Tekst: Gerjos Weelink

Zaalvoetbal een kans voor voetbal

Zaalvoetbal als extra middel om te spelen



Alleen al bij het horen van het woord 'zaalvoetbal' gaan bij menig veldtrainer de haren recht overeind staan. In Nederland heerst de gedachte dat zaalvoetbal voor blessures zorgt. Maar is dat wel zo? Is zaalvoetbal ook niet juist een instrument om extra te voetballen en om te werken aan technische vaardigheden? Enkele BVO's zijn inmiddels al met de KNVB rond de tafel gaan zitten. Ook De Voetbaltrainer gaat op onderzoek en praat met Marius Privee, medewerker zaalvoetbalontwikkeling, KNVB-coach en docent veld- en zaalvoetbal.



Vooroordeel

Marius Privee: "Op de een of andere manier heeft zaalvoetbal een 'slechte naam' in Nederland. Veel veldtrainers moeten er maar niets van hebben. Zaalvoetbal zorgt voor blessures en dat kan een trainer niet gebruiken. Eigenlijk is dat wel vreemd. Want is de kans op blessures groter bij zaalvoetbal dan bij een vriendschappelijk potje basketbal? Van dat laatste zegt een trainer toch ook niets? Ik vind dat de angst voor die blessures grotendeels ongegrond is. Het is een vooroordeel. Gelukkig merk je in voetballend Nederland dat er langzaamaan een omslag in het denken over zaalvoetbal ontstaat. Profclubs willen met de KNVB om de tafel om te kijken welke plek ze zaalvoetbal kunnen geven in hun opleiding. Ik denk dat dit nog maar het begin is. Zaalvoetbal kan, mits een club het op de juiste manier inzet, bijdragen aan de ontwikkeling van jeugdspelers."

Zaalvoetbal bij Ajax

Michel Hordijk, technisch manager onderbouw: "Wij zijn bij Ajax momenteel bezig om allerlei manieren in te zetten om de technische ontwikkeling van de jongens te verbeteren. Wij denken dat zaalvoetbal daar een middel in kan zijn. Je ziet namelijk dat er in zaalvoetbal veel elementen zitten die wij in de opleiding ook belangrijk vinden. Het verbeteren van de vaardigheid in de kleine ruimte, veel duels 1-tegen-1, veel balcontacten voor de spelers en veel situaties die op een creatieve manier moeten worden opgelost. Door de kleine aantallen, de ruimte waarin gespeeld wordt en de ondergrond zie je die elementen erg veel terug. Vroeger heerste de opvatting dat wanneer je op het veld speelt, je maar niet in de zaal moet gaan voetballen. Dat idee willen we wegnemen. We moeten bekijken welke plek zaalvoetbal in onze opleiding kan krijgen." (Bron en meer informatie: http://iturl.nl/sn5TT1)



Foto's: KNVB.nl

Zaalvoetbal bij PSV

Bastiaan Riemersma, trainer-coach PSV Eindhoven onder 13 en coördinator Talentenplan: "PSV is van mening dat de aantallen en ruimtes, die op dit moment voor de pupillen worden gebruikt, niet aansluiten bij de behoeftes van de spelers. Vooral de ruimtes zijn veel te groot, waardoor de spelers te weinig balcontacten hebben, er een te grote nadruk ligt op fysieke kwaliteiten en spelers bijna nooit in situaties komen waar ze zichzelf moeten kunnen handhaven en de bal leren vrij te spelen. Om jeugdspelers de kans te geven zich als voetballer te ontwikkelen, zal het noodzakelijk zijn de aantallen en ruimtes aan te laten sluiten bij de verschillende leeftijdscategorieën. Naast het verkleinen van de ruimtes wil PSV ook graag dat de spelers op verschillende ondergronden gaan spelen en trainen. Het brein doet daarmee meerdere ervaringen op, omdat er wordt getraind met verschillende balmaten en verschillende soorten ondergronden, zoals gras, straatstenen en hardcore (indoorvelden)."

Seizoensindeling

Marius Privee: "Het zaalvoetbal heeft een aantal duidelijke kenmerken, zeker wanneer we praten over voetbalhandelingen. Denk bijvoorbeeld aan het aannemen van de bal in kleine ruimtes, het vrijlopen zonder bal en het op elkaars loopactie reageren. Maar zaalvoetbal heeft praktisch ook een voordeel ten opzichte van veldvoetbal. Het lijkt op wat Louis van Gaal zei over zijn tijd in Spanje. 'Ik kan hier negentig procent van mijn tijd besteden aan voetbal. In Nederland is dat maar zestig procent.' Daar heeft hij natuurlijk gelijk in. Het klimaat in Spanje leent zich uitstekend om veel buiten te voetballen. In Nederland is dat veel minder het geval. Door zaalvoetbal een voornamere plek te geven verhoog je de frequentie waarin gespeeld kan worden. En meer voetballen betekent ook dat spelers nog beter worden. Dus zaalvoetbal? Een kans voor voetbal."

Lionel Messi:

"Als kleine jongen in Argentinië speelde in een soort zaalvoetbal op straat en bij de club, met 5-tegen-5. Ik vond het geweldig en het hielp me om te worden wie ik nu ben."

Momenten

Marius Privee: "Het is goed om te beseffen dat het hier niet gaat om een keuze: óf zaalvoetbal óf veldvoetbal. Nee, het is de bedoeling dat beide elkaar gaan versterken. Ik zie dan ook grote kansen voor amateurclubs wanneer ze zich nadrukkelijker gaan bezighouden met een zaalvoetbaltak. Het is daarbij wel essentieel dat je je gaat afvragen welke plek zaalvoetbal binnen de vereniging gaat krijgen en wat de motieven zijn om met zaalvoetbal te starten. Kijk eens naar het percentage vijftien- tot achttienjarigen dat stopt met voetbal. Komt dat omdat ze voetballen niet leuk vinden? Zeker niet. Het probleem is dat voetbal bij de club niet wordt aangeboden op de momenten die hun uitkomen. Want er worden in die leeftijdsgroep andere zaken belangrijk. Jongeren willen een baantje op de zaterdagmiddag. Of ze willen 's avonds uitgaan, waardoor ze zondagochtend ook niet meer willen spelen. Eigenlijk is dit zonde, want je kunt spelers wel degelijk behouden voor de vereniging."

Postcodegebied

Marius Privee: "Het is aan de clubs om creatief te zijn. Bijvoorbeeld de groep vijftien- tot achttienjarigen die niet op zaterdag of zondag willen voetballen.

'Er liggen grote kansen voor clubs die zich nog niet bezighouden met zaalvoetbal'



Clubs kunnen zaalvoetbal aanbieden op momenten waardoor uitval in de leeftijdsgroep vijftien tot achttien jaar zoveel mogelijk wordt voorkomen. Stel je hebt in een bepaald postcodegebied een aantal clubs die kampen met het probleem van uitval bij B- en/of A-junioren. Wanneer je dan afspreekt om op een vaste avond te gaan zaalvoetballen tegen elkaar, kun je jongeren wel behouden voor je club. Jeugdbesturen kunnen dan afspreken dat ze B-junioren op het veld op de dinsdag en donderdag laten trainen, waardoor er voor alle B-junioren uit een bepaalde regio de mogelijkheid bestaat om op de maandagavond te zaalvoetballen tegen elkaar."

Transparant

Marius Privee: "Clubs doen er verstandig aan om zaalvoetbal in eigen beheer te houden. Wat je nu namelijk vaak ziet is dat spelers bij de ene club veldvoetbal spelen en bij een andere club in de zaal aan de aftrap staan. Zeker voor jeugdspelers ontstaat er dan een loyaliteitsconflict. Moeten ze gaan trainen bij de ene club of toch gaan zaalvoetballen bij de andere club? Als je als club zelf zaalvoetballen gaat aanbieden houd je meer zicht op wat je eigen spelers doen. Je spelers komen ook niet meer in een loyaliteitsconflict en je kunt activiteiten op elkaar afstemmen. Je kunt, als je zelf een zaalvoetbaltak opzet, ook beleid gaan maken. Blijf je twee keer buiten op het veld trainen, of ga je structureel een keer de zaal in? Want in de zaal wordt er een groter beroep gedaan op technische vaardigheden en dat is een groot voordeel."

'Clubs zorgen voor een vast moment in de week waarop zaalvoetbal gespeeld wordt'

Cristiano Ronaldo:

"Toen ik een kind was, speelde ik in Portugal alléén maar zaalvoetbal. Het spel in de kleine ruimte hielp me mijn balcontrole te verbeteren. Als ik zaalvoetbal speelde, voelde ik me vrij. Had ik dat toen niet gespeeld, had ik nooit het niveau bereikt dat ik nu heb."

Engeland

Marius Privee: "De aandacht voor die technische vaardigheden begint al in de jongere jeugd. In de E-pupillen spelen ze op een half veld, meestal 7:7. Maar daardoor speelt het fysieke aspect al behoorlijk mee. Op een half veld kunnen passes over lange afstanden gegeven worden, er is veel ruimte op het veld en sterke spelers kunnen zich onderscheiden door hun fysieke kracht. Het verschil met het spelen in de zaal zit hem met name dus in de technische vaardigheden. Het fysieke voordeel dat spelers op het veld wél hebben, valt in de zaal weg. Daardoor wordt het technische aspect meer belicht en dat is in het kader van het beter maken van jeugdspelers een belangrijk gegeven. Bij de D-pupillen gaan wij in Nederland al naar 11:11. Te snel in mijn ogen. Spelers hebben zo veel minder balcontacten dan bij 5:5 of 4:4. Het is ook niet voor niets dat ook Engelse clubs zoals Manchester City, Arsenal en Chelsea met hun Onder 11- en Onder 12-teams gaan zaalvoetballen. Zeker als het Engelse elftal straks op het WK slecht presteert, voorzie ik een verandering in Engeland over de manier waarop ze denken over opleiden. De nadruk zal ook daar meer gaan verschuiven naar het opleiden van technisch vaardige spelers. Ook op het veld kun je 5:5 of 4:4 spelen en al helemaal op kunstgras. Maar net als in Nederland is het klimaat in Engeland ook niet gunstig dus is het maar de vraag hoe vaak en hoe lang dat kan gedurende een seizoen."

Wat vraagt zaalvoetbal van een voetballer?

1. Vaker handelen
2. Sneller handelen
3. Techniek
4. Explosiviteit
5. Tactisch inzicht (aanvallen, verdedigen en omschakelen)
6. Veelzijdigheid

Onderzoek

Marius Privee: "Op basis-, VO- en MBO-scholen heeft onlangs een groot onderzoek plaatsvonden, waarbij leerlingen konden aangaven welke sport ze het liefst beoefenden. Daaruit blijkt dat één op de drie leerlingen aangeeft dat ze graag aan zaalvoetbal willen doen. In mijn ogen het bewijs dat clubs moeten proberen om het veldvoetbal en het zaalvoetbal elkaar niet te laten uitsluiten, maar juist te laten omarmen. Toch merk ik wel dat veel clubs het moeilijk vinden om



zaalvoetbal te faciliteren. Een sporthal wordt vaak gedeeld met andere verenigingen in het dorp of de stad. Dus daar ligt een gezamenlijke taak. Van de club, de KNVB, maar ook zeker de gemeente. Zeker als er kan worden samengewerkt met een school zijn facilitaire problemen op te lossen. Te denken valt aan een sporthal waarin een school overdag de gymlessen kan verzorgen en waar 's avonds door clubs kan worden gezaalvoetbald. Maar ook op het einde van de middag, zo rond 16.00 uur, kan de zaal al worden gebruikt. De KNVB kan de clubs meehelpen in hun zoektocht naar een oplossing voor dit soort problemen. Clubs moeten dan ook vooral niet aarzelen om de KNVB te betrekken in dit proces. De KNVB heeft doorgaans goede contacten bij de gemeente."

Ontwikkeling

Marius Privee: "We streven ernaar om zaalvoetbal zo veel mogelijk op maat aan te bieden. De ene club zet het in als middel om spelers nóg beter te maken. Een andere club kan het inzetten om jeugdspelers voor de club te behouden. Ik denk dat besturen goed moeten nadenken wat de plek van zaalvoetbal in hun opleiding kan zijn en daar vervolgens beleid op maken. Is het bijvoorbeeld een vervanging van een trainingsmoment of is het een extra moment? Wil je zaalvoetbal opzetten om jeugdspelers voor de club te behouden, of om spelers nog beter te ontwikkelen? Het mag duidelijk zijn dat de KNVB dus niet alleen kijkt naar wat profclubs belangrijk vinden, maar juist ook die amateurclubs willen we bedienen. Daarom wil de KNVB ook graag met de clubs in gesprek. Waar hebben de clubs behoefte aan en waar liggen kansen? Want het gaat uiteindelijk steeds weer om hetzelfde: hoe kunnen we de jongens en meisjes met veel plezier beter leren voetballen?" ⚽

Meer informatie?

Door middel van dit aanbod wil de KNVB een positieve bijdrage leveren aan de alledaagse praktijk van trainer-coaches, leiders en alle andere betrokkenen die het voorrecht hebben met kinderen in de voetbalvereniging te mogen werken. Wilt u, naar aanleiding van dit artikel, meer informatie over opleidingen of ondersteuning die de KNVB u en uw vereniging kan bieden, dan kunt u contact opnemen met de afdelingen Voetbaltechnische Zaken op een van de districtskantoren van de KNVB:

District Noord:	0513 – 618900 noord-vtz@knvb.nl
District Oost:	0570 – 664242 oost-vtz@knvb.nl
District West 1:	020 – 4879130 west1-vtz@knvb.nl
District West 2:	010 – 2862111 west2-vtz@knvb.nl
District Zuid 1:	076 – 5728300 zuid1-vtz@knvb.nl
District Zuid 2:	046 – 4819400 zuid2-vtz@knvb.nl

Wilt u reageren? Dat kan via devoetbaltrainer@knvb.nl.

Trainingsvormen zaalvoetbal

Bij elke trainingsvorm geldt dat het vragen stellen aan de spelers nog belangrijker is dan het gebruiken van de coachopmerkingen die bij de oefeningen staan vermeld. Het vragen stellen zorgt ervoor dat ze zelf gaan nadenken over hun handelingen en gemaakte keuzes. Bijvoorbeeld: "Waar kun je heen lopen als je de bal naar 2 speelt?"

TRAINING 1A, VERDEDIGEN

Doel

- verbeteren van het verstoren van de opbouw van de tegenpartij op het moment dat de tegenpartij opbouwt op onze helft

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 2 doelen
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- beide teams spelen 1:3:1
- er mag niet teruggespeeld worden op de keeper
- na een uitbal of corner start de aanval bij de keeper
- er wordt in blokken van 4 minuten gespeeld

Coaching

- 'Maak de speelruimte zo klein mogelijk.'
- 'Blijf zo lang mogelijk nuttig.'
- 'Als je verder van de bal af bent, geef dan rug- en ruimtedekking.'
- 'Dek scherp en kort als je in de buurt van de bal bent.'
- 'Houd druk op de bal.'

Methodiek

- ruimte groter maken (moeilijker)
- een speler minder plaatsen bij de opbouwende partij (makkelijker)



TRAINING 1B, VERDEDIGEN

Doel
- verbeteren van het verstoren van de opbouw van de tegenpartij op het moment dat de tegenpartij opbouwt op onze helft

Organisatie
- er wordt gespeeld op een heel speelveld
- 2 doelen
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 10 ballen

Inhoud
- rood speelt 1:1:3 en blauw speelt 1:3:1
- na een uitbal of corner start de aanval bij de keeper
- er wordt in 2 blokken gespeeld, waarbij er 5 keer achter elkaar aangevallen wordt door dezelfde partij
- in het eerste blok verdedigt het rode team
- in het tweede blok verdedigt het blauwe team

Coaching
verdedigend
- ‘Zet druk op de bal.’
- ‘Blijf zo lang mogelijk nuttig.’
- ‘Kantel naar de kant waar de tegenpartij opbouwt.’

aanvallend
- ‘Maak het speelveld zo groot mogelijk.’
- ‘Diep denken en waar mogelijk ook diep spelen.’
- ‘Houd het tempo hoog.’
- ‘Zorg voor een optimale veldbezetting.’

TRAINING 2A, AANVALLEN

Doel
- verbeteren van het opbouwen op de eigen helft, wanneer de tegenstander vroeg druk zet

Organisatie
- er wordt op driekwart speelveld gespeeld
- 2 doelen
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud
- partijspel 4:4
- een partij begint 10 keer met een uitbal bij de keeper en krijgt 20 seconden om te scoren
- 3 speelt 2 in en loopt naar positie 4
- 4 zoekt positie in de ruimte tussen 3, 4 en 5 van de tegenpartij
- 3 loopt naar de ruimte links aan de zijlijn en kiest vervolgens het moment om diep weg te lopen
- een corner- of achterbal wordt gestart bij de eigen keeper

Coaching
- ‘Let op elkaars positie en blijf in beweging.’
- ‘Houd het veld groot.’

Methodiek
- de tijd waarbinnen gescoord kan worden verruimen
- uitbouwen naar een partijspel 5:5

TRAINING 2B, AANVALLEN

Doel
- verbeteren van het opbouwen en het komen tot scoren wanneer er opgebouwd wordt in een 3:1 formatie op de helft van de tegenstander

Organisatie
- er wordt op een heel speelveld gespeeld
- 2 doelen
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud
- partijspel 5:5
- een partij begint 10 keer met een uitbal bij de keeper en krijgt 20 seconden om te scoren
- een corner of achterbal wordt gestart bij de eigen keeper
- na 10 ballen wordt er gewisseld, waardoor de andere partij gaat aanvallen

Coaching
- ‘5, loop vanaf de ruimte aan de zijkant naar binnen.’
- ‘3, speel 2 in en loop tegendraads weg.’
- ‘4, maak een vooractie om aan de bal te komen.’
- ‘2, loop diep weg, breek vervolgens af en wacht even, waarbij je daarna je loopactie vervolgt in de diepte.’

Methodiek
- tijd waarbinnen gescoord kan worden verruimen







Al je trainingen het hele seizoen op orde?
Met de beste oefenstof voor jouw team?

Heel eenvoudig! Met onze nieuwe TrainingsPlanner!



Bevat ruim **500** complete trainingen en **800** trainingsvormen!

Altijd oefenstof op maat (van senioren tot mini-pupillen)

- ✓ **Individueel abonnement : voor jezelf en je eigen team**
- ✓ **Online toegang, altijd en overal - ook op tablet of mobiel**
- ✓ **6- Weekse periodisering en bevat leerlijn**
- ✓ **Trainingsvormen op te slaan (pdf.files) of te printen**
- ✓ **Maak je eigen oefenvormen of voeg ze toe**
- ✓ **Persoonlijk kant en klaar oefenstofsysteem voor € 50 p.j.**
- ✓ **Abonneer direct via devoetbaltrainer.nl/abonneren**

TrainingsPlanner

trainingsplanner.nl