tijdschorsing van 10 min of een blessure waarbij je niet meer kan/mag wisselen. De wijze waarop wij daarop reageren is afhankelijk van het wedstrijdverloop, de spelers die je tot je beschikking hebt én wat voor wedstrijd het is. Bij een knock-out wedstrijd (beker of finale) reageer je anders dan bij een reguliere competitiewedstrijden waar de ranglijst een rol speelt. Het is zaak om voor het elftal zo min mogelijk te veranderen ten opzichte van de speelwijze bij (11 vs 11). Je moet op een manier kunnen verdedigen die niet veel afwijkt van hetgeen ze gewend zijn. Ook met 10 man moet je kunnen aanvallen. Met zijn allen voor het strafschopgebied hangen levert over een langere tijd niets op.

Balbezit tegenpartij bij het spelen in een ondertal (10vs11)

Als de tegenstander begint op te bouwen staan wij in een 1-4-3-2 formatie. Binnen 1:4:3:2 moeten de twee spitsen zo gaan lopen dat ze voorkomen dat de bal snel in de lengte gespeeld kan worden (zie de rode strepen op de afbeelding). De centrale verdedigers van de tegenstander moeten door de loopacties van onze spitsen als het ware gedwongen worden de bal breed te spelen.

Door die loopacties krijgen de drie overgebleven middenvelders de tijd om iets meer te kantelen in de richting van hun back die in balbezit gaat komen. Daardoor krijg je in feite tactisch een situatie waarin zeven veldspelers (de laatste linie en het middenveld) en de keeper verdedigend in dezelfde situatie kunnen acteren als toen het team nog compleet was.

Belangrijk: de twee spitsen gaan meteen breed staan als de bal door de tegenpartij is ingespeeld. Dat hoeft niet tot aan de lijn te zijn, maar wel zodanig dat de tegenstander gedwongen wordt om drie spelers achterin te houden.

Balbezit bij het spelen in een ondertal (10 vs 11)

Voorin moet één van de spitsen een vast aanspeelpunt zijn en de bal bij zich houden totdat de andere spits en een middenvelder kunnen aansluiten. Beschik je over één snelle spits, dan kun je eerder voor 1:4:4:1 kiezen in combinatie met de bewuste dieptepass in de vrije ruimte. Dat is overigens niet hetzelfde als een blinde knal naar voren(!). Deze stelling nemen wij in nadat de verdedigers van de tegenstander de bal naar hun middenvelders hebben gespeeld. De supersnelle spits blijft dan alleen voorin en loert op de gerichte lange bal in de ruimte.



Voorbeeld van spelen in een ondertal bij balbezit tegenstander



Balbezit bij het spelen in een ondertal (10 vs 11)

SCENARIO'S

5.2 Het spelen in een overtal (11 vs 10)

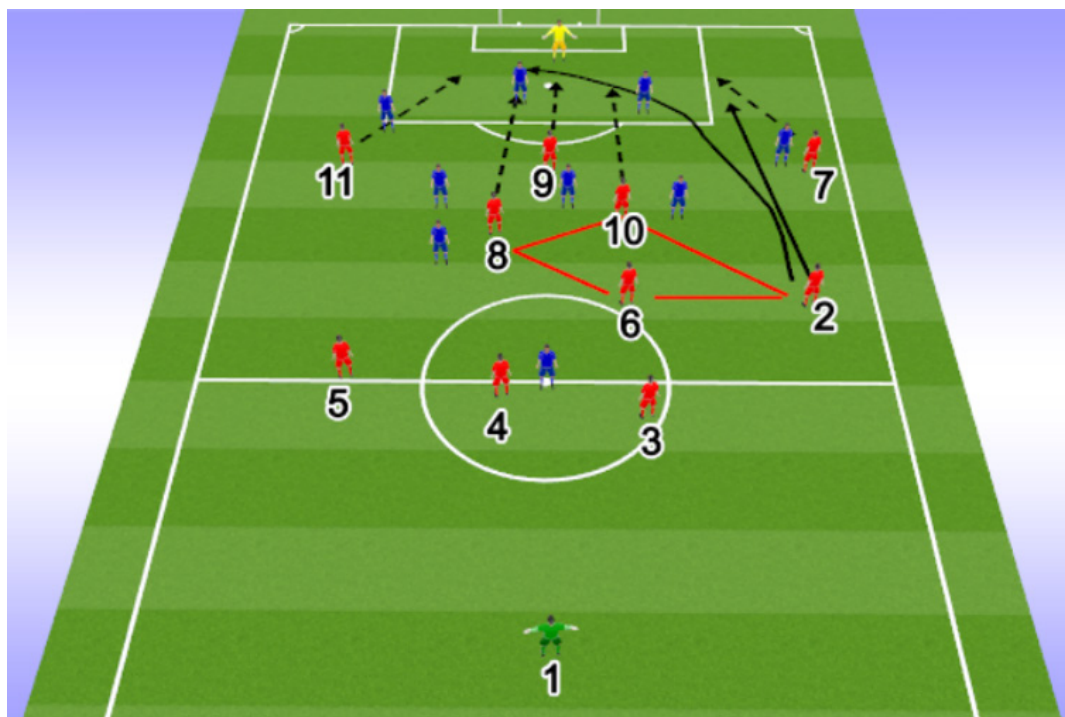
Als HVCH tegen 10 man komt te spelen hebben wij een plan om de tegenstander geen tijd en ruimte te geven om onder onze druk uit te voetballen. Is dit plan een garantie voor succes? Nee, maar het vergroot wel de kansen om er het maximale uit te halen.

Een veel voorkomende reactie bij trainers is om overal op het veld 1 vs 1 te spelen. Je hebt dan immers nog steeds een speler over in de verdediging. Je houdt dan de restverdediging op +1. Toch is dit niet de beste manier waarop je het kan aanpakken. De tegenstander zal inzakken en vaak voor een 1:4:4:1 gaan. Als wij met vier aanvallers gaan spelen wordt de as geblokkeerd en wordt het moeilijker om de ruimte te vinden voor het doel.

Bij HVCH kiezen we ervoor om het middenveld te versterken en te werken met een vroege voorzet. Je kunt het middenveld versterken door een verdediger door te schuiven in balbezit (zie afbeelding), of door je spits het middenveld in te laten zakken. Bij de laatste optie hebben beide centrale verdedigers geen tegenstander. Zij zullen gaan zoeken en de kans is groot dat ze doordekken. Zo ontstaat er ruimte bij de tegenstander in de laatste linie. Dekken ze niet door? Dan komt onze spits vrij in de as en kunnen we daar het overtal uitspelen.

Wij bouwen op door de as, om pas later de bal te verplaatsen naar de zijkant. Door via de as op te bouwen, lokken we de tegenstanders naar binnen. Als dat gelukt is, spelen we de bal naar de zijkant. Dat kan een buitenspeler zijn, of een opkomende back. Deze spelers kunnen vervolgens een vroege voorzet geven in het gebied tussen de keeper en de laatste linie van de tegenpartij. Lukt dat niet? Dan moet het spel verplaatst worden naar de andere kant d.m.v. ons positieospel.

*Spelen in een overtal:
Nummer 2 zorgt voor een overtal (ruimte) op het middenveld. Van daar kan hij een vroege voorzet geven of een steekpass geven op nummer 7.*



SCENARIO'S

5.3 Het verdedigen van een voorsprong

De slotfase van een wedstrijd is niet te vergelijken met de start van de wedstrijd. Zeker bij een achterstand zal de tegenstander op zoek gaan naar de gelijkmaker en extra risico's nemen. Het gevaarlijkste in dit scenario is dat de ploeg op twee gedachten gaat hinken. De aanvallers willen druk zetten en de verdedigers willen wat meer naar achter. Door duidelijke afspraken te maken, kunnen wij voorkomen dat het elftal in tweeën valt.

Als een tegenstander tegen ons met vier aanvallers gaat spelen, blijven wij in formatie staan. De enige nuance die wij aanbrengen, is dat onze nummer 6 voor de twee centrale verdedigers gaat spelen. Op die manier kunnen wij overal op het veld drukhouden op de tegenstander. De tegenstander zal snel kiezen voor de lange bal. Belangrijk voor

onze aanvallers is, dat de lange bal gegeven wordt vanuit de as. De aanvallers van de tegenstander komen dan met hun rug naar ons doel te staan en het is dan moeilijker om iemand in scoringspositie te brengen. Mede omdat onze verdedigers de twee buitenste stroken (de vleugels) verlaten om druk te kunnen geven op de tweede bal. Door met drie aanvallers te spelen, kunnen wij de bal van de zijkanen, waar de spits van de tegenstander dan haaks op staat, voorkomen.

Belangrijk: Als de tegenstander ervoor kiest om met vijf aanvallers te gaan spelen, dan gaan wij met vijf verdedigers spelen. Onze 6 zakt dan naar achter tussen de twee centrale verdedigers in. Let op dat je niet in een ondertal komt op het middenveld. Als dat zo is heb je ergens anders een speler extra. Die moet aan het middenveld toegevoegd worden.

Het verdedigen van een voorsprong



SCENARIO'S

5.4 Het ophalen van een achterstand

Ondanks alle principes en afspraken bij spelhervattingen kan het gebeuren dat we met nog een kwartier te spelen tegen een achterstand aan kijken. Zolang jouw ploeg kansen blijft creëren is er geen reden om aanvallender te gaan spelen. De speelwijze doet in dat geval zijn werk en in zo'n geval is het wachten op een doelpunt. Je kan dan alleen maar hopen dat hij voor het laatste fluitsignaal valt.

Als je ziet dat de ploeg op een dood spoor zit moet er iets gebeuren. Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Door iets anders te doen kan je de tegenstander ontregelen. Als wij met nog 20 minuten op de klok vast zitten zetten wij een extra spits neer. Wij houden ten alle tijden het middenveld intact. Als je een middenvelder doorschuift als extra aanvaller ga je de ene counter naar de andere tegen krijgen met het risico dat de wedstrijd binnen de kortste keren in het slot zit. We willen ten slotte genoeg spelers op het middenveld hebben om de tweede bal te winnen, of om vooruit te kunnen verdedigen bij balverlies.

Vanzelfsprekend gaat er in de achterste linie een verdediger uit en wordt deze gewisseld voor een (kopsterke) spits. Als je een kopsterke verdediger hebt kan je deze natuurlijk ook voorin zetten. De twee centrumspitsen spelen niet naast elkaar, maar altijd gestaffeld waarbij één spits zich aanspeelbaar maakt aan de kant van de bal. Doordat de spitsen niet op één lijn staan kunnen we meer druk geven op de tweede bal. Als de eerste spits dat duel verliest kan de tweede spits en een middenvelder die tweede bal opvangen. Eén van de twee centrumspitsen kan ook proberen een centrale verdediger weg te lokken door zich iets het middenveld in te laten zakken. Op die manier komt de andere spits 1 vs 1 te spelen wat de kansen op een doelpunt ook vergroot.

Het kan zijn dat de tegenstander een extra verdediger het veld in brengt. In dat geval ontstaat er bij ons achterin een 3 vs 2 situatie. Samen met de keeper en de grote ruimtes is dat makkelijk uit te spelen. Er zal dan vooral veel ruimte ontstaan bij de backs. Deze kunnen in dribbelen en een vroege voorzet geven. Blijft de tegenstander in de oorspronkelijke veldbezetting staan? Dan zal er overal op het veld 1vs1 gespeeld worden. De keeper komt dan meer meevoetballen en zal vaak de lange bal hanteren.



Indien de tegenstander achter een man overhoudt en dus met een man minder druk zet. Speel je de man-meersituatie in de verdediging uit.



Wanneer de tegenstander 1-op-1 drukzet, spelen wij de lange bal van achteruit.

UITGANGSPUNTEN HVCH OP ZATERDAG

6.1 Coaching

Iedereen die zich direct bij HVCH met de jeugd bezighoudt, zoals trainers en leiders, heeft een functie als coach. [Coaching is het positief beïnvloeden van het gedrag van spelers](#). Het is van groot belang dat er bij het coachen rekening gehouden wordt met de (leeftijds)groep: 'Wat kunnen ze en wat willen ze?' Men moet dus inzicht hebben in de groei- en ontwikkelfase welke de jonge speler doormaakt.

Tip: op www.knvb.nl/assist-trainers vind je veel handige informatie en tips, zoals kenmerken per leeftijdscategorie.

Verschil tussen winnen en winst boeken

Het coachen moet er in principe op gericht zijn om de spelers te laten leren en groeien en niet hoofdzakelijk op winst of verlies. Natuurlijk heeft de coach ook emoties, maar iemand die met jeugd werkt, moet verder kunnen kijken dan de wedstrijd van vandaag. Niet voor niets brengt de ene club meer eigen 'kweek' voort dan de andere club. Dat heeft voor een groot deel te maken met de wijze waarop het jeugdkader haar werk doet (training, coaching, begeleiding).

Ouders hebben ook een grote rol in de beïnvloeding van het kind tijdens het spel. [HVCH vraagt daarom aan ouders om niet voetbalinhoudelijk te coachen](#) en dit dus volledig aan de trainers/coaches over te laten. Positieve ondersteuning en aanmoedigingen worden uiteraard zeer gewaardeerd.

6.2 Wissels

Bij alle jeugdteams van HVCH dienen alle jeugdspelers over een seizoen gezien evenveel te voetballen. Het kan zijn dat de ene speler op zaterdag langer speelt dan de andere, maar over een heel jaar gezien moet dat ongeveer gelijk zijn. Een speler zit in principe nooit langer dan één helft wissel.

Mocht er bij JO15 t/m JO19 de wens zijn om hiervan af te wijken, dient dit vooraf door de desbetreffende trainer afgestemd te worden met het Hoofd Jeugdopleiding. Natuurlijk zijn er uitzonderingen, bijvoorbeeld als er gewonnen dient te worden om degradatie te voorkomen (clubbelang). Of als een speler niet voldoende getraind heeft, te laat komt en/of zich niet goed gedragen heeft tijdens een wedstrijd, training of op de club.

6.3 Posities

Vooral op jonge leeftijd denken kinderen (en ouders) al te weten op welke positie ze het beste tot hun recht komen. Ze willen op die plek dan standaard opgesteld worden. Bij HVCH willen wij de spelers in de jeugd zo breed mogelijk opleiden. Tot en met de JO12 hebben kinderen geen vaste positie. Dat wil niet zeggen dat er tijdens de wedstrijd veel van posities gewisseld moet worden, maar over een heel seizoen gezien moeten de spelers regelmatig op andere posities gespeeld hebben. Vergeet hierbij ook de plek van de keeper niet.

"Leer eerst alle noten lezen en kies daarna welk instrument je wilt gaan spelen"

- **t/m JO12:** Spelers rouleren binnen de vastgestelde formatie. Niemand speelt weken op dezelfde plek.
- **JO13-JO15:** Spelers hebben een vaste linie waarin ze de meeste wedstrijden spelen. Er is dan idealiter ook sprake van een 'vaste keeper'.
- **JO16-JO19:** Spelers krijgen een vaste positie. We werken toe naar een bepaald specialisme.



OPSTARTEN VAN EEN SEIZOEN

Vorbereiding op start van het seizoen

Je ziet voor het eerst de voorlopige indeling. Vanaf dat moment moeten er een aantal zaken geregeld worden voordat het seizoen begint. Denk daarbij aan een Whatsapp-groep met de ouders (en evt. één met de spelers).

Ga bij de coördinatoren op zoek naar de telefoonnummers van alle spelers/ouders. Maak een groepsapp aan waarin jij jezelf voorstelt als de nieuwe leider/trainer/coach. Je kan daarin ook alvast aangeven dat we bij alle thuiswedstrijden een half uur/driekwartier van tevoren verzamelen. Dan kunnen ze daar vast rekening mee houden.

Taakverdeling tussen ouders en leiders.

Ga met de ouders in gesprek over het aankomende seizoen. Dat kan informeel na de eerste wedstrijd van het seizoen (de meeste ouders zijn dan toch al op het complex) of doe dat formeel met een PowerPoint-presentatie. Een standaard format kan door de club worden aangeleverd. Jij hoeft als begeleiding niet alles zelf te doen. Vraag of er ouders zijn die jou willen helpen met het klaarzetten van de veldjes. Dan kan jij je focussen op het voetbal en de groep kinderen. Indien nodig kan er wellicht iemand anders het rijschema maken en dat up-to-date houden? Of wellicht is er iemand bereid om de wissels te noteren zodat iedereen aan het einde van het jaar ongeveer even veel minuten heeft gespeeld?

Als je de luxe hebt van meerdere leiders om een elftal heen kan je de taken verdelen tussen die personen. Sta je er alleen voor is het aan te raden om de taken in stukjes te knippen. Dan zijn mensen eerder geneigd om 'ja' te zeggen.

Rol van de ouders in een seizoen

Ouders kunnen van een leuk seizoen een topseizoen maken, maar ouders kunnen tijdens een leuk seizoen ook een hele negatieve sfeer met zich meebrengen. Bespreek met de ouders de volgende dingen: Bij sporten moet het plezier voorop staan, dit kan alleen wanneer kinderen sporten leuk blijven vinden. En dus daarom geen schreeuwende, ruziënde ouders of coaches langs de lijn. Verenigingen willen een prettig, veilig en sportief sportklimaat. Ouders zien het liefst dat hun kind zich goed ontwikkelt en in een vrolijke en veilige omgeving opgroeit. Veel ouders kijken vooral naar wat goed is voor hun eigen kind en niet zozeer naar het groepsbelang. Ouders moeten zich realiseren dat, wanneer zij en de trainer/leider verschillende dingen zeggen, dit niet in het belang is van de ontwikkeling van hun kind.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar het gedrag van ouders langs de lijn en hoe kinderen hierop reageren. Hieruit blijkt dat de kinderen enthousiaste aanmoedigingen wel fijn vinden, maar dat de ouders wel iets minder moeten schreeuwen en ook minder kritiek moeten geven.

SIRE geeft 5 gouden tips voor de ouders langs de lijn om ervoor te zorgen dat kinderen blijven sporten met plezier.

1. Plezier gaat voor presteren

Haal de nadruk van het presteren af en leer je kinderen dat plezier voorop staat. Vraag dus liever 'Was het leuk?' of 'Hoe ging het?', dan 'Hebben jullie gewonnen?' of 'Heb je gescoord?'.

2. Moedig aan, maar coach niet mee

Wanneer zowel ouders als coaches aanwijzingen geven, is dat verwarrend voor kinderen. Het kan ze uit hun spel halen en ze kunnen hun zelfvertrouwen kwijtraken omdat ze niet meer weten naar wie ze moeten luisteren of wat ze moeten doen.

3. Moedig alle kinderen aan, niet alleen die van jezelf

Niet iedere ouders is erbij om zijn/haar kind aan te moedigen tijdens de wedstrijd. Daarom is het leuk als het hele team wordt aangemoedigd vanaf de kant.

4. Geef zelf het goede voorbeeld

Ga niet tekeer tegen scheidsrechters als je het ergens niet mee eens bent. Dit is misschien moeilijk, maar zo geef je wel het goede voorbeeld. Scheidsrechters doen hun best om er een leuke en eerlijke wedstrijd van te maken. Kinderen moeten ook leren om hier met respect mee om te gaan.

5. Laat je kind zijn of haar sport zelf beleven

Laat je kind zelf bepalen hoe intensief en hoe hoog het wil sporten. Dan beleeft het echt het plezier van sport!

VOORBEREIDEN VAN EEN WEDSTRIJD

Organisatie en logistiek

1. Waar gaan we heen? Informeer tijdig over de locatie van de wedstrijd.
2. Afspreektijd en locatie: Stel een duidelijke afspreektijd en locatie vast voor vertrek naar uitwedstrijden. Teams verzamelen voor vertrek in principe altijd vanuit HVCH.
3. Vervoer: Controleer of er voldoende auto's beschikbaar zijn voor het vervoer van spelers naar uitwedstrijden. Regel indien nodig extra vervoer. Stel per fase van het seizoen een rijschema op.

Communicatie

1. Ouders informeren: communiceer duidelijk met ouders over de wedstrijdplannen. Herinner hen eraan om op tijd af te melden indien hun kind niet kan deelnemen. Afmeldingen moeten uiterlijk donderdag voor de wedstrijd bij de Trainer/Leider/coördinator binnen zijn.
2. Afmeldingen en invallers: De coördinator overlegt met trainers en andere coördinatoren indien er spelers geleend moeten worden. Het kan nodig zijn om een van de beste spelers uit een ander team te lenen, wat vervelend kan zijn voor dat team. Dit moet open en eerlijk gecommuniceerd worden om begrip te kweken.



WEDSTRIJDBESPREKING MET JE TEAM

Hoe houd je een wedstrijdbespreking? Het gebeurt nogal eens dat spelers na een aantal minuten om zich heen beginnen te kijken of in gedachten lijken af te dwalen. Hoe zorg je er nu voor dat je als trainer/coach de aandacht vasthoudt? En hoe voorkom je dat het geen theoretisch praatje wordt?

Zomaar een paar vragen die je vaak hoort als het over een wedstrijdbespreking gaat. Of we het nu over de senioren hebben of over bijvoorbeeld de JO11. In dit hoofdstuk lees je meer over de opbouw van een wedstrijdbespreking. De aanbevelingen zijn gebaseerd op praktijkervaring en theorie. Het geeft rust voor zowel spelers als staf wanneer je werkt met een voor de kinderen herkenbare structuur in je wedstrijdbesprekingen.

9.1 Uitgangspunten wedstrijdbespreking

Voordat we de opbouw van een wedstrijdbespreking verder bespreken, noemen we eerst een aantal uitgangspunten. Het is aan te raden om altijd deze uitgangspunten in het achterhoofd te houden als je als trainer/coach een wedstrijdbespreking gaat houden.

1. Voorbereiding

Bereid je altijd goed voor op een wedstrijdbespreking. Werk deze zoveel mogelijk van tevoren uit, bij voorkeur op papier. Lukt dat niet, zorg er dan voor dat je in ieder geval een aantal steekwoorden op papier hebt staan. Daar kun je dan altijd op terugvallen.

2. Duur van de bespreking

De duur van een wedstrijdbespreking is afhankelijk van de leeftijdsgroep. Maar doorgaans duurt een bespreking 5 tot 15 minuten. Maximaal 5 minuten voor de allerjongsten, oplopend tot maximaal 15 minuten bij de senioren.

Het is in ieder geval niet aan te bevelen, een wedstrijdbespreking langer dan 25 minuten te laten duren. Voetballers willen namelijk het veld op om te voetballen, de spanningsboog is dus kort. Bij een te lange wedstrijdbespreking gaat de aandacht gegarandeerd verslapen.

3. Hulpmiddelen

Gebruik, voor zover mogelijk en beschikbaar, visuele hulpmiddelen zoals een coachbord. Op die manier kun je je boodschap veel makkelijker en duidelijker overbrengen.

4. Alleen staf en spelers

Ouders en andere betrokkenen horen niet aanwezig te zijn bij een wedstrijdbespreking. Ook niet in de rust. Wees hierin consequent. Hiermee creëer je rust en overzicht.

5. Betrokkenheid: stel open vragen

Betrek de spelers in de bespreking door open vragen te stellen. Dit kan centraal aan het team, maar ook rechtstreeks aan individuele spelers. Op die manier raken ze betrokken en letten ze op, want ook aan hen kan er een vraag worden gesteld.

6. Taal: afstemmen op de leeftijd

Spreek de taal van de leeftijdsgroep. Vraag bijvoorbeeld ook of je het goed hebt uitgelegd. Vooral in de jongere leeftijdscategorieën is deze vraag belangrijk. Vraag dus niet of ze het begrepen hebben, want daar zullen ze toch meestal bevestigend op antwoorden. Wees rustig maar duidelijk en altijd positief stimulerend!

7. Locatie

Doe een wedstrijdbespreking altijd in een aparte ruimte zoals een kleedkamer of bestuurskamer. Dit geeft rust en voorkomt afleiding.

8. Inhoud

Wees kritisch ten aanzien van de inhoud van de bespreking. Het kan goed zijn dat het noemen van de opstelling en wissels voldoende is. Houdt hierbij rekening met de leeftijdsgroep en het niveau waarop er gevoetbald wordt. Overlaad de kinderen niet met teveel opdrachten en ingewikkelde spelsystemen.

Over het gebruik van een coachbord

Het gebruik van een coachbord of tactiekbord biedt veel voordelen. Voetballers zijn visueel ingesteld. Met gebruik van een coachbord kun je daar prima op inspelen. Tip: magneetjes met een foto van de speler maakt het heel persoonlijk.

Het is niet alleen voor het duidelijk maken van de opstelling, maar je kunt tactische situaties uitzetten en gezamenlijk analyseren. Of laat de spelers zelf situaties uitzetten op het coachbord.

Daarnaast worden coachborden veel gebruikt op internet of televisie om voetbalsituaties uit te leggen. Spelers zijn het dus gewend en zullen niet vreemd opkijken als je als trainer/coach gebruikt maakt van zulke hulpmiddelen.

Tip: Heb je geen coachboard ter beschikking. Je kunt op gebruik maken van plastic bekertjes. Als je deze omdraait en er met stift een naam of veldpositie opschrijft dan kun je de grond of tafel tot coachboard omtoveren.

WEDSTRIJDBESPREKING MET JE TEAM

9.2 Opbouw wedstrijdbespreking

Een wedstrijdbespreking kan uit verschillende onderdelen zijn opgebouwd. Per onderdeel zullen we de inhoud hieronder verder bespreken.

Tip: Kies voorafgaand aan de wedstrijdbespreking een paar onderwerpen uit waar je deze keer de focus op wilt leggen. Wat is je opgevallen in de vorige wedstrijd(en) of tijden de trainingen?

1. Terugblik vorige wedstrijd

Het is altijd goed om te beginnen met een korte terugblik op de vorige wedstrijd. Hierin kun je eventueel nog openstaande punten kort bespreken. Houdt dit wel kort. Tip: Gebruik een 'Flap-over'. Noteer met rood die zaken die nog niet goed gaan en noteer met groen de goed uitgevoerde onderdelen.

Het gaat immers om de wedstrijd van vandaag. De ervaring is dat er altijd spelers zijn die het op prijs stellen nog even kort terug te kijken. Zo zorg je ervoor dat er geen zaken blijven open staan of onbesproken blijven.

Je kunt ook vanuit de terugblik direct de link leggen naar de wedstrijd van vandaag. Het is een goede opwarmer naar de speelwijze voor de komende wedstrijd.

2. Opstelling (met wissels)

Het is altijd verstandig om snel duidelijkheid te krijgen over de opstelling waarmee gespeeld kan worden. Zo laat je de spelers niet langer in onzekerheid. Ook kun je eventueel vragen of iedereen die in de basis staat ook voldoende fit is. Het is belangrijk om dit laatste expliciet te vragen. Dit geeft ook de mogelijkheid om nog bij te sturen in de opstelling.

3. Teamtaken

Vanuit de opstelling is het eenvoudig om over te stappen naar de teamtaken die moeten worden uitgevoerd. De teamtaken zijn gebaseerd op de teamfuncties zoals die ook door de KNVB zijn benoemd:

- Verdedigen;
- Omschakelen van verdediging naar aanval (V-A)
- Aanvallen.
- Omschakelen van aanval naar verdediging (A-V)

Je kunt bij het bespreken van de teamtaken ook een link leggen naar de trainingen van afgelopen week. Zijn er specifieke onderdelen waarop getraind is en die je graag terugziet in de wedstrijd? De teamtaken zijn een goed moment om dat te bespreken.

Verdedigen

Zaken die hier aan de orde kunnen komen zijn bijvoorbeeld:

- Speelveld klein maken en klein houden
- Dieptespel nee; breedte- of terugspel ja;
- Wanneer en waar zet je als team druk;
- Afspraken bij spelhervattingen.

Omschakelen

De omschakeling is een steeds belangrijker onderdeel in het voetbal geworden. Het is goed om dit in de wedstrijdbespreking mee te nemen. Hoe vul je dat als team in? Welke afspraken maak je hierover? Door goede afspraken te maken voorkom je dat straks iedereen in de omschakeling naar voren rent.

Aanvallen

Op welke wijze gaat het team het aanvalsspel invullen. Hoe ga je bijvoorbeeld opbouwen en het positie spel invullen? Wie staat er op de '16 meter' om een teruggetrokken voorzet in te schieten?

4. Individuele taken

Nadat je de teamtaken hebt besproken, is het een goed moment om aandacht te geven aan de invulling van de teamtaken door individuele spelers. Bijvoorbeeld hoe de spits zich vrijloopt en hoe de anderen hem dan het beste kunnen aanspelen.

5. Tegenstander

We naderen nu alweer het einde van de wedstrijdbespreking. Om de aandacht nog weer even op gang te krijgen, is het altijd goed om over de tegenstander te praten. Niet te lang natuurlijk! Spelers zijn vaak van nature geïnteresseerd in de tegenstander en hoe ze spelen.

6. Tot slot

Zorg dat je niet vervalt in clichés. Als je een aanwijzing geeft moeten de volgende dingen er altijd in zitten: Wie? Wat? Wanneer? Hoe? Welke? De opmerking: 'Sneller spelen', of 'eerder vrijlopen' zeggen niet zoveel.

Wie, moet de opdracht uitvoeren?

Wat, moet er gebeuren?

Wanneer, moet dat uitgevoerd worden?

Hoe, moet de speler die aanwijzingen uitvoeren?

Welke, in welke situatie moet dat gebeuren?

Een wedstrijdbespreking rond je af met een korte samenvatting van de besproken punten. Belangrijk om de bespreking met een positieve noot af te sluiten. Zodat iedereen 'opgewekt het veld' ingaat .

COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD

Laat je tijdens de wedstrijd niet beïnvloeden door de stand of door eventueel gebrul van publiek. Volg de wedstrijd in stilte, concentreer je op de voetbalhandelingen van je spelers, coach alleen de spelers die de bal niet hebben en de wisselers naast je langs de lijn.

Stel jezelf op langs de zijlijn en observeer zo lang mogelijk in stilte. Onthoud de hoofdzaken die je opvallen in het aanvallende en verdedigende (zoals opbouwen, scoren, storen en doelpunten voorkomen) en de individuele voetbalhandelingen met bal die daarbij horen.

Dat valt niet mee, je raakt al snel verstrikt in wat je allemaal ziet en wat je tegen je spelers zou willen zeggen. Het is ook niet verstandig om tijdens de wedstrijd je oordeel te geven over 'goede' of 'slechte' acties. Dat voelen de betrokken spelers zelf heus wel aan. In plaats daarvan maak je een keuze voor enkele accenten die je tijdens het spel, in de rust of tijdens de training aan de orde laat komen. Doe dit steeds met in het achterhoofd de structuur van voetballen: aanvallende en verdedigende.

10.1 Analyseren van aanvallende en verdedigende

Om je spelers beter te leren voetballen, helpt het om wedstrijden te analyseren en zo heel gericht verbeterpunten te vinden.

De manier van aanvallende van de tegenstander zegt wat over jouw manier van verdedigende en visa versa. Kijk tijdens de wedstrijd naar de speelwijze van de tegenstander. Wat doen zij goed waardoor onze speelwijze niet (volledig) uit de verf komt?

Kijken naar aanvallende

Bedenk welke accenten bij de vorige wedstrijd en op de training aan de orde zijn gekomen. Wat wilden we bereiken?

Stel jezelf vier vragen over het aanvallende:

- **Scoren:** Als een speler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het hem dan om te scoren?
- **Kansen creëren:** Als we de bal op de helft van de tegenpartij hebben, lukt het dan om kansen te creëren?
- **Naar voren spelen:** Als we de bal op eigen helft hebben, lukt het dan om een speler op de helft van de tegenpartij aan te spelen?
- **Bal houden:** Als één van mijn spelers de bal heeft, lukt het ons dan om de bal in de ploeg te houden of schieten we de bal zomaar weg?

Kijken naar verdedigende

Bedenk welke accenten bij de vorige wedstrijd en op de training aan de orde zijn gekomen. Wat wilden we bereiken?

Stel jezelf vier vragen over het verdedigende:

- **Doelpunten voorkomen:** Als een tegenspeler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het dan een doelpunt te voorkomen? Waarom wel of waarom niet?
- **Storen:** Wanneer we op eigen helft verdedigende, lukt het dan te voorkomen dat de tegenpartij kansen krijgt? Waarom wel of waarom niet?
- **Druk zetten:** Als we verdedigende op de helft van de tegenpartij, lukt het dan om te voorkomen dat ze een speler kunnen aanspelen op onze helft? Waarom wel of waarom niet?

- **Bal afpakken:** Als een speler van de tegenpartij de bal heeft, lukt het ons dan de bal af te pakken? Waarom wel of waarom niet?

Je ziet dat verdedigende meermaals de bal niet rustig aannemen en een aanspeelbare medespeler zoeken, maar in plaats daarvan de bal wild naar voren schieten. Onthoud dit punt voor de bespreking in de rust. Je ziet vast nog meer punten, maar dat is voor de training of een volgende wedstrijd. Beter één ding goed gedaan, dan tien dingen half benoemd.

Zet de antwoorden op deze vragen voor jezelf op een rij, bedenk wat goed gaat en wat een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij oog voor de rol van de tegenpartij. De ene wedstrijd krijgt je team veel kansen en maakt het doelpunten, een volgende keer wordt je team teruggedrongen en komt het de eigen doelmond niet uit. Komt dit omdat je team matig verdedigt of valt de tegenpartij gewoon goed aan? Waarom lukt het niet om weerstand te bieden? Wat kunnen spelers aan de bal of juist zonder de bal beter doen?

10.2 Wedstrijdtaal

Houd je opmerkingen gericht op aanvallende en verdedigende tijdens de wedstrijd simpel. Oefen de termen die je hierbij gebruikt eerst op de training. Gebruik ook zeker de metaforen uit dit handboekje!

Aanvallende

- **'De dobbelsteen'** Speelruimte zo lang en breed mogelijk maken. De spitsen moeten zo diep mogelijk spelen. De links- en rechtsbuiten moeten het veld breed en diep houden.
- **'Diepte'** Middenvelders en verdedigende moeten steeds kijken of de bal vooruit richting de spitsen kan worden gespeeld.
- **'Bal houden'** Voorwaarde om kansen te creëren. Coaches leggen vaak de nadruk op het voorkomen van risico's en moedigen ten onrechte aan tot het spelen van de 'lange bal'. Spelers schieten veroverde ballen dan zomaar weg of uit. Stimuleer spelers eerst de bal aan te nemen, eventueel af te schermen van een tegenstander en de bal daarna in het team te houden.
- **'Posities houden'** Veldbezetting zo optimaal mogelijk houden. Pupillen hebben soms moeite om met elkaar de ruimte goed te bespelen.

Verdedigende

- **'De snelweg'** Speelruimte zo kort en smal mogelijk maken. Speel dicht bij elkaar, dan kunnen de spelers elkaar snel helpen.
- **'Naar de bal toe'** Druk zetten om te voorkomen dat de tegenpartij de bal kan overspelen en om de bal af te pakken.
- **'Niet blaffen, maar bijten!'** Als de bal in de buurt is en de spits van de tegenpartij de bal kan ontvangen, moet de centrale verdediger kort dekken en contact durven maken
- **'Geef rugdekking aan elkaar'** Het team moet niet alleen de ruimte klein maken in de lengte van het veld, ook in de breedte.
- **'Doe weer mee'** Zo lang mogelijk nuttig blijven. Wanneer de spitsen van jouw team zijn uitgespeeld, kunnen ze toch de middenvelders ondersteunen door spelers van de tegenpartij op het middenveld in te sluiten.

COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD

10.3 Beïnvloeden tijdens de wedstrijd

Alles wat je zegt moet welgekozen zijn, pik uit de talloze situaties alleen de belangrijkste zaken. Probeer dus niet de hele tijd te roepen. Terwijl je de wedstrijd observeert, is er de mogelijkheid je spelers te beïnvloeden. Baseer je aanwijzingen langs de lijn op wat je ziet. Haak aan op de thema's of de accenten binnen aanvallen en verdedigen. Benoem zaken die je al eens eerder onder de aandacht hebt gebracht.

Sluit aan bij het niveau en de belelevingswereld van de spelers!

Bij JO9 heb je het vooral over hun voetbalhandelingen (aannemen, dribbelen en passeren, passen), bij JO13 over hun taak in het elftal en het samenwerken met andere spelers.

10.4 Do's en dongs bij het geven van aanwijzingen

Controleer steeds of het zinvol is wat je zegt. Zie je dat de speler of het team zich verbetert na iets wat je hebt gezegd? Herhaal een opmerking geen drie keer als je geen effect ziet. Jeugdige spelers worden hier onzeker van.

- Richt je alleen op structurele zaken die beter kunnen, coach niet op incidenten of na een mislukte actie. Hoe goedbedoeld ook, het leidt een speler vooral af.
- Snelle tegendoelpunten? Met geroep bereik je de meeste spelers niet en als ze je al verstaan, worden ze er al snel doof voor. Wil je toch graag iets zeggen, noem dan eerst de naam, houd het herkenbaar en simpel en wijs niet op zonneklare 'foutjes'. Laat hen daar in stilte van leren.
- Stap niet binnen de lijnen, keer je nooit af van het spel, maak geen wegwerpgebaar. Roep geen dingen als 'natte-krantenbal' of 'patatbenen'. Daar lachen spelers wel om, maar ze voetballen er niet beter door. Ook zinloos is een opmerking als: 'De bal moet er wel in hoor!'
- Bevraag de wissels die naast je staan. Kijk samen met hen naar het spel. Zij hebben alle aandacht voor jouw lessen.
- Dit betekent niet dat je spelers moet laten aanrommelen. Je ziet dat jouw middenvelder te ver van zijn tegenstander staat. Zo kan de centrale middenvelder van de tegenpartij de bal steeds achter de laatste linie spelen. 'Teun, dicht bij hem staan. Houd druk op de bal, goed zo!'
- Coach preventief in plaats van reactief. In het laatste geval ben je alleen bezig met het resultaat of de uitkomst. In het eerste geval vooral met het proces om tot een goede uitvoering te komen (voorwaarden creëren).
- Coach in de wedstrijd alleen de spelers die de bal niet hebben. Laat de speler aan de bal zelf keuzes maken in het veld, niet jij. Voorprogrammeren is zinloos, het spel is onvoorspelbaar!



COACHEN IN DE RUST

Wanneer de scheidsrechter afblaast voor de rust verzamelen de spelers zich bij jou, in de onderbouw vaak aan de zijkant van het veld (en niet in de kleedkamer). Zorg dat je op afstand van het publiek staat, zodat jij én je spelers alleen met het team bezig zijn en niet met ouders of andere omstanders.

De spelers drinken, plassen, strikken veters, laten dingen bezinken. Rust is rust, dit is geen vrijplaats om al je bevindingen over ze uit te storten. Laat ze uitrazen.

11.1 Vragen en nadenken

De rust is wél een prima moment om alle spelers tegelijk te beïnvloeden. Dit doe je door enkele vragen te stellen en ze over dingen te laten nadenken. Je kunt het eerste commentaar of reflectie door een speler (óf, heel praktisch: de wissels) laten geven en deze taak wekelijks laten rouleren onder de spelers. Laat bijvoorbeeld de één iets zeggen over het aanvallen, de ander over het verdedigen. Elke positieve bijdrage is oké.

Als laatste neem jij het woord. Begin altijd met een compliment aan iedereen, benoem de goede zaken en dan pas twee uitdagingen voor de tweede helft. 'Goed gewerkt!' is te algemeen. Dit is beter:

'We hebben weinig kansen weggegeven en we stonden goed dicht bij elkaar. De spitsen deden goed mee bij het verdedigen en de middenvelders en verdedigers pakten vaak de bal af. Prima. Helaas staat het wel 2-0. Wat kunnen we straks nog beter doen?'

Kies twee positieve punten en twee aandachtspunten voor de tweede helft:

- **Wat ging goed in het aanvallen?** 'We hebben een doelpunt gemaakt en diverse kansen gecreëerd. Ga zo door!'
- **Wat kan beter in het aanvallen?** 'Als we achter in de bal hebben, hebben we moeite om hem bij de spitsen te krijgen. We lijden balverlies door een lange bal of in de combinatie. Wat kunnen we beter doen?'
- **Wat gaat goed in het verdedigen?** 'De verdedigers verdedigen sterk en zijn actief in het storen en proberen de bal af te pakken. Ga zo door!'
- **Wat kan beter in het verdedigen?** 'Niet iedereen doet mee met verdedigen. De tegenpartij kan gemakkelijk oprukken en heeft zo twee doelpunten gemaakt. Hoe kunnen we dit in de tweede helft voorkomen?'
- **Corrigeer spelers in houding en gedrag.** Een mindere wedstrijd spelen mag, verliezen kan. Maar negativiteit of frustratie niet accepteren en direct aanpakken. Stel bijvoorbeeld de vraag: 'Help jij met jouw gedrag, jouw team?'

11.2 Spelers stimuleren

Bij HVCH willen wij dat spelers zich fijn voelen. Positieve coaching is daarin een essentieel onderdeel. Positief coachen wil niet zeggen dat je alles met de mantel der liefde moet bedekken. Kritische noten mogen en moeten gekraakt worden, maar wel op een opbouwende manier.

- **Benoem wat er goed gaat.** Negeer zoveel mogelijk wat er nog minder goed gaat, ook al ben je teleurgesteld over het wedstrijdverloop of de uitvoering van een oefening. Doen twee spelers er lang over om bij een pylon te gaan staan, negeer dat dan en complimenteer luid en duidelijk de spelers die wél snel klaar staan. Spelers die moeite hebben met luisteren, hebben dat vaak ook thuis en op school. Ze zijn minder gevoelig voor negatieve feedback en bloeien juist op bij een onverwacht compliment.
- **Concrete complimenten geven.** Benoem de inzet van een speler of de uitvoering van zijn taak in plaats van het resultaat daarvan. *'Geweldig hoe goed jij je best hebt gedaan om die bal binnen te houden.'*
- **Elke persoonlijke vooruitgang waarderen.** Daag de talenten in je team nog meer uit door ze extra taken te geven en ontwikkel laatbloeiers door ze op hun niveau succes te laten beleven én zet die succeservaringen in de schijnwerpers. *'Wat goed dat je in deze wedstrijd zo vaak vrijliep.'*

11.3 Verbeterpunten doorgeven

Begin met een gemeend en specifiek compliment: *'Goed dat je in de eerste helft zo vaak op doel schoot.'* Laat dat volgen door een opdracht, keuzemogelijkheid of tip. Hoe kan iets beter?

Formuleer op de toekomst gericht en doe het ook voor:

'Buig als je schiet iets over de bal, dan gaat-ie niet meer over.'

Voel je aan dat je speler nog onzeker is?

Geef nog een extra aanmoediging. *'Laat het zien hé? Je kunt het.'*

EVALUEREN NA DE WEDSTRIJD

Na de wedstrijd kun je spelers beter niet meer veel vermoeien met wat jij ervan vond. Het belangrijkste is nu dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat. Spreek met ouders van spelers en bouw een band met ze op.

Nabespreking

Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking op het veld of in de kleedkamer doen. Houd het kort en laat je emoties achterwege. Benoem positieve momenten, complimenteer spelers die zich maximaal hebben ingespannen, relatieveer minder leuke gebeurtenissen en onthoud voor jezelf wat op de training of de volgende keer anders kan. Wel kun je alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Een goed moment om de dag prettig af te ronden – ook als er is verloren. Bespreek geen technische details, daar staan de oren niet meer naar. Negeer negatieve opmerkingen over scheidsrechter of tegenstander.

Teamprestatie

Benadruk aan de kantine tafel de positieve momenten en de teamprestatie. Schenk niet te veel aandacht aan dingen die fout gaan. Een doelpunt tegen is niet altijd het gevolg van een fout, maar soms van het goede spel van de tegenpartij. Benadruk de kwaliteiten van de tegenpartij ook weer niet te veel. Dit wekt bij jouw spelers de indruk dat zij er niets van kunnen. Herken het goede en benadruk dat.

Zorg dat in een eventueel wedstrijdverslag niet alleen de doelpuntenmakers worden genoemd. Dik verloren en weinig inzet gezien? Vraag je af wat presteren voor jou betekent. Winnen en hoog eindigen op de ranglijst? Of voortgang (winst) boeken en samen met plezier bezig zijn? Luister daarom ook na de wedstrijd weer goed naar hen. Stel vragen die jou informatie geven en hen aan het denken zet.

Het belangrijkste is het sociale aspect. Bedenk: in en rond voetbal doe je dingen samen. Samen douchen, wat drinken na de wedstrijd en af en toe met spelers en ouders iets anders leuks doen. Een uitje zoals bowlen, zwemmen of een andere activiteit. Heel goed voor de teamspirit, want ze krijgen in zo'n situatie op een andere manier waardering voor elkaar. Een speler die misschien iets minder goed kan voetballen, blijkt dan ineens heel sociaal of grappig te zijn.

Afspraken na de wedstrijd

Geef iedereen een handje. Laat de spelers elkaar na afloop handen geven en bedank ook allemaal de scheidsrechter. Zorg dat je nog even contact hebt met de begeleiding van de tegenstander. Een handdruk, een gesprekje, je komt elkaar weer tegen. Wees ervan bewust dat je het voorbeeld bent voor je spelers en voor HVCH.



BEGELEIDING OP DE CLUB

Bij HVCH hebben wij de gelukkige omstandigheid dat er doordeweeks drie uur per week een gediplomeerde kracht aanwezig is om de kwaliteit en de inhoud van de trainingen in de gaten houdt. Hij stuurt bij en helpt de spelers en clubtrainers om zich te ontwikkelen. Maak daar zoveel als mogelijk gebruik van. Iedere trainer en coach heeft zijn twijfels. Met elkaar sparren is leuk en leerzaam. Uit je twijfels en laat je helpen door de professionals.

13.1 Het trainingsprogramma

Het trainingsprogramma dat doordeweeks gedraaid wordt heeft invloed op de spelers die jij zaterdagochtend voor je krijgt. Het is daarom goed om te weten wat er doordeweeks gebeurt. Neem geregeld contact op met de trainer of hoofdtrainer van dienst om te vragen hoe het met de spelers gaat. In dit hoofdstuk een korte uitleg van het trainingsprogramma. Als je daar meer over wilt weten kan je terecht bij onze trainers coördinator.

Een speler die op zijn zesde begint met voetballen speelt tot aan de senioren zo'n 500 wedstrijden en heeft 1000 trainingen. Om daar een rode draad in te krijgen is Voetbalopleidingscentrum.nl ingehuurd om de oefenstof aan te leveren. Onze HJO implementeert dat binnen de verenging. Van alle trainers die bij ons de trainingen uitvoeren wordt verwacht dat zij deze leerlijn volgen.

Het trainingsprogramma bestaat uit drie grote blokken:

1. **Thema frontaal** Wat doe je met een tegenstander recht voor je?
2. **Thema zijwaarts** Wat doe je met een tegenstander in je zij?
3. **Thema rugwaarts** Wat doe je met een tegenstander in je rug?

Op deze manier worden alle richtingen binnen het voetbal behandeld. Elk blok bestaat uit een cyclus van 6 weken. Het streven is om 36 weken te trainen volgens het trainingsprogramma (exclusief vakanties). Op die manier wordt elk blok twee keer behandeld. In elk blok van 6 weken worden de volgende teamtaken behandeld:

1. Aanvallen (week 1 en 2)
2. Omschakelen (week 3 en 6)
3. Verdedigers (week 4 en 5)

In de tabel zie je het overzicht in één oogopslag.

Week	Thema	Training 1	Training 2	Wedstrijd
1	Balbezit	Accent individu	Accent team	
2	Balbezit	Accent individu	Accent team	
3	Omschakelen BB > BBT	Accent individu	Accent team	
4	Balbezit tegenstander	Accent individu	Accent team	
5	Balbezit tegenstander	Accent individu	Accent team	
6	Omschakelen BBT > BT	Accent individu	Accent team	

13.2 Coach-de-coachavonden

Coach de coach is een periodieke interne cursus voor coaches, onder leiding van onze HJO. Je krijgt tips en tricks over hoe je het programma moet interpreteren en het in de praktijk kan brengen. Heb je specifieke vragen over je team? Dan is dit het moment om ze te stellen. Ook zal één van de trainers een voorbeeldtraining geven om te laten zien welke kanten je op kan met het trainingsprogramma.

De eerste avond (begin september)

Tijdens de eerste avond gaat het om het opstarten van het jaar. De Hoofd Jeugdopleiding start samen met jullie het seizoen op, bespreekt de voetbalvisie en de eventuele wijzigingen ten opzichte van het jaar ervoor. Het bestuurslid voetbalzaken bespreekt de randvoorwaarden vanuit de club.

De tweede avond (medio november)

Tijdens de tweede avond blikken we terug op de start en blikken wij vooruit richting de kerst. Ook zal er een praktijkgedeelte gehouden worden met een oefengroep. Thema van de avond wordt bekend als jullie worden uitgenodigd.

De derde avond (medio februari)

Tijdens de derde avond blikken wij terug op de winterstop. Hoe zijn we daar uitgekomen? Er zal vooruit gekeken worden naar het voorjaar en ruimte zijn om vragen te stellen. Ook bij deze avond zal een thema centraal staan bij het praktijkgedeelte.

De vierde avond (medio mei)

Tijdens de vierde avond blikken wij vooruit op de teamindeling voor het volgende seizoen. Daarin zal het onderwerp 'talenterkenning' centraal staan. Waar kijken wij als HVCH naar?

Begeleidingsmomenten

De HJO probeert elk team minimaal twee keer per jaar een volledige wedstrijd te zien spelen. Tijdens deze momenten ondersteunt en adviseert hij de coach van dienst. Heb je behoefte aan meer ondersteuning, of heb je een andere hulpvraag? Geef dat vooral aan! Dan gaat er een situatie gecreëerd worden waarin je geholpen wordt.

INSPIRATIE VOOR JEUGDTRAINERS



KNVB Assist

KNVB Assist is het online kennisplatform van de KNVB om vrijwilligers, trainers, scheidsrechters, bestuurders en wedstrijdsecretarissen in het Nederlandse amateurvoetbal te ondersteunen.

Je vindt er praktische informatie en tips, bijvoorbeeld over de kenmerken van spelers in bepaalde leeftijden (wat kun je wel en niet van ze verwachten, hoe beleven zij voetbal en hoe kun je ze het beste coachen) en infographics over de speelvorm per leeftijdscategorie

Tip: meld je aan voor de nieuwsbrief!

Kijk op www.knvb.nl/assist-trainers

De jeugd heeft de toekomst

'De jeugd heeft de toekomst' is een podcast van de KNVB over het jeugdvoetbal. Voor iedereen, van Hoofden Opleiding en trainers tot ouders, die geïnteresseerd is in de ontwikkelingen in het jeugdvoetbal en de toekomst ervan. Er is elke twee weken een nieuwe aflevering.

Luister de podcast via www.knvb.nl, Spotify of je podcast-app

De trainer maakt het verschil

Ben je op zoek naar voetbalboeken die jou als trainer helpen om elk kind een leuke en leerzame tijd op het voetbalveld te geven en inzichten geven die je de volgende dag al kunt toepassen?

Lees dan de 'trainer maakt het verschil'-boeken van sport- en prestatiepsycholoog en voetbaltrainer Mauro van der Looij:

- 'De basis': leiderschap, motiveren, mindset en meer
- 'Het veld op': speelwijze, training, wedstrijdcoaching en meer

Bij de boeken hoort ook een podcast met actuele afleveringen over coaching, motivatie, prestatiedruk en talentontwikkeling binnen het jeugdvoetbal. Altijd met de praktijk van trainers als vertrekpunt!

Kijk op www.detrainermaakthetverschil.nl

En verder...

YouTube en andere social media staan vol met toffe filmpjes rondom jeugdvoetbal. Maar ga vooral ook eens naar een training of wedstrijd van een andere lichte, en leer van elkaar.

Heb jij zelf video's gemaakt, toffe voorbeelden gezien of leuke oefeningen gevonden? Deel ze met de technische coördinator, zodat ook alle andere trainers van HVCH hier gebruik van kunnen maken!

OPLEIDING EN ONTWIKKELING

Wil jij jezelf ontwikkelen een trainerscursus volgen? Interesse in een andere rol binnen de jeugdopleiding van HVCH? Of andere goede ideeën? Laat het weten aan onze Hoofd Jeugdopleiding!





Rabobank

Dit handboek is opgesteld in samenwerking met Lars van Halteren. Lars, in bezit van UEFA B (toegelaten tot VC4) en Hoofdopleidingen B, is fulltime werkzaam bij [Voetbalopleidingscentrum.nl](https://voetbalopleidingscentrum.nl).

Voetbalopleidingscentrum.nl ondersteunt voetbalclubs op het veld, maar ook aan beleidsmatig. Denk daarbij aan het coachen en opleiden van jeugdtrainers, een trainingsplan, het organiseren van trainersavonden, coördineren en het verzorgen van trainingen.

Bij Voetbalopleidingscentrum.nl is Lars, naast zijn functies als manager clubondersteuning en manager techniekcursus, samen met Dennis van den IJssel verantwoordelijk voor het voetbalinhoudelijke aspect.

De totstandkoming van dit trainershandboek is mede mogelijk gemaakt door Rabobank Jongeren Support.

© HVCH - versie augustus 2026



SPORTIVITEIT EN PLEZIER
sinds 1932

hoofdsponsor jeugd



VAN DEN HEUVEL