



# Nieuwsbrief 6

## Uitgebreide bibliotheek als naslagwerk

In het Opleidingsplan en het Trainersboekje wordt verwezen naar de mogelijkheden om gebruik te maken van boeken, tijdschriften en digitale middelen die voor iedereen beschikbaar zijn om geheel bij te blijven als het gaat om de ontwikkelingen in het voetbal in het algemeen maar ook om zelf te lezen hoe wij als voetbalvereniging Gemert gebruik maken van de nieuwste theorieën of methoden.

Waar in beide uitgaven de mogelijkheden slechts genoemd zijn gaan we in deze Nieuwsbrief de mogelijkheden wat ruimer omschrijven.

**Alle boeken en voetbalbladen zijn te lenen, liggen normaal gesproken klaar in de kast in het theorielokaal!**

### Boeken:

#### 1. Pieter Zwart: De val van Oranje.

Dit boek was afgelopen najaar een echte topper. Eigenlijk mag je als voetballiefhebber dit boek echt niet missen.

Pieter beschrijft de opkomst van het Nederlandse voetbal in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw en welke principes hieraan ten grondslag lagen. Natuurlijk hadden wij als Nederland toen de beschikking over spelers als Crujff, Keizer, van Hanegem, Krol, Israel en nog vele toppers maar niet voor niets stamt de term "Totaalvoetbal" uit de jaren dat Ajax, Feyenoord en Oranje de rest van Europa (en de wereld) kleineerde.

Maar de schrijver beschrijft ook hoe de rest van de voetbalwereld ons als voorbeeld nam en zich begon te ontwikkelen terwijl wij op onze lauweren gingen rusten en zodoende zijn ingehaald en inmiddels ver op achterstand liggen.

Maar alleen maar constateren en kritiek leveren doet Pieter zeker niet en hij komt met een reeks maatregelen die ons weer naar de top kunnen brengen. En kijk met dit boek achter de kiezen naar de huidige speelwijze van Ajax, PSV en Oranje dit seizoen en je kunt alleen maar concluderen dat we warempel weer oude waarden omarmd hebben en op de goede weg zijn.

Heel vlot geschreven en volgens kenners een echte "eyeopener"!!

## **2. Athletic Skills Model van René Wormhoudt**

Dit boek geeft inzicht in de fysieke vermogens en onvermogens van opgroeiende kinderen in alle leeftijden en is één groot pleidooi voor het uitoefenen van “breedtesport”. Het beschrijft en bepleit de ontwikkeling van grondmotorische vaardigheden tot ongeveer 12 jaar, het geeft inzicht hoe om te gaan met de groeispuurt tussen de 12 en 16/17 jaar en hoe daarna het lichaam op een verantwoorde manier weer versterkt kan worden.

Het is wetenschappelijk bewezen dat het beoefenen van meerdere sporten heel goed is voor de fysieke ontwikkeling van kinderen en zeker in de “lagere school jaren”. En dat het geen belemmering vormt om de top te halen, dus dat het onzin is om vanaf 8 of 9 jaar alleen maar met voetbal bezig te zijn. Vooral het combineren met judo geeft een voorsprong op je leeftijdsgenoten. Maar vrijwel alle andere sporten dragen bij tot een brede fysieke basis en zorgt ervoor dat je meer “allround atleeten” opleidt.

Het boek beschrijft ook hoe om te gaan met jeugdige sporters in de groeispuurt en beschrijft een methode hoe er zeer simpel vastgesteld kan worden hoe ver een kind in de groeispuurt gevorderd is. Voor een trainer in de O12 t/m O18 afdelingen zeer nuttig.

Het is geen gemakkelijk boek maar voor diegenen die geïnteresseerd zijn in wat achtergronden van opgroeiende kinderen voegt het echt wat toe.

Meerdere uitkomsten en adviezen worden bij VV Gemert gebruikt in het Opleidingsplan en de samenwerking met o.a. Jeurissen / van de Ingh (Fitclub) zorgen voor een zorgvuldige begeleiding van kinderen in alle leeftijden. Zie hiervoor ook **Nieuwsbrief 2** als inleiding!!

## **3. De Groene Spelen van H. van den Einden en R. Pecht**

Grondmotorische vaardigheden werden vroeger vaak in de gymlessen getraind. Omdat de jeugd tegenwoordig minder beweegt zijn we bijna genoodzaakt de vaardigheden in de trainingen (en dan vooral warming up) in te bouwen.

Dit boek geeft een grote variatie aan spelletjes voor trainers voor ALLE leeftijden die op een leuke en ontspannende manier de grondmotorische vaardigheden willen oefenen. Met slechts weinig materialen worden groepsactiviteiten aangeboden die ook nog voor plezier kunnen zorgen.

## **4. Bart Heuvingh: Talent van morgen**

We kennen ze allemaal: reacties van kinderen zoals “ik kan alleen maar rechts, ik heb geen zin om met links te oefenen”. Of op school: “rekenen kan ik niet, zal ik ook nooit leren.” Met als natuurlijke reactie minder inzet op de training/in de les waardoor vooruitgang ver te zoeken is. En gemaakte fouten als bevestiging zien van de “geringe aanleg” en dan nog minder hard gaat werken. Daar tegenover de leergierige speler die het liefst meerdere passeerbewegingen blijft oefenen en altijd vooruitgang wil boeken. Die fouten ziet als aansporing om harder te werken!

Dit boek beschrijft hoe je de verschillende type spelers herkent en hoe je hen kunt helpen in hun mentale ontwikkeling. En dat een bepaald soort complimenten zelfs averechts kunnen werken en hoe je deze complimenten zou moeten verwoorden om een positieve “mindset” te ontwikkelen.

Veel praktische handreikingen die je echt kunnen helpen om de verschillende mindsets te herkennen en te stimuleren!

Over dit onderwerp is reeds een thema-avond gehouden die in het voorjaar herhaald zal worden.

## **5. Raymond Verheijen: Periodiseren van voetballen**

Een zeer lijvig betoog van de professor van de “conditietraining”. Het start met een brede beschrijving van wat voetbal eigenlijk is. Hij gaat uit van de hoofdmomenten in het spel en behandelt “coaching van voetbal”, de wedstrijd en de trainingen volgens zijn eigen visie. Daarna gaat hij uitleggen wat periodiseren is en koppelt dat aan de voetbalconditionele trainingseffecten. Teamperiodisering en individuele periodisering (programma’s per speler!) worden uitgelegd aan de hand van praktische oefeningen maar hij houdt ook een pleidooi voor toepassen op “gevoel”. Tenslotte is iedere speler uniek en wie kent de speler beter dan de coach die zo vaak met hen bezig is? Raymond besteedt ook aandacht aan de periodisering tijdens de groeispurt maar ook tijdens de revalidatie na een blessure. Ook hier veel praktische tips maar je moet wel de tijd nemen om te lezen, het boek is zo’n 450 pagina’s dik maar bijna elke bladzijde biedt iets leerzaams!

## **6. Raymond Verheijen: Hoe simpel wil je het hebben?**

De hit van 2 jaar geleden. Raymond heeft felle tegenstanders (Johan Derksen: “simpel conditietrainertje”) maar ook vele volgers: vele binnenlandse en buitenlandse trainers in de top baseren hun trainingen volledig op de “Raymond Verheijen methode”! Dit boek verhaalt over zijn zwerftocht langs clubs en landen (Zuid-Korea met Hiddink in 2002!) en al vertellende geeft hij veel tips en adviezen. Leest gemakkelijk en lekker weg en laat je nadenken over voetbal in het algemeen en het klinkt (leest) inderdaad erg logisch.

## **7. Bert van Lingen: Het jeugdvoetballeerproces (coachen van voetballen)**

Het basisboek voor elke trainersopleiding. Het boek behandelt alle aspecten van het voetbal: de wedstrijd, de training, techniek, tactiek, fysiek ontwikkeling, mentale ontwikkeling, alles komt voorbij. En dat allemaal vanuit de ogen van de trainer. Als basisboek een prima naslagwerk wanneer je eens vastzit!

## **8. Henk Mariman: De voetbalmethode. Vier boeken en 5 E-books**

Een complete methode voor trainers met de bijbehorende uitgangspunten. Hoe ontwikkel je een visie, zoek je de bijbehorende speelwijze en vertaal je dat in oefenvormen? Zeer ruim van opzet met veel oog voor detail. Vele oefeningen, complete trainingen en zelfs jaarplannen vind je terug in de verschillende boeken.

De boeken:

1. Opbouwen
2. Aanvallen via de flank
3. Aanvallen door het centrum
4. Verdedigen.

De E-books:

1. Ontwikkelen voetbalvisie
2. Ontwikkelen speelwijze
3. Fundamentele oefenvormen
4. Periodisering
5. Uitwerken van een training

## **9. E-book: spelprincipes**

Een uitgave van de Voetbaltrainer over de ontwikkeling en toepassing van spelprincipes. Zie hiervoor ook de **Nieuwsbrieven 1 en 3** van VV Gemert. Een goede introductie van spelprincipes en hoe deze te ontwikkelen en te implementeren in je eigen club.

### **De voetbalbladen “De voetbaltrainer” en “Trainersmagazine”.**

Op beide bladen zijn we als club geabonneerd. Er liggen er inmiddels velen op voorraad. Je ziet hieronder een greep uit de bladen met onderwerpen die interessant zouden kunnen zijn voor jeugdtrainers.

#### **Onderwerpen per voetbalblad:**

VT 115, 146, 156 en 157, 160 t/m 163, 165, 169, 170 en, 171, 174, 177 en 178, 180 t/m 188, 190 t/m 196, 204, 205, 232: aanwezig

#### VT214:

- Groeimindset als basis voor talentontwikkeling: 32 t/m 36

#### VT216:

- Vrijheid boven voorzegen bij NEC (Ernst Faber), 4 t/m 11

#### VT215:

- Drukzetten moet in een sprint gebeuren (Wolfsburg)
- Counterpressing (Maric)
- Afwerkvormen (14 stuks)

#### VT217:

- Verdedigen is een zaak van persoonlijke eer: 8 t/m 14
- Fundament PSV: 32 t/m 35
- Kwaliteit en Performance programma: 56 t/m 65
- Opbouw van achteruit: 73 t/m 79

#### VT218:

- Zoneverdediging: 8 t/m 13
- Passing over de grond: 20 t/m 25
- Talentherkenning: 48 t/m 53
- Periodiseren in amateurvoetbal: 68 t/m 75

#### VT219:

- Doorstroom Jeugdopleiding naar senioren: 54 t/m 59, diverse clubs

#### VT220:

- Gebruik half-spaces: 14 t/m 22
- Tactische periodisering: 68 t/m 75

#### VT221:

- Voetbalprincipes bij AC Milan: 4 t/m 29
- Opleidingsplan Atletisch vermogen Zulte Waregem: 38 t/m 43

VT 222:

- Special spelhervattingen, 4 t/m 45

VT223:

- Aanvalsstrategieën en principes, 212 t/m 223

VT224:

- Opleiden bij Mainz 05, 12 t/m 31

VT226:

- Stimuleren creativiteit en zelfregulatie, 40 t/m 46

VT227:

- Special voorbereidingsperiode, 4 t/m 45

VT228:

- Special positiespel, 4 t/m 39

VT229: Special vrouwenvoetbal

VT230:

- Basisprincipes verdedigen in de zone, 4 t/m 9
- Wedstrijd - gerelateerd trainen, 22 t/m 29
- Individuele leerdoelen, 42 t/m 45

VT233:

- Special spelprincipes, 4 t/m 45.

VT234:

- Spelprincipes in een spelvorm, 16 t/m 21

Trainersmagazine: januari, april, september, oktober, november, december 2014, maart, augustus, september, oktober, december 2016, januari, maart, juni, september 2017, maart, april en juni 2018 aanwezig

TM april 2016:

- Meerwaarde van ondervinding: 15 t/m 19
- Techniektraining: 38 t/m 41

TM juni 2016:

- Managen van groepsprocessen: 27 t/m 31
- Teamtactiek in dienst van talent: 34 t/m 37

TM februari 2017:

- Chemie creëren binnen de staf: 30 t/m 33
- Wedstrijdgericht trainen voor keepers: 46 t/m 49

TM oktober 2017:

- Spelprincipes volgens Roda '46

TM september 2018:

- Het trainen van creativiteit en onvoorspelbaarheid
- Leerprincipes toepassen in tactische trainingen
- Chaotraining

Tenslotte zijn er nog flink wat verwijzingen naar digitale artikelen, ook terug te vinden achterin het Trainersboekje.

[www.vvgemert.nl/jeugd/downloadtrainingen](http://www.vvgemert.nl/jeugd/downloadtrainingen)

[www.knvb.nl/assist-trainers](http://www.knvb.nl/assist-trainers) : Rinus, de online assistent-trainer van de KNVB. Ook te vinden in Dotcomsport, het spelervolgsysteem van de club.

Of diverse andere oefenstofsites!!

## Instructiefilmpjes: hyperlinks

**Instructiefilm VISIE OP (BETER) LEREN VOETBALLEN**

[https://www.youtube.com/watch?v=3t1Q3\\_GyJtY](https://www.youtube.com/watch?v=3t1Q3_GyJtY)

**Instructiefilm DE KRACHT VAN GEZAG, niet te missen voor alle beginnende trainers! Een uniek mooi filmpje hoe om te gaan met je team maar zeker ook de wereld rondom je team!!**

<https://www.youtube.com/watch?v=mjYFndwK8CE>

**Instructiefilm 4 INZICHTEN OVER TRAINERSCHAP**

[https://www.youtube.com/watch?v=Crs\\_tvVgg7c](https://www.youtube.com/watch?v=Crs_tvVgg7c)

**Instructiefilm MINI-PUPILLEN HET ORGANISEREN VAN WEDSTRIJDEN**

<https://www.youtube.com/watch?v=SKA5hS5bAIM&list=PL7E814005E3682D5A&index=2>

**Instructiefilm HET COACHEN VAN F-PUPILLEN (O9)**

[https://www.youtube.com/watch?v=Wp46\\_LbSAKo&index=13&list=PL7E814005E3682D5A](https://www.youtube.com/watch?v=Wp46_LbSAKo&index=13&list=PL7E814005E3682D5A)

**Instructiefilm HET COACHEN VAN E-PUPILLEN (O11)**

<https://www.youtube.com/watch?v=vtMuwiBnqEQ&list=PL7E814005E3682D5A&index=17>

**Instructiefilm HET COACHEN VAN D-PUPILLEN**

**(O13)** <https://www.youtube.com/watch?v=1RoNck6ENul&index=21&list=PL7E814005E3682D5A>

**Instructiefilm MINI-PUPILLEN WIE ZIJN DAT? (O7)**

<https://www.youtube.com/watch?v=zqzTXk39vVs&list=PL7E814005E3682D5A&index=1>

**Instructiefilm F-PUPILLEN WIE ZIJN DAT? (O9)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ae65gWDEego&list=PL7E814005E3682D5A&index=11>

**Instructiefilm E-PUPILLEN WIE ZIJN DAT? (O11)**

<https://www.youtube.com/watch?v=8EvBlp49PpE&list=PL7E814005E3682D5A&index=18>

**Instructiefilm D-PUPILLEN WIE ZIJN DAT? (O13)**

[https://www.youtube.com/watch?v=l1iv\\_JN5IAQ&list=PL7E814005E3682D5A&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=l1iv_JN5IAQ&list=PL7E814005E3682D5A&index=19)

**Instructiefilm HET TRAINEN VAN F-PUPILLEN (O11)**

<https://www.youtube.com/watch?v=atOslMbBdhU&list=PL7E814005E3682D5A&index=14>

**Instructiefilm HET TRAINEN VAN E-PUPILLEN (O11)**

<https://www.youtube.com/watch?v=YKiJGsG83lc&list=PL7E814005E3682D5A&index=15>

**Instructiefilm HET TRAINEN VAN D-PUPILLEN (O13)**

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ac0k2VDKmA&list=PL7E814005E3682D5A>

**Wat doet Athletic Skills Model?**

[https://www.youtube.com/watch?v=apMt2Sur\\_aU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=apMt2Sur_aU&feature=youtu.be)

<https://www.athleticskillsmodel.nl/groeiberekening>