



USV HERCULES 1882



“SPELERS BETER MAKEN,
EEN VAK APART”

Voorstellen.....

René van der Kooij:

- Maasland / 2 kinderen / 55 jaar
- MVV'27 / Exc.Maassluis
- Eigenaar Tennisschool
- HIJS The Hague eredivisie ijshockey
- Hoofdtrainer SCH'44 / SO Soest
- Hoofdtrainer & Technisch Manager USV Hercules.
- KNVB docent
- Hoofdtrainer Rijnsburgse Boys
- Assistent trainer Telstar
- Stages: FC Utrecht / Sparta / ADO &.....



DOEL VAN DEZE AVOND:

- Inzicht krijgen in een visie m.b.t. spelers beter maken
- Je krijgt inzicht in hoe dit binnen een club te regelen valt.
- Tips voor jou als hoofdtrainer om dit toe te passen
- Gelegenheid tot vragen stellen

Vragen voor jullie.....

- 1. Wie vindt dat het individu beter maken alleen voor specialisten is?**
- 2. Wie vindt dat het individu beter maken alleen in de jeugdopleiding thuis hoort?**

3. Schrijf zoveel mogelijk onderdelen op waarin je spelers nog kan laten ontwikkelen in de senioren?

4. In de jeugd altijd als CV spelen, wat betekent dit?

**5. Wie weet wat we verstaan onder het :
“technisch breekpunt”**

6. Waar ligt als hoofdtrainer je grootste “uitdagingen” om spelers daadwerkelijk beter te maken? Schrijf er zoveel mogelijk op (waar je tegenaan kan lopen)

7. Als je niet de opties hebt om voor het individu te gaan, wat kan je dan wel doen?

Stel jezelf wel eerst de volgende vragen!

- Stap 1 : Wil men beter worden?**
- Stap 2 : Is er een haalbaar doel?**
- Stap 3 : Kan dit waar je nu zit?**
- Stap 4 : Zijn er mogelijkheden?**
- Stap 5 : Zijn er specialisten? Wat kan je met je eigen staf?**

Ik neem jullie mee naar Hercules:



VISIE OPLEIDEN.....(1 v 3)

Je bent een “Herculaan” als je minimaal 5 jaar in de A – selectie zit of uit de eigen opleiding komt!

- **Het was 30% wat Herculaan was in seizoen 2019 - 2020**
- **Het moest naar 60%, toen was er nog geen druk m.b.t. niveau.**

Waarom moest dit?

BUDGETTEN & OPLEIDING

- **2^e DIVISIE LAAG / TOP : 150.000 – 1.500.000**
- **3^e DIVISIE LAAG / TOP : 150.000 – 700.000**



VISIE OPLEIDEN...(2 v 3)

“PIO” BIJ HERCULES VANAF DE o17:

- Fysieke testen 4x per jaar (zowel op veld als in gym)
- Zeer uitgebreide vragenlijsten
- Tactisch / technisch (in mindere mate) mening trainer



VISIE OPLEIDEN.....(3 v 3)

- Stap 1 : Selecteren wie**
Stap 2 : Alle info / meningen binnen dan vergaderen
Stap 3 : Persoonlijk begeleider maakt persoonlijk plan
Stap 4 : Speler is “in the lead”. Eigen app hiervoor.....

- **Spelers moeten dit zelf willen.....**
- **Voordelen van 1 persoon die gaat over de o17 / o18 / o21 & 1^e.**
- **Haalbare korte termijn doelen stellen**
- **De rol van de “begeleider”.**
- **De speelwijze**
- **Per positie**









WAAR MOET EEN SPELER AAN VOLDOEN PER POSITIE?

- 1 positie** : meevoetballen, lange trap
- 2/5 positie** : diepgang, snelheid, 1:1 V. + : binnenkant
- 3/4 positie** : pass, overzicht, durf, kopsterk
- 6 positie** : allround, looper, rug en gezicht naar goal
- 10 positie** : diepgang, looper, rug en gezicht naar de goal.
- 7/11 positie** : snel, kan ook binnenkant, actie
- 9 positie** : ?

PAUZE

OPDRACHT

JIJ BENT DE BEGELEIDER VAN EEN TALENTVOLLE SPELER UIT DE O17, DUS NIET ZIJN TRAINER. ER ZIJN NOG GEEN TESTRESULTATEN, JE KENT HEM AMPER, WELKE 7 - 10 VRAGEN ZOU JE AAN HEM STELLEN?

GA VOOR DE BELANGRIJKSTE VRAGEN DIE IN JE HOOFD OPKOMEN!

MOGELIJKE ANTWOORDEN:

1. Wat wil je bereiken?
2. Op welke positie denk jij dat je het meest ver kunt komen?
3. Noem 2 a 3 ontwikkelpunten.
4. Noem 2 a 3 wapens.
5. Hoe ziet jou weekschema eruit? Hobbies?
6. School
7. De thuis situatie
8. Hoeveel tijd heb je beschikbaar hiervoor?
9. Geef jezelf een cijfer m.b.t.(zelfbeeld zien te achterhalen waar hij staat).
10. Voeding / slapen / leefwijze



Visie op ontwikkelen.....

- **TRAINEN: HET TECHNISCH BREEKPUNT
(V.B.: DE CV's & WEERSTAND
JEUGDOPLEIDING)**
- **ZONDER EEN WAPEN GEEN SUCCES
(V.B.: ROBBEN)**
- **DURF TE VERLIEZEN / LAAT ZE FOUTEN
MAKEN.**
- **DENK AAN KOPPELTJES M.B.T. TACTIEK.**

VISIE OP TRAINEN.....

- ledere training is dynamisch
- ledere oefening heeft een tactisch doel
- Liever 6 x 1.5 min. op 100% dan 1 x 9 min. op 70% of 2 x 4.5 min. op 80%.
- Wat is VCT?
- Oefenvormen waar ik in geloof!
- Oefenvormen waar ik niet in geloof!

Periode 2020 – 2024 bij Hercules.....

HERCULES IN TOPWEDSTRIJDEN

TOEVAL? GELUK? OF HEEFT DIT MET EEN BEPAALDE INTENSITEIT TE MAKEN?

- OEFENPOTTEN TEGEN 2^e DIVISIE CLUBS
- EXCELSIOR M / ADO'20 / VOLENDAM / NAC / ACV / SCHEVENINGEN / GVVV / VOGELS / **CAMBUUR** / AJAX

MET 75% "HERCULAAN" IN DE SELECTIE

HERCULES – AJAX

15^e min : Ajax 1 schot / Hercules 3 / 1-0 Hercules

40^e min : Ajax 1^e schot op doel / 42% balbezit Hercules

55^e min : Enorme kans op 2-0

66^e min : 2-0 na topcombinatie

68^e min : 1^e grote kans Ajax

71^e min : Tank leeg

72^e min : Enorme kans op 3-0

83^e min : 2-1

88^e min : 2-2

93^e min : 3-2



TOTO KNVB BEKER SAMENVATTING



TOT SLOT & SAMENGEVAT

- **TESTEN / VRAGENLIJSTEN / BEGELEIDERS CRUCIAAL**
- **BEELDEN / ANALYSES / DATA CRUCIAAL**
- **SFEER / VEILIG LEERKLIMAAT CRUCIAAL**
- **5 BEGELEIDERS & 1 TM / HJO KOSTEN GELD**
- **TRAINERS MEEKRIJGEN CRUCIAAL**
- **SPELERS MOETEN PROGRESSIE BOEKEN : MEETBAAR MAKEN.**
- **SPELERS MOETEN IN DIT PLAN KUNNEN INSTROMEN / UITSTROMEN**

BEN JE TRAINER VAN EEN SELECTIE VAN 20 MAN, HOE DAN?

TOT SLOT & SAMENGEVAT

- **WELKE SPELERS WILLEN? WAAR ZIT NOG REK IN?**
- **WAT WIL IK MET WIE?**
- **MAAK EEN VERDELING IN DE STAF QUA WIE WIE BEGELEID.
TIP: 2^e ASSISTENT IS ER ALLEEN VOOR HET INDIVIDU.**
- **DOE OOK TESTEN EN GEBRUIK BEELDEN.**
- **KOM JE NIET QUA TIJD BIJ HET INDIVIDU, GA DAN NAAR
LINIE OF ZIJKANT OF KOPPELTJES.**

VRAGEN ?