

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**4**

1<sup>e</sup> JAARGANG | NOVEMBER 2011 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**AC Milan-opleiding  
in Nederland**

**Voetbal en gedrag  
Hulp bij  
gedragsstoornissen**

**A-jeugd  
Hans Weggemans**

**B-jeugd  
Mike de Geer**

**C-jeugd  
René Roord**

**D-jeugd  
Paul Simonis**



## A-JEUGD



**Hans Weggemans traint voor het tweede seizoen de A1 van BVV Barendrecht, dat in de derde divisie landelijk speelt. In zijn carrière trainde hij al meer dan tien jaar diverse eerste elftallen in de derde en vierde klasse. Als speler kwam hij in de jeugd uit voor Feyenoord, speelde bij Excelsior in het tweede elftal en kwam ook uit voor BVV Barendrecht en SC Feyenoord. Weggemans is in het bezit van het diploma TC2.**

## Scholing

**Hans Weggemans:** “De speelwijze binnen de hoogste jeugdelftallen van BVV Barendrecht is uniform. We spelen in een 1:4:3:3-formatie. In de laatste jaren dat een speler de jeugdopleiding doorloopt, willen we hier zoveel mogelijk tactische vaardigheden aan toevoegen. Bijvoorbeeld: Hoe spelen we tegen een team dat 1:4:4:2 speelt? Gaan we dan achterin één op één spelen en schuiven de vleugelverdedigers door of maken we een andere keuze? Ook door zelf een keer in een andere formatie te spelen kun je spelers in een andere situatie brengen. De meest ideale situatie is natuurlijk dat je team tijdens een wedstrijd om kan schakelen naar een ander systeem op het moment dat het nodig is. A-junioren worden met grote regelmaat ingezet in het team voor spelers onder de 23 jaar. Ik vind dit elftal absoluut een meerwaarde hebben. Mijn spelers kunnen veel leren van de oudere spelers uit het eerste en tweede. Zowel technisch als tactisch, maar ook zeker mentaal. De stap naar de selectie moet daarvoor kleiner worden. Tegelijkertijd kunnen we beter kijken op welk niveau de A-junioren het beste kunnen spelen en of ze zich snel kunnen aanpassen aan een hoger tempo. Met de A1 spelen we elk jaar ook een aantal oefenwedstrijden tegen teams voor spelers onder de 23 jaar. Dit ook weer met als doel om spelers onder een hogere weerstand te kunnen beoordelen.”

## Trainingen

**Hans Weggemans:** “Met de A1 trainen we drie keer per week. Ik wil dat de beleving elke training hoog is. Naast duidelijke leerdoelen moet een training ook altijd leuk zijn. Zodra spelers met plezier trainen en zich voor de volle honderd procent inzetten, is het rendement een stuk hoger. Spelers mogen elkaar daar ook op controleren. Elke partijvorm moeten ze willen winnen. Dit principe geldt ook tijdens een warming-up. Als we een rondo spelen moet je als speler niet steeds in het midden willen staan. Alleen als je met zo'n instelling traint, word je echt een betere voetballer. Ondanks dat de spelers op het gebied van techniek de basisvormen al lang onder de knie moeten hebben, komen we wekelijks terug op bepaalde pass- en trapvormen. Indien mogelijk worden hier altijd wedstrijd situaties ter verduidelijking bij gehaald. Herhalen is een belangrijke factor. Elke week spelen we bepaalde positiespelen, waarbij we altijd beginnen met een overtal en nog weinig beperkingen bij balbezit. De ruimte is altijd een rechthoek, omdat we zo wedstrijdrecht mogelijk willen trainen. Afhankelijk van het aantal spelers en het niveau van de training, wordt dit methodisch in een paar stappen teruggebracht. Bijvoorbeeld van 5:5 met drie kaatsers naar 6:6 met nog maar één kaatser. Veelal is het uitgangspunt om maximaal twee keer te raken, zodat spelers gedwongen worden sneller te handelen en vooruit te denken, met bal en zonder bal. Uiteindelijk eindigt elke training met een partijtje met twee keepers. Het idee daarachter is dat je de geleerde oefenstof op een training vervolgens toe kunt passen in een echte wedstrijd situatie.”

## Beleid

**Hans Weggemans:** “Het is voor een club als Barendrecht goed dat we met de jeugdelftallen op hoog niveau acteren. Het eerste elftal speelt in de topklasse en we willen zo veel mogelijk spelers de stap naar het eerste elftal laten maken. Gezien het hoge niveau van de topklasse zullen lang niet alle A-junioren die stap ook daadwerkelijk kunnen maken. We willen deze jongens graag voor de club behouden en indien ze niet de selectie halen, kunnen ze in het derde elftal spelen of in een recreatie-elftal actief blijven. We scouten niet extern, het uitgangspunt is om spelers zelf op te leiden. A-junioren worden veelvuldig ingezet bij de begeleiding van de jongste jeugd. Zowel voor de club als voor de speler in kwestie is dit een gezonde ontwikkeling.”

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het positiespel

### Organisatie

- voldoende ballen en hesjes

### Inhoud

- 7 tegen 7 (+ 2 kaatsers)
- maximaal twee keer raken en zodra er tien keer rondgespeeld is, wordt het vrij spel

### Coaching

#### Ruimte

- 'Maak het veld groot.'
- 'Kies het juiste moment om naar de bal toe te komen of weg te blijven.'

#### Techniek

- 'Speel elkaar op het juiste been in.'
- 'Kijk voordat je de bal aanneemt al waar je naar toe wilt spelen.'

#### Communicatie

- 'Coach je pass na, help je medespelers.'

### Methodiek

- variëren met de aantallen (6:6, 8:8 of 9:9)
- variëren met het aantal keer raken



- tijdslimiet instellen waarbinnen de aanvallende partij tien keer moet overspelen
- na tien keer overspelen eventueel laten scoren op een doeltje
- na tien keer overspelen mogen de spelers het vierkant uitdribbelen voor een punt



## B-JEUGD



**Mike de Geer** traint de B1 van HBS uit Den Haag, eens per week de C1, en verder de F-pupillen en de Fjoeters, de jongste jeugd die alleen nog maar onderling voetballen. De afgelopen twee seizoenen trainde en coachte hij bij HBS de D1 en gaf er techniektraining aan de E-pupillen. Na een langjarig verblijf bij ADO Den Haag speelt hij sinds vorig seizoen bij HBS in het eerste elftal in de topklasse zondag. In het dagelijks leven werkt hij bij een reclamebureau in Den Haag.

## Speelwijze

**Mike de Geer:** "Wat mij betreft is een 1:4:3:3 formatie met de punt naar achteren op het middenveld de meest ideale formatie. Indien je beter bent dan je tegenstander, speel je altijd met twee aanvallend ingestelde middenvelders. Als de tegenstander gelijkwaardig of zelfs beter is, heb je altijd een extra controleur voor je verdediging. Daarbij is het bijkomende voordeel dat er in de persoon van de verdedigende middenvelder constant een aanspeelpunt op het middenveld is om het spel te verleggen. In de opbouw van achteruit heeft het spelen met de punt naar achteren nog een voordeel. Doordat er namelijk geen echte nummer 10 op het veld staat, is er ruimte genoeg om in één keer de spits gecontroleerd over de grond aan te spelen. De beide aanvallende middenvelders kunnen er dan onder komen. Doordat er een controleur op het middenveld speelt, kan ik de backs de vrijheid geven er overheen te komen, indien hier de ruimte voor is."

## Mentaliteit

**Mike de Geer:** "Voor een trainer is het belangrijk om spelers te prikkelen. Tijdens trainingen en wedstrijden moet er gepresteerd worden en spelers moeten hun kwaliteiten laten zien. Daar omheen, dus ook tussen de oefeningen door, is er altijd ruimte voor een doltje. Verder vind ik het belangrijk om een speler vrij te laten in zijn gedrag buiten het veld. Hij is zelf verantwoordelijk voor zijn gedrag en prestaties. Indien andere spelers of het team last hebben van het gedrag van een ander is het aan de trainer om in te grijpen. Daarom is het van belang om van tevoren, over alle (rand)zaken goede afspraken te maken. Dan heb ik het bijvoorbeeld over: te laat komen, afzeggen voor een training zonder goede reden, niet op komen dagen, stappen op vrijdagavond, etc.

Een B-junior krijgt pas echt door dat hij fout zit, als hij het voelt. Een plek op de bank, een wedstrijd met de B2 mee zijn hier goede oplossingen voor. Daarbij is het wel erg belangrijk dat je er met de speler over praat en hem uitlegt wat hij in jouw ogen verkeerd heeft gedaan. Bij aanvang van het seizoen heb ik tijdens een etentje met alle spelers, ouders, broers en zussen een aantal afspraken gemaakt. Buiten het feit dat dit een mooi moment was om iedereen te leren kennen, creëerde ik gelijk draagvlak en schiep duidelijkheid over de manier van werken. Direct is duidelijk wat iedereen het komende jaar mag verwachten. Zowel van mij als trainer, maar ook van zichzelf."

## Trainingen

**Mike de Geer:** "Dit seizoen trainen wij met de B1 drie keer in de week. De trainingen zijn op dinsdag, donderdag en vrijdag. Ik heb bewust voor deze dagen gekozen, zodat de opbouw in de trainingsweek optimaal is. Op de dinsdagen pas ik de Voetbal Conditie Training (VCT) toe. Er is namelijk bewezen dat deze trainingen het aantal blessures verminderen en de spelers gedurende het hele seizoen fitter zijn. Met name aan het einde van het seizoen kan het team hier zijn voordeel uit halen. De donderdagen staan over het algemeen in het teken van de speelwijze, waarbij ik vaak in partijvormen speel. In tegenstelling tot veel andere trainers ben ik er een voorstander van om de dag voor de wedstrijd te trainen. Deze training is uiteraard niet heel intensief, maar zal met name bestaan uit afwerkvormen en spelhervattingen."

## Teambuilding

**Mike de Geer:** "De B-selectie is naar mijn mening, in ieder geval wat de leeftijd betreft, de lastigste leeftijd om training aan te geven. De spelers zitten midden in de puberteit en zullen altijd proberen om alles zo veel mogelijk naar hun hand te zetten. Daarom vind ik het heel belangrijk dat er naast het voetbal ook een aantal activiteiten worden georganiseerd om de groep hechter te maken. Denk hierbij aan waterskiën, Sinterklaas en Kerst vieren, etc. Er wordt bij HBS ook dameshockey gespeeld. Een halve wedstrijd voetballen en een halve wedstrijd hockeyen tegen een meidenteam, met daarna een gezamenlijk etentje vindt men top."

## Trainingsvorm

### Doel

- Aanvallend: verbeteren van het positiespel, met de nadruk op de afwisseling tussen korte en lange passes, het bewegen ten opzichte van elkaar, de tegenstander en de bal
- Verdedigend: verbeteren van het druk zetten, met de nadruk op het herkennen van de juiste momenten, de samenwerking tijdens het druk zetten en het coachen van je medespelers

### Organisatie

- het veld is 35 meter lang en 35 meter breed
- voldoende ballen en hesjes

### Inhoud

- positiespel 5:5:5
- twee vijftallen spelen samen op balbezit, het andere vijftal probeert de bal af te pakken
- zodra de bal is onderschept, gaat het vijftal dat de bal verliest in het midden

### Coaching

#### Aanvallend

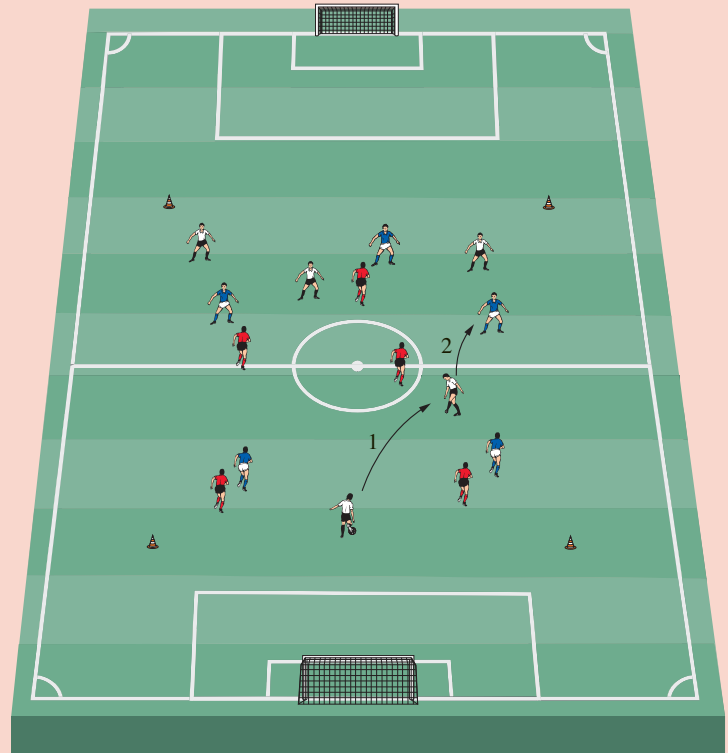
- 'Maak het veld groot.'
- 'Probeer af te wisselen tussen korte en lange combinaties.'
- 'Coach je pass na, help je medespelers.'

#### Verdedigend

- 'Probeer samen druk te zetten.'
- 'Haal passlijnen eruit.'
- 'De dichtstbijzijnde speler zet druk.'

### Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen
- deze oefening spelen met de nadruk op het omschakelen



## C-JEUGD



**René Roord** speelde bij FC Twente en haalde Jong Oranje, voordat hij op 23-jarige leeftijd werd afgekeurd voor het spelen van betaald voetbal. Daarna speelde hij bij de amateurs van Quick'20, de club waar hij nu alweer tien jaar trainer is. Komend seizoen traint hij er de C1 en hij was daarnaast gedurende vier jaar assistent-trainer bij het eerste elftal van Quick'20, dat uitkomt in de topklasse zondag. In het dagelijks leven runt hij met onder andere zijn broer een assurantiebedrijf.

## Pingelen

**René Roord:** "Ik vind dat een speler met een goede individuele actie moet blijven pingelen. Ook al overdrijft hij soms in zijn acties, het blijft belangrijk. Als trainer kun je dan het beste eens samen met hem aan de slag met het maken van de juiste keuzes. Wanneer speel ik de bal af en wanneer moet ik de bal juist nog even vasthouden? Als een speler niet zo lekker in de wedstrijd zit, moet hij het wellicht wat simpeler houden. 'Doorsnee spelers' zijn er genoeg, van spelers met een extra kwaliteit ga je dat extra's toch niet afpakken? Spelers die een mannetje kunnen uitspelen zijn goud waard, omdat je daardoor sneller een overtalsituatie creëert."

## Visie

**René Roord:** "In het jeugdvoetbal draait het in mijn optiek alleen maar om handelingsnelheid in combinatie met techniek. Voortdurend dient er getraind te worden om de techniek van jeugdspelers te verbeteren. Pas daarna kan de handelingsnelheid van de spelers worden opgevoerd. Spelers moeten eerst elke vorm technisch goed uitvoeren, voordat je kunt eisen dat een oefening sneller moet worden uitgevoerd. Dit lijkt logisch, maar veel trainers staan hier niet bij stil. Uiteindelijk is het doel om op deze manier elke tegenstander te snel af te zijn. In elke trainingsvorm, of het nu gaat om een pass- en trapvorm, een positiespel of een afwerkvorm, komt dit principe weer terug. De ervaring leert mij dat deze benaderingswijze zichtbaar resultaten oplevert."

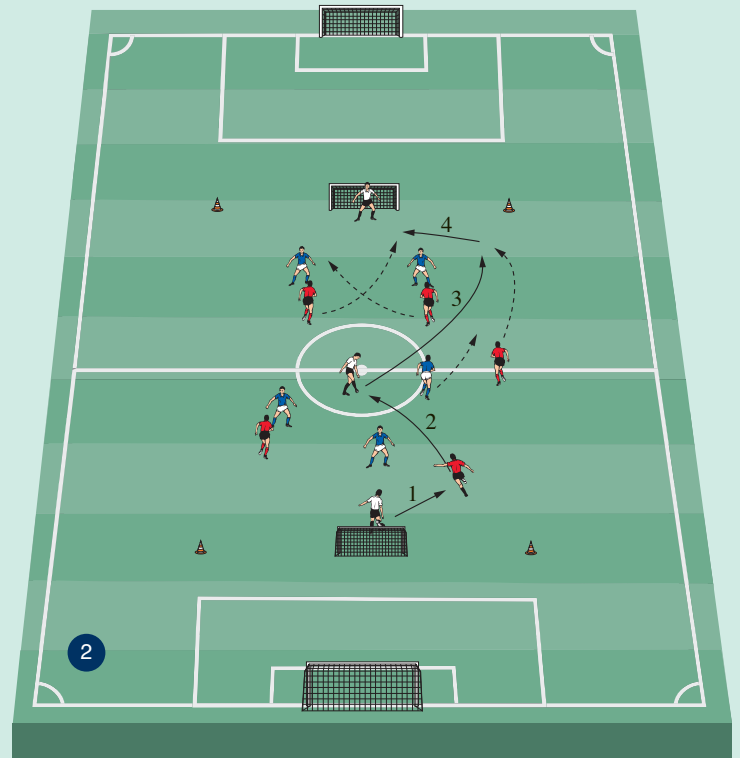
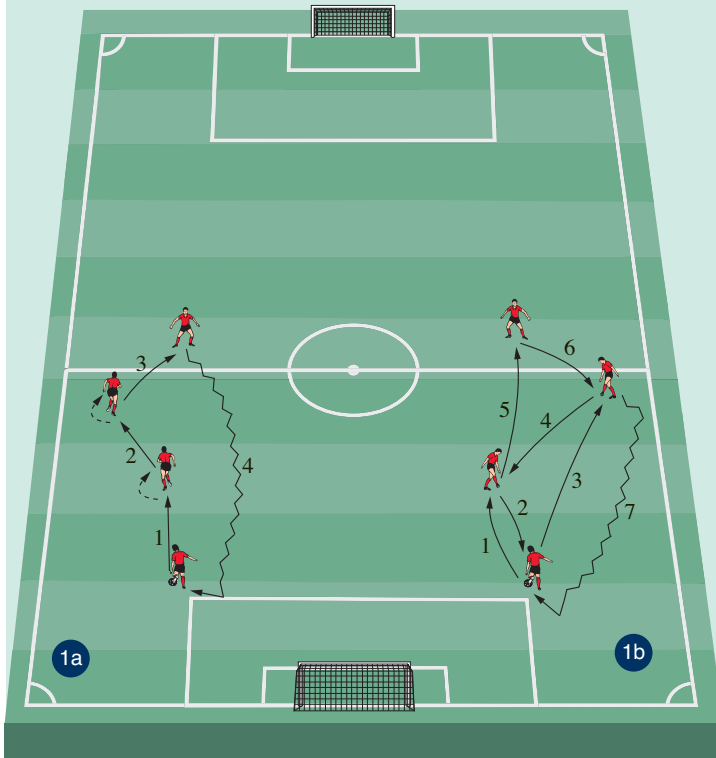
## Pass- en trapvormen

**René Roord:** "Tijdens pass- en trapvormen oefen ik de techniek. Dit kan heel goed onder druk. Een voorbeeld is tekening 1a. Bij die oefening begint het met het inspelen van speler 1 op 2. Deze draait door en speelt 3 aan. 3 speelt naar 4 en deze dribbelt met bal naar het beginpunt. Een uitbreiding bij deze vorm zou zijn om een kaats bij elk tussenstation te laten geven (tekening 1b). Dus 1 speelt op 2, die kaatst. 1 speelt dan op 3, die kaatst op 2. 2 speelt op 4, die kaatst op 3. Ook kun je bij deze oefenvorm spelers laten overslaan. Dus 1 speelt in op 2, die kaatst. 1 speelt vervolgens op 4, die kaatst op 3. Zowel links- als rechtsom kan deze oefening uitgevoerd worden. Technisch moeten spelers deze vorm kunnen uitvoeren, alvorens je een hogere handelingsnelheid kunt eisen. Dat kan ook in een afwerkvorm. De speler die afwerkt krijgt van diverse kanten in totaal 9 of 12 ballen toegespeeld. Na een goede aanname werkt hij af op het doel. Ook bij deze vorm ligt eerst de nadruk op het technische gedeelte. Dus het aannemen en wegdraaien met bal. Pas daarna kun je het hebben over afwerken. Door deze vorm vaak te herhalen zet je spelers op een gezonde manier op de training onder druk. Bovendien train je zowel techniek als handelingsnelheid."

## Verantwoordelijkheden

**René Roord:** "Dat plezier de prestatie bevordert is zeker en dat moet dan ook het uitgangspunt zijn. Maar daarnaast kun je met een C-junior (en eigenlijk elke speler) streven naar een prestatieve omgang. Dit houdt in dat je jonge spelers voorbereidt op hoe om te gaan met prestatievoetbal in de breedste zin van het woord. Ik heb het dan over zaken als mentaliteit, het maken van afspraken, de voorbereiding en het verwachtingspatroon van diverse mensen om de speler heen. Het tijdig aanwezig zijn bij een training of wedstrijd, het op tijd naar bed gaan de avond voor een wedstrijd, het op tijd afmelden in het geval van een blessure of ziekte, dat soort zaken. Het zijn allemaal facetten die mijns inziens horen bij prestatievoetbal. Ook het onderdeel voeding hoort daarbij. Niet alleen gedurende de week, maar ook zeker tijdens een wedstrijddag. Met zowel een lege als een volle maag kun je niet optimaal presteren. Door het hier met jeugdspelers over te hebben bied je ze mogelijkheden om aan de ene kant trainingstechnisch beter te worden, anderzijds geef je ze de mogelijkheid te bekijken waar hun plafond ligt als we het hebben over prestatievoetbal."

## Trainingsvorm



### Doel

- verbeteren van de technische vaardigheden en de handelings-snelheid

### Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 60 meter lang

### Inhoud

- 5 tegen 5 met 3 extra spelers, die horen bij de partij in balbezit
- acht keer overspelen is een punt voor de partij in balbezit
- de kaatsers horen bij de partij in balbezit
- in eerste instantie wordt er zonder grote doelen gespeeld
- in de methodiek kun je ervoor kiezen na verloop van tijd wel op de grote doelen te laten scoren

### Coaching

#### Passing

- 'Neem de bal goed aan, zodat je vlotter kunt handelen.'
- 'Speel elkaar op het juiste been in.'

### Inzicht gebruiken

- 'Probeer voordat je de bal hebt aangenomen, al te kijken naar naar een vrijstaande medespeler.'
- 'Kijk goed over de bal.'
- 'Blijf continu in beweging.'
- 'Handel en beslis, door dit in deze kleine ruimte te leren wordt het in een grotere ruimte gemakkelijker.'



## D-JEUGD



Paul Simonis is al zeven jaar jeugdtrainer bij Sparta Rotterdam. Hij begon er als assistent bij de C1 en werd daarna zelfstandig trainer van de E-pupillen. De jaren erop assisteerde hij bij diverse jeugdfutballen. Simonis is dit seizoen trainer van Sparta Rotterdam D2, het team voor spelers onder de 12 jaar. In de ochtenduren werkt hij bij een fysiotherapiepraktijk in Den Haag.

## Stabiliteit trainen

**Paul Simonis:** “De Regionale Jeugdopleiding Sparta Rotterdam heeft een totaal eigen identiteit. Deze identiteit wordt vormgegeven door het woord S-P-A-R-T-A en heeft de volgende kenmerken: Strijdvaardig, Prestaties/Plezier, Attractief, Respect, Talentontwikkeling, Anders. Zo staat plezier in de voetbalschool (F t/m eerstejaars D) centraal tijdens iedere training. De spelers komen zelfstandig naar het veld toe en starten zelf met de warming-up. Dit kan voetvolley zijn, een positiespel of een pass- en trapvorm in kleine aantallen. De training wordt altijd centraal gestart met een gezamenlijk warming-upspel. Hierbij wordt scherp verwacht, maar dit gaat zeker gepaard met plezier. Na de warming-up worden met de gehele groep ‘core-stability’ oefeningen gedaan, variërend met of zonder bal en zowel individueel als in tweetallen. Deze oefeningen variëren van liggen op de rug, buik, staand of op één been. De bedoeling van deze oefeningen is om de spieren rondom het middel te verstevigen en zodoende sterker op je benen te staan in duels. Ook worden de spieren die dieper liggen meer geactiveerd. Spieren van de romp worden zo effectief gebruikt om de positie van de wervelkolom zo goed mogelijk te leren beheersen tijdens de wedstrijd en/of training. Er zijn altijd drie vormen die per serie van drie en in een aantal herhalingen uitgevoerd worden. Deze vormen worden maandelijks gevarieerd.”

## Manier van trainen

**Paul Simonis:** “Omdat de ontwikkeling van het individu leidend is binnen de jeugdopleiding, wordt er na de warming-up en core-stability maatwerk geboden. Dit doen we om zo het ontwikkelingsproces verder te optimaliseren. Er zijn twee of meer organisaties waarin spelers in kleine aantallen werken aan technische vaardigheden die ze al beheersen en nog beter kunnen maken, of juist aan de slag gaan met aspecten binnen het technisch handelen die ze nog flink kunnen verbeteren. Dit wordt iedere week in verschillende vormen en in verschillende groepjes aangeboden. Een ander wezenlijk onderdeel van trainingen binnen deze leeftijdsgroep is dat de spelers leren doelgericht samen te spelen. Vormen die heel veel terugkomen tijdens de trainingen zijn overtalsituaties, dus 2:1, 3:2 en 4:3. Wij willen met verzorgd voetbal de overtalsituatie in de opbouw van achteruit uitspelen, zodat er op het middenveld ook weer een overtal wordt gecreëerd. In principe wordt elke training afgesloten met een partijvorm, in kleine groepen of met de gehele groep. Na het partijspel sluiten we ook weer gezamenlijk af met een eindspel, bijvoorbeeld latjetrappen, een kopspel of een penalty-shoot-out. Altijd staat hierbij het plezier centraal. Tijdens dat eindspel kan de uiteindelijke winnaar een ster verdienen, die wordt bijgehouden in een logboek. Zodoende maak je het eindspel, behalve dat het leuk is, ook voldoende interessant om optimaal geconcentreerd te zijn. Aan het eind van het jaar wint degene die gedurende het jaar de meeste sterren heeft verdiend een mooie prijs.”

## Manier van coachen

**Paul Simonis:** “Elke training die bij Sparta wordt gegeven, wordt voorbereid in een logboek. Alle trainers hebben zo'n logboek. Hierin schrijf je op wat je wilt gaan doen en tekent daarbij ook je organisatie. Na de training schrijf je een korte evaluatie van de training. Zo zorg je ervoor dat je als trainer niet verslapt en ook kritisch blijft op jezelf. Door actief te coachen en spelers te complimenteren creëer je voor de spelers een optimale situatie om zichzelf te verbeteren. We maken veel gebruik van ‘modelling’. Anno 2011 zijn kinderen erg visueel ingesteld. Ze hebben vaak meer aan een beeld dan aan een praatje. Modelling is een proces, waarbij de speler gedrag aanleert van een ander, puur door een ander te observeren en te imiteren. Binnen de jeugdopleiding wordt heel veel gewerkt met video-analyse en spelers kunnen zo hun eigen handelen terugzien. Op de opleidingsite van Sparta staan verschillende techniekvormen, die thuis door de speler bekeken kunnen worden en dus ook thuis kunnen worden geoefend. Ik verwijs ook regelmatig naar fragmenten van wedstrijden op het allerhoogste niveau. Daar kunnen ook jonge spelers al van leren.”



## Trainingsvorm

### Doel

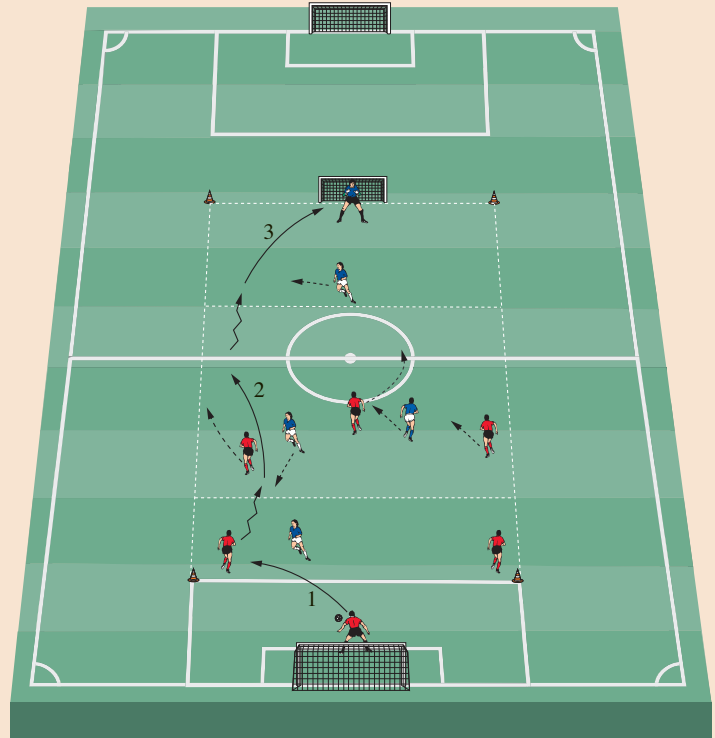
- verbeteren van de loopacties van de middenvelders ten opzichte van elkaar wanneer er een centrale verdediger doorschuift naar het middenveld

### Organisatie

- 11 spelers
- 12 pylonen
- het speelveld is 70 meter lang en 40 meter breed
- het speelveld is verdeeld in drie vakken met de volgende afmetingen:
  - Vak 1: 25x40m
  - Vak 2: 30x40m
  - Vak 3: 15x40m

### Inhoud

- in vak 1 wordt een overtal uitgespeeld, waarna een centrale verdediger doorschuift naar het middenveld
- afhankelijk van welke van de twee centrale verdedigers doorschuift, komen de middenvelders in vak 2 in beweging om wederom een overtal uit te spelen
- in vak drie komt er een middenvelder door uit vak 2 en die speelt een 1:1 tegen een verdediger en probeert te scoren
- tegenpartij mag bij balverovering proberen te scoren, maar dan wel binnen 20 seconden



### Coaching

#### In vak 1

- 'Probeer de ruimte tussen jezelf en je medespeler groot te houden.'
- 'Wees aanspeelbaar.'
- 'Neem de bal zo aan dat je gelijk vooruit kunt.'
- 'Houd tempo in je actie.'

#### In vak 2

- 'Dribbel niet op volle snelheid en overzie je opties.'
- 'Beweeg weg van de bal om de ruimte groot te houden.'
- 'Kies zo positie dat je aanspeelbaar blijft.'
- 'Speel in op het goede been van je medespeler, om een zo hoog mogelijk tempo te kunnen hanteren.'

#### In vak 3

- 'Maak op snelheid een actie.'



AC Milan-opleiding in Nederland

# Coördinatie- training binnen voetbalvormen

Op het Nationale Trainerscongres, eind mei in Tilburg, werd aan een viertal prominente oefenmeesters gevraagd of Nederland de beste jeugdopleiding ter wereld heeft. De mening liepen uiteen. Immers, zo werd gesteld, in andere landen zit men natuurlijk ook niet stil en gebeuren vaak dingen die wij helemaal niet weten. Neem nu bijvoorbeeld Italië. Eric van Zutphen, hoofdtrainer van het Winterswijkse WVC, brengt met het Milan Junior Camp de methodieken van de Italiaanse topclub AC Milan naar Nederland.

Eric van Zutphen was coach binnen het Jeugdplan Nederland en zeven jaar trainer van Avanti Wilskracht. Hij promoveerde met de Enschedese vereniging van de vierde naar de eerste klasse. Daarna maakte hij de overstap naar WVC Winterswijk, waar hij afgelopen seizoen op de rand van de tweede klasse strandde. Een gemiste (negende) penalty in de beslissende strafschoppenreeks maakte, dat Van Zutphen met de gerenommeerde geelzwarten ook komend jaar in de derde klasse uitkomt. In de zomer echter was zijn focus gericht op de organisatie van het Milan Junior Camp. Hiermee komen de trainingsmethodieken die bij AC Milan worden

gebruikt, binnen handbereik van Nederlandse jeugdvoetballers.

## Structuur

*Kunnen we in Nederland overal terecht als we willen voetballen, in Italië is dat anders georganiseerd.*

Eric van Zutphen: "De organisatie van jeugdvoetbal in Italië is niet te vergelijken met de manier waarop we dat in Nederland doen. Hier kun je op iedere hoek van de straat bij een club voetballen en veelal heb je



dan ook nog een kunstgrasveld ter beschikking. Nemen we Milaan, een wereldstad met 2,5 miljoen inwoners, als voorbeeld dan constateren we dat de jeugd daar veel minder keuze heeft. In Milaan kun je bij precies vier verenigingen terecht, daaronder begrepen AC Milan en Internazionale. De amateurclub zoals we die hier kennen, is daar eigenlijk onbekend. In het provinciestadje Enschede liggen momenteel ca. veertig kunstgrasvelden en in Winterswijk beschikken we straks bij de nieuwe fusieclub

**'Iedere oefening in Italië kent ook een fysieke doelstelling'**



Foto's: Gert Bongers

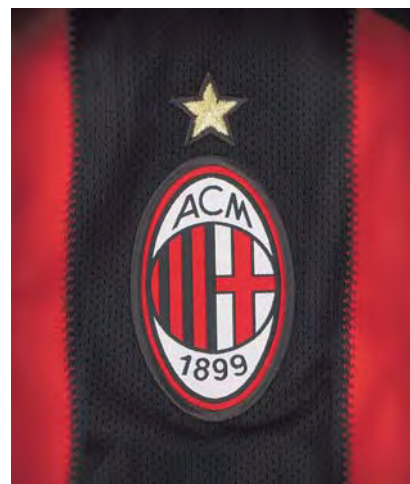
over vijf kunstgrasvelden. In heel Milaan zijn er daarvan slechts twaalf. Toen ik de mensen bij Milan dit vertelde, vielen ze bijna achterover. Voor zover er wel amateurclubs zijn, dan zijn die veelal slecht gestructureerd en zijn er bijvoorbeeld niet of nauwelijks reguliere competities.

AC Milan verdeelt zich in twee afdelingen: in de eerste plaats uiteraard het eerste elftal. Dat schermt men hermetisch af en van hun trainingsmethodes weet ik net zo veel als iedereen, weinig dus. Anders ligt dat bij de andere afdeling, de Milan Academy. Ook zij trainen op Milanello. Voor die Academy worden de grote talenten gevraagd. Daar-

onder heb je de Scuola's en de Milan Junior Camps. Ben je een gemiddelde jeugdspeler en wil je graag voetballen, dan kun je je aanmelden bij een Scuola, letterlijk vertaald een school, een voetbalschool dus. Precies zoals bij ons bij de amateurclubs geldt er dan geen kwaliteitseis. Je kunt er gewoon lid van worden. Die Scuola's organiseert men op vier verschillende plekken in Milaan, zodat een kind niet eerst de hele stad hoeft te doorkruisen voordat hij bij zijn club is.

Verder organiseert AC Milan overal ter wereld Milan Junior Camps. Dat doet men in de eerste plaats om het merk Milan met al zijn partners wereldwijd uit te dragen en om kinderen wereldwijd kennis te laten maken met voetbal. Maar daarnaast zijn de Camps ook bedoeld als scoutingstool. Van overal ter wereld, van Peru tot Senegal, wordt de beste speler van zo'n Milan Junior Camp uitgenodigd om een week in Milaan te komen trainen. De directeur van de Milan Junior Camps is Filippo Galli, de voormalige topverdediger uit de jaren tachtig. De Scuola's zijn er dus permanent, de Camps incidenteel in de weekenden of tijdens de vakanties.

Het merkwaardige was, dat een dergelijk kamp in Nederland nog niet werd georganiseerd terwijl AC Milan door het verleden (denk aan Gullit, Rijkaard en Van Basten) toch een nauwe band met Nederland heeft opgebouwd. Het bleek dat zich simpelweg nog nooit iemand had opgeworpen om in Nederland iets dergelijks neer te zetten. Daarbij was Nederland voor Milan in zekere zin minder interessant. Immers, vrijwel nergens anders ter wereld is met name de scouting van talentvolle spelers zo doorontwikkeld als in Nederland. De écht goede spelers vallen direct op en zitten dan al bij een Regionale Jeugd Opleiding. Bovendien is de drang voor Nederlandse mensen om naar Italië te verkassen met hun



talentvolle zontje niet zo groot, omdat ze het in Nederland al goed hebben. Ben je Venezolaan of Keniaan, dan ligt dat meestal toch anders."

### Organisatie

*AC Milan stelt strenge eisen aan de organisatie van een Milan Junior Camp. Zo moet op organisatorisch, financieel en marketingterrein aan vastomlijnde voorwaarden worden voldaan.*

**Eric van Zutphen:** "Een vriend van mij is een ondernemend persoon en raakte aan de praat met de organisatie van een Milan Junior Camp op Curaçao. Hij gaf daarbij aan geïnteresseerd te zijn om een Milan Junior Camp in Nederland te organiseren. Hij heeft mij vervolgens ingeschakeld omdat ik een UEFA-A licentie heb, hetgeen een noodzaak is om dit te mogen doen. Er zijn strenge voorwaarden aan verbonden voordat je gerechtigd bent om een Milan Junior Camp te organiseren. Financieel, organisatorisch en qua marketing moet het allemaal degelijk in elkaar zitten. Er worden eisen gesteld aan de accommodatie die uit perfecte grasvelden of kunstgrasvelden moet bestaan. Er moet een hotel op loopafstand zijn, omdat er twee Milan-trainers overkomen en die hebben geen zin om hele einden te moeten afleggen voor ze op het veld zijn. Zelfs qua eten werden er voorwaarden gesteld. Aanvankelijk moesten de organisatoren volledig overgaan op Italiaans eten, maar gaandeweg is men erachter gekomen dat dit niet altijd werkt. Als een Peruviaans jongetje van tien jaar

's avonds met een lege maag naar huis gaat omdat hij absoluut geen spaghetti lust, dan doe je iets niet goed. Dus we mogen nu de maaltijden naar Nederlandse normen inrichten, maar het moet wel gezond zijn. Iedere avond friet is dus uitgesloten, voor zover we dat zelf al zouden hebben gewild. Maar de Junior Camps die in Italië zelf gehouden worden, gaan daarin nog veel verder. Die hebben ook een heel avondprogramma en de voeding wordt daar bijna afgewogen. In ieder geval was dit voor ons allemaal goed te behappen. In februari zijn wij naar Milaan gegaan en we hebben daar een presentatie verzorgd voor de directie van het Milan Junior Camp. Mijn compagnon heeft het financiële plaatje uit de doeken gedaan, ik heb gesproken over het voetbaltechnische gedeelte. Uiteindelijk heeft dit ertoe geleid dat wij dit mogen organiseren. Wij zijn erin geslaagd door een perfecte week in augustus de licentie voor de hele Benelux te bemachtigen. Ik ben de eerste Nederlandse trainer die deze Milan-licentie op zak heeft.”

### Fysieke ontwikkeling

*In Nederland ligt de nadruk bij de jeugdopleiding in eerste instantie bij de individuele, technische ontwikkeling van spelers. Daarna wordt gewerkt aan tactische aspecten. In Italië wordt simultaan gewerkt aan lichamelijke ontwikkeling.*

**Eric van Zutphen:** “Op het hoogste niveau kijken alle clubs natuurlijk ook bij elkaar in de keuken. En omdat Barcelona nu zo succesvol is, sijpelt die speelwijze ook in de opleiding bij Milan wel door. Maar typerend voor de Milanese manier van opleiden is het gebruik van coördinatie training in de voetbalvormen. Net zoals bij ons is in Italië het bewegingsonderwijs bijna volledig uit het basisonderwijs wegbezuinigd. Dit heeft als gevaar dat kinderen een slechte motoriek ontwikkelen. In Italië is men toch altijd al sterk gericht geweest op het ontwikkelen van een goede lichamelijke gezondheid, maar met dit gegeven erbij krijgt dit nu nog meer aandacht. Maar niet zo zeer geïsoleerd, alswel binnen de voetbalvormen. Waar wij in Nederland



vrijwel altijd de nadruk leggen op het technische en het tactische aspect, zit er in Italië vrijwel altijd een fysieke doelstelling bij.

Ook in Nederland is intussen meer gewicht gehangen aan fysieke ontwikkelingen. Denk maar aan de judotrainingen die inmiddels onderdeel uitmaken van de opleiding bij Ajax. Het is interessant om te zien hoe iemand als Johan Cruyff daar straks mee zal omgaan. Maar denk ook aan de stabiliteitsoefeningen waarmee bijvoorbeeld bij Feyenoord weer veel gewerkt wordt. Je praat dan ook over topopleidingen. Maar in Milaan denken ze anders: de fysieke ontwikkeling en de technische en tactische ontwikkeling lopen parallel. We kunnen objectief vaststellen dat Milan met zijn visie op voetbal en de rol van het fysieke element daarin, erg succesvol is. Kijk maar naar spelers als Costacurta en Maldini, beiden vanuit de opleiding van Milan, die tot hun veertigste op topniveau speelden. Een spits als Inzaghi is niet door Milan opgeleid, maar is met 38 jaar – een blessure door een zware overtreding daargelaten – opmerkelijk fit. In het algemeen zijn Italiaanse voetballers fit en weinig geblesseerd. De visie heeft dus waarde. Je ziet het ook al aan de jeugdspelers, en niet alleen bij Milan: het is fy-

### Belangrijkste aandachtspunten binnen de jeugdopleiding van AC Milan

#### Individueel

##### Aanvallen

- vrijlopen
- balbehoud
- passing
- dribbelen
- afwerken

##### Verdedigen

- druk zetten
- dekken
- bal veroveren
- duel
- doel verdedigen

#### Collectief

##### Aanvallen

- veldbezetting
- dieptespel
- positie spel
- beweging
- creativiteit / onvoorspelbaarheid

##### Verdedigen

- veldbezetting
- spel ophouden
- concentratie
- balans
- geen ruimte weggeven / geen risico nemen

Overeenkomsten in de werkwijze tussen de 'Nederlandse' opvatting en de Italiaanse trainingsmethodiek

- Plezier als basis voor leren
- Intensiteit
- Tijdsduur bewaken
- De trainingen worden veelal in vier fases opgebouwd



siek allemaal dik in orde, het ziet er geweldig uit. In Italië zegt men: wil een speler slagen als betaald voetballer, dan moet hij niet alleen technisch en tactisch maar ook fysiek en motorisch perfect zijn. En daarvoor legt men al bij de jongste jeugd de basis.

Aan de basis van het opleidingsprogramma staat een door artsen ontwikkeld model. Zij hebben wetenschappelijk vastgesteld voor welke elementen jeugdspelers op een bepaalde leeftijd openstaan. Daaruit blijkt bijvoorbeeld dat op jonge leeftijd, vanaf pakweg zes tot twaalf jaar, het opnamevermogen het grootst is. Bovendien zijn deze jaren bepalend voor het aanleren van bewegingsritmes. Dit heeft tot gevolg dat binnen de trainingen veel ruimte is voor bewegingen die voor ons gevoel helemaal niets met voetbal te maken hebben: sluipen, kruipen, klimmen, rollen, grijpen, gooien en cetera. Zij vinden dat nodig om je verder te kunnen ontwikkelen. In hun visie kweek je daarmee een be-

paalde motorische ontwikkeling en ben je daardoor in staat om op een hoger niveau de technische elementen uit te voeren.

Als je de oefeningen ziet die hieraan vastzitten, dan zul je opmerken dat ze soms ver afstaan van de Nederlandse benadering. Ik kan dat verduidelijken aan de hand van de verschillen die optreden bij een oefening 2:1 met afwerken. In Nederland passen we dan veelal de bal in op de eerste speler. Die zoekt samen met zijn medespeler te verdediger op, ze spelen hem uit en proberen tot scoren te komen op een doel dat door de keeper verdedigd wordt. En dan geven wij als trainers daarbij de technische en tactische aanwijzingen die nodig zijn om tot scoren te komen. En dat doen we prima, want in Nederland liggen deze vormen doorgaans op een heel hoog niveau.

Echter, in Italië voegen ze daaraan fysieke elementen toe. Zo staat de keeper niet een minuut lang te wachten tot het volgende tweetal op hem afkomt. En als dat tweetal naast schiet en zélf de bal moet halen, dan staat hij nog veel langer niets te doen. Nee, die keeper legt in de tijd die hij bij ons staat te wachten, een parcours af. Hij maakt bijvoorbeeld een koprol en

sluipt onder een dwarslat door om pas daarna zijn positie in het doel in te nemen.

Daar komt bij dat de speler die de bal gaat ontvangen vanuit de pass, eerst een traject door een loop-

ladder aflegt. Zijn medespeler loopt zigzaggend door een aantal pylonen. De verdediger legt een afstand af waarbij hij over poortjes moet springen. Pas daarna gaat hij verdedigen. Dit alles is zodanig gecoördineerd dat men toch ongeveer op hetzelfde moment aan de voetbalactie, de 2:1 vorm, kan beginnen. En uiteraard is het een

doorstroomvorm zodat iedereen aan alle oefeningen en bewegingen toekomt. Overall zit een motorische beweging bij. Zo zag ik een afwerkoefening waarbij de spelers al stuiterend met de bal op een bepaald punt afliepen, vervolgens de bal op hun voet lieten vallen en pas daarna gingen afwerken. Wij zeggen dan: ‘Waarom stuiteren met de bal, het is toch geen handbal of basketball? Wat is dit voor een onzin?’ Maar in Italië ziet men dat allemaal in functie van een perfecte lichamelijke ontwikkeling die de spelers toekomstig in staat moet stellen om alle bewegingen met én zonder bal op het hoogste niveau perfect uit te voeren. In Nederland zeggen we al snel: we trainen maar enkele keren per week en als we dan ook nog veel tijd gaan besteden aan fysieke training, dan komen we voetballend te kort. Logisch, natuurlijk. Maar door het in de voetbalvormen te verpakken, combineer je het op een simpele maar doeltreffende wijze.

Het aardige is dat we tijdens de hele week waarin wij in Milaan zijn geweest, het woord ‘conditietraining’ niet hebben gehoord. Men ziet dat helemaal niet als een onderdeel dat te isoleren is. Men integreert al deze aspecten in de voetbalvormen.”

### Functie van het brein

*In De Voetbaltrainer 176 kwam Michel Bruyninckx aan het woord. De Belgische trainer legde uit hoe hij het brein van de speler ontwikkelt om hem in staat te stellen tot grotere voetbalprestaties te komen. Bij AC Milan werkt men op een soortgelijke manier.*

**Eric van Zutphen:** “Veel gaat bij de jongste jeugd in spelvormen die tot de verbeelding spreken. Zo geeft men een dribbeloefening met de titel ‘Formule 1’. Daarbij is een heel parcours uitgezet in de vorm van een racecircuit dat de speler met de bal aan de voet moet afleggen. Het gaat er daarbij niet alleen om dat hij de bal onder controle houdt, maar ook om de bewegingen met zijn lichaam. Immers, iedere keer moet hij weer naar rechts of naar links bewegen. En altijd gaat

## ‘Kruipen, klimmen en rollen zijn een voorwaarde om voetbalbewegingen goed uit te kunnen voeren’

het in competitievorm. Er is dus altijd een winnaar. De spelers raken gewend aan druk.

Tijdens de oefeningen moeten de spelers continu blijven nadenken. Een beweging wordt vaak niet voorgezegt, in de zin van 'maak nu een koprol'. Men verbindt daar vaak een term of een kleur aan. Van tevoren wordt afgesproken dat de spelers een koprol maken wanneer de trainer bijvoorbeeld 'bloemkool' roept. En als de trainer 'broccoli' roept, dan moeten ze een andere oefening uitvoeren. Zo moeten spelers steeds de link blijven leggen tussen de term en de beweging die uitgevoerd moet worden. Ook de groepjes werden steeds van een naam voorzien. Bij een sprintoefening riep de trainer 'groen' en dan moest de groene ploeg de sprint uitvoeren. Je moet dan wel onthouden dat jij bij de groene partij hoort. Zo moet je steeds blijven nadenken. Op die manier prikkel je de hersenen wat de ontwikkeling als geheel ten goede komt."

### Rol van trainer

*In Nederland is men het sinds jaar en dag eens: de alom aanwezige trainer die zijn team doorlopend coacht, is niet van deze tijd. In Italië is de trainer nog altijd prominent aanwezig.*


**Eric van Zutphen:** "AC Milan geeft zijn eigen trainersopleidingen. Die staan

onder leiding van Attilio Maldera, het hoofd van de Milan Academy en in Italië bekend als Maldera II (om hem te onderscheiden van zijn andere broers Luigi en Aldo, die net als Attilio Maldera in de Serie A speelden, red.). Uit heel Italië komen dan bijvoorbeeld 150 trainers om zich zes dagen aan zo'n cursus te onderwerpen. Maar dat zijn wel dagen van 'sochtends vroeg tot laat in de middag, dus je komt wel aan een flink aantal opleidingsuren. Ook wij hebben zo'n cursus gevolgd, met als doelstelling: hoe geef je op Milan-niveau een training binnen het Milan Junior Camp. Twee van de trainers die daar zijn geweest, kwamen ook namens AC Milan naar het Milan Junior Camp dat wij organiseerden. Onder leiding van die trainers wordt de inhoud bepaald. Een van de opvallendste zaken is dat de trainers in Italië erg veel praten. Dat zal ten dele de landsaard zijn, maar ongetwijfeld ziet men hierin ook een meerwaarde. In Nederland worden wij tegenwoordig opgeleid om rustig en inhoudelijk te zijn. Je geeft één of twee gerichte aanwijzingen en laat het daarna gebeuren om spelers van hun eigen handelingen te laten leren. In Italië lijkt dat anders te zijn en begeleidt men tijdens de oefeningen veel actiever. Waar wij het situatief coachen verkiezen, is daar de trainer vaak doorlopend aanwezig met commentaar en aanwijzingen. Ook het uitleggen van een oefening vereist doorgaans relatief veel tijd en veel woorden.

De rol van de assistent-trainer is ook opzienbarend. In Nederland zal een assistent-trainer nooit verzuimen om direct te vermelden 'Ik ben dan wel assistent-trainer maar ik heb een rol bijna gelijkwaardig aan de hoofdtrainer. We bespreken alles samen. Ik ben er

heus niet om de pylonen neer te zetten.' Het lijkt alsof de rol van assistent-trainer als iets minderwaardigs wordt beschouwd. Rondom de trainingen van AC Milan was die rolverdeling veel

duidelijker. Er was sprake van een hoofdtrainer die de oefeningen 'deed' en de coachmomenten voor zijn rekening nam. De andere trainer bemoeide zich niet of nauwelijks met de inhoud maar zorgde er

wel voor dat de oefening qua organisatie perfect verliep. De afmetingen waren goed, de ballen lagen dáár waar ze nodig waren. Die wisselwerking was perfect en iedereen leek zich daar prima in te kunnen vinden. Aan de ene kant zijn het natuurlijk in Italië wel 'mannetjes' met een groot ego, aan de andere kant zijn ze ook erg gedisciplineerd en daarvan zie je bij een grote club als AC Milan natuurlijk een geweldig voorbeeld. Behalve dat we de kinderen tijdens het Milan Junior Camp veel plezier en oefening wilden bieden, probeerden we hen ook een basis te geven als het gaat om die werkdiscipline. Immers, op welk niveau je ook speelt, je hebt dat altijd nodig om ergens te slagen." 

### Samenvatting:

- Eric van Zutphen is de eerste Nederlandse trainer die een Milan Junior Camp mag organiseren.
- In de jeugdopleiding van AC Milan wordt aan iedere oefening een fysieke doelstelling gekoppeld.
- 'Niet-voetbalbewegingen' maken vaak onderdeel uit van de trainingen.
- De hersenen worden geprikkeld door spelers doorlopend na te laten denken.
- De trainer is in Italië veel prominenter aanwezig dan in Nederland.

## 'Gedurende een week in Italië hebben we het woord 'conditietraining' niet gehoord'

Verenigingen die geïnteresseerd zijn om een Milan Junior Camp op hun complex te houden of die gebruik wil maken van een clinic/demonstratietraining kunnen voor informatie terecht op:

[www.milanjuniorcamp.nl](http://www.milanjuniorcamp.nl)  
[info@milanjuniorcamp.nl](mailto:info@milanjuniorcamp.nl)

### Citaat Clarence Seedorf:

*"Met het Milan Junior Camp geeft AC Milan uiting aan haar wens om topvoetbal en breedtesport samen te brengen. Ik vind dat bij het voetbal plezier voorop moet staan. Maar de jeugd leert ook te bewegen, omgaan met winst en verlies, vriendjes maken en samenwerken met teamgenoten. Het Milan Junior Camp doet precies dat. Heel veel plezier en.....FORZA MILAN!" – Clarence Seedorf*

# Trainingsvormen AC Milan

## 1.

### Doel

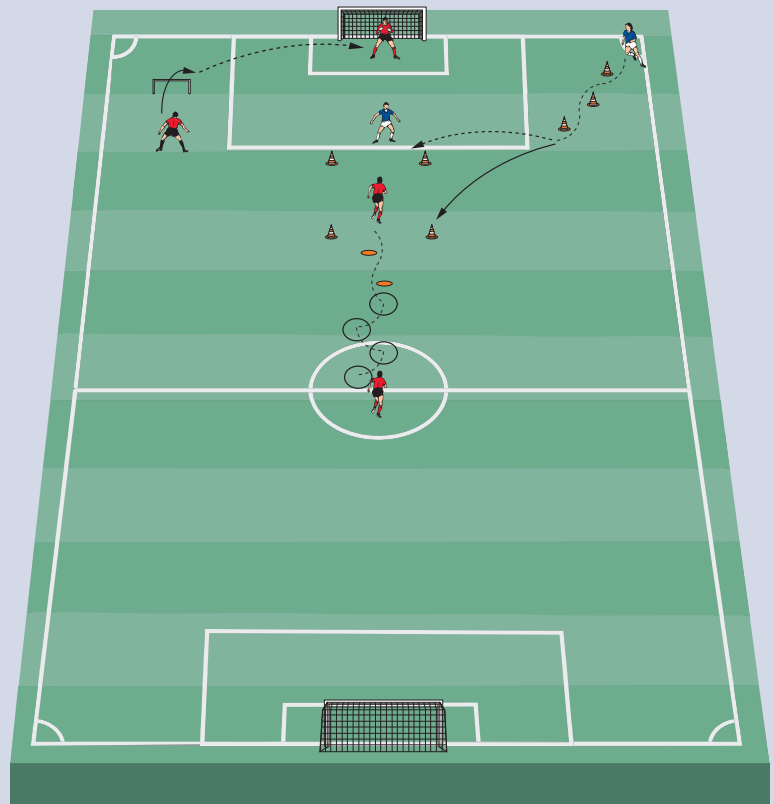
- verbeteren 1:1 duel met afwerken in combinatie met motorische vaardigheden

### Organisatie

- een poortje aan de zijkant van het veld
- een vierkant van 10x10 m vóór het zestienmetergebied
- een parcours van 5 pylonen vanuit de hoek van het veld
- ballen aan het einde van dit laatste parcours

### Inhoud

- keeper start aan de linkerzijde/rechterzijde van het veld. Hij springt over een poortje alvorens naar zijn doel te sprinten.
- aanvaller start in de middencirkel en legt zonder bal een parcours af door te springen in vier hoepels, daarna een slalom langs twee pylonen
- verdediger start in de hoek van het veld en legt een parcours af tussen vijf pylonen, passt daarna een klaarliggende bal in het vierkant naar de aanvaller, stelt zich op als verdediger
- de aanvaller probeert de 1:1 tegen de verdediger uit te spelen en tot scoren te komen



## 2 (Nummerspel)

### Doel

- verbeteren afwerken in combinatie met motorische vaardigheden

### Organisatie

- twee vierkanten waarin zich telkens vijf spelers met bal bewegen. De spelers in vierkant 1 zijn oranje en hebben nummers 1 t/m 5. De spelers in vierkant 2 zijn groen en hebben nummers 1 t/m 5.
- voor beide vierkanten een poortje
- centraal op het veld een parcours van 5 pylonen
- een rechthoek van 10x5 m ter hoogte van het zestienmetergebied

### Inhoud

- de trainer roept een kleur met een nummer
- de speler die het betreft, werkt zo snel mogelijk met de bal aan de voet het parcours tussen de pylonen af
- uit het andere vierkant reageert de speler met hetzelfde nummer, laat zijn bal liggen, maakt een sprong/koprol over het poortje en rent naar het doel om als keeper te fungeren



### 3.

#### Doel

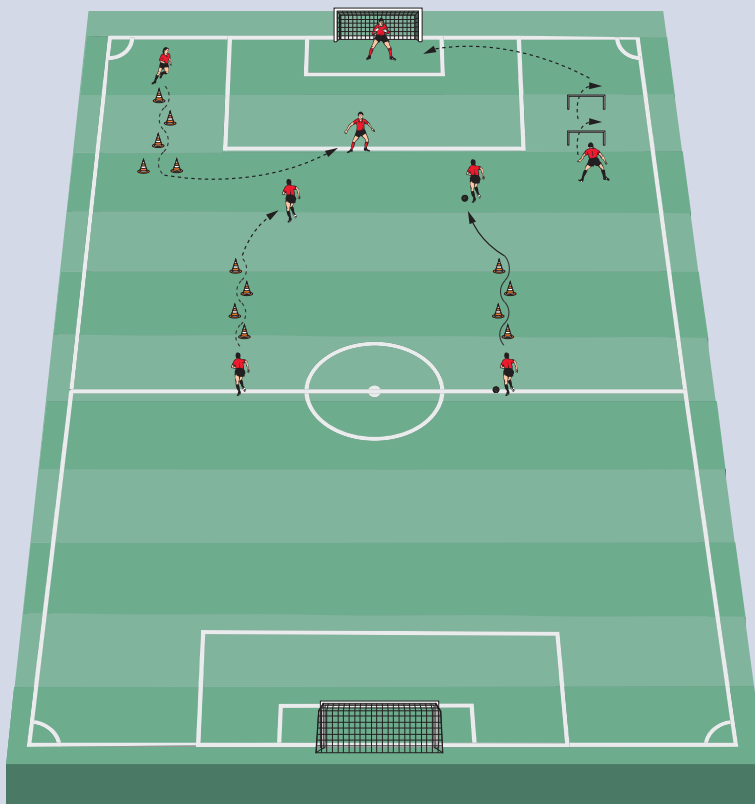
- verbeteren 2:1 met afwerken in combinatie met motorische vaardigheden

#### Organisatie:

- twee parcoursen van 4-5 pylonen vanaf de middenlijn verticaal opgesteld, ca. 15 m naast elkaar
- een parcours van 4 pylonen aan de korte kant van het zestienmetergebied
- een parcours van 2 poortjes aan de andere korte zijde van het zestienmetergebied

#### Inhoud

- de keeper legt het parcours bij de poortjes af door middel van twee sprongen of twee koprollen, of een combinatie daarvan
- de verdediger start aan de andere korte zijde en legt het parcours af alvorens zich op te stellen als verdediger
- de aanvaller (1 met bal) leggen het parcours vanaf de middenlijn af en proberen de 2:1 situatie uit te spelen en tot scoren te komen



### 4.

#### Doel

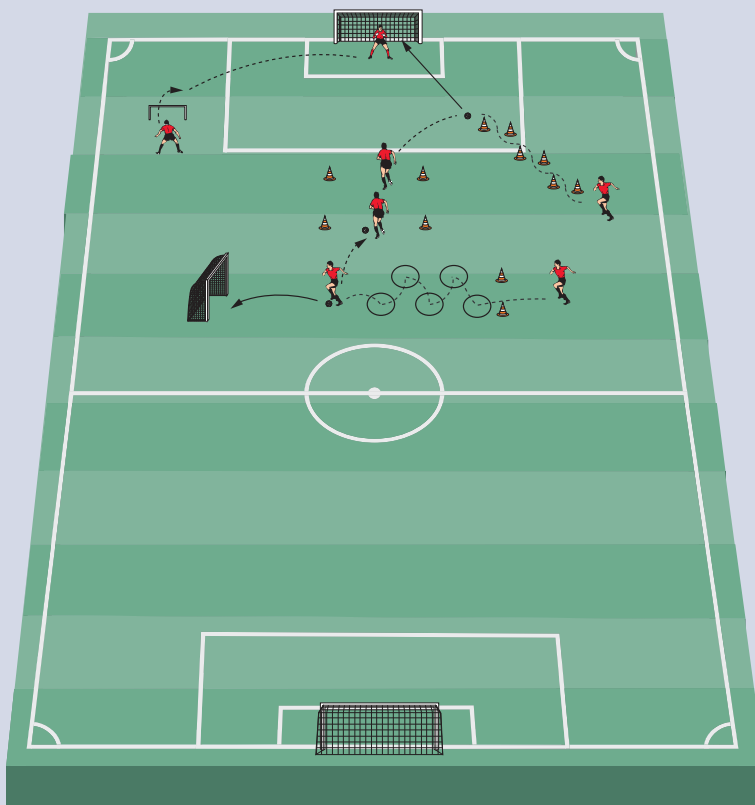
- verbeteren afwerken (schot), duel 1:1 met afwerken in combinatie met motorische vaardigheden

#### Organisatie

- een parcours met 5 hoepels en een doel, 'verticaal' opgesteld
- een vierkant van ca. 10x10 m
- een poortje aan de korte zijde van het zestienmetergebied
- een parcours van 6 pylonen aan de andere zijde van het zestienmetergebied, diagonaal opgesteld
- ballen aan het einde van het parcours van 6 pylonen, aan het einde van het parcours met 5 hoepels, en bij het vierkant

#### Inhoud

- de keeper gaat over het poortje, met een koprol, een sprong of door eronderdoor te kruipen
- speler 1 legt een parcours tussen de pylonen en werkt af op doel, en wordt verdediger in het 1:1 duel
- speler 2 legt een parcours af door de hoepels en werkt af op het lege doel, wordt daarna aanvaller





## Voetbal en gedrag

# Hulp bij autisme, ADHD en ADD

Het kan voorkomen dat je in je team te maken krijgt met een speler die ADHD of ADD heeft, of contactgestoord is. Waar moet je als voetbaltrainer dan rekening mee houden?

Kinderen met autisme hebben een stoornis in de prikkelverwerking. Dit betekent dat zij vaak moeite hebben om meerdere handelingen tegelijk te doen. Een opdracht opvolgen en die tegelijkertijd uitvoeren is vaak moeilijk. Ook meerdere handelingen tegelijk doen, bij veel sporten nodig, is vaak lastig. Omgaan met onverwachte prikkels, bijvoorbeeld een bal die snel achter iemands rug vandaan komt, en vervolgens direct weer te bepalen waar die bal naartoe moet, is voor



Foto's: Pro Shots

veel kinderen moeilijk. Zij verliezen snel het overzicht in het spel en haken af. De informatieverwerking gaat vaak ook trager, waardoor kinderen ook vaak 'te laat' zijn om de bal nog

goed te raken. Dit kan voor veel frustraties zorgen. Bij het kind zelf en ook bij eventuele teamleden. Kinderen met autisme hebben hun begeleiders nodig om ze bij het spel te houden en de interactie met de andere sporters te begeleiden. Vanwege de vaak anders verlopende prikkelselectie en -integratie zie je dat veel kinderen met autisme moeite hebben met een soepele motorische coördinatie. Zij moeten nieuwe vaardigheden in kleine stapjes aanleren. Zij voelen bijvoorbeeld vaak niet vanzelf aan wat het goede moment is om tegen een bal te schoppen of te slaan. Hiervoor hebben zij veel training nodig. Op den duur slijten de handelingen in en als ze de activiteiten blijven doen, gaat het meer vanzelf.

## Contactstoornissen (autisme spectrum stoornissen)

**Autisme:** is een stoornis in het verwerken van informatie. De stoornis komt direct tot uiting in relaties met anderen en heeft gevolgen voor de zelfstandigheid.

**PDD-NOS:** hier kunnen dezelfde symptomen voorkomen als bij de autist maar in minder ernstige mate of op minder gebieden.

**Asperger:** evenals bij een autistische stoornis is er sprake van beperkingen in de sociale interactie, zijn de interesses en activiteiten beperkt en ze herhalen stereotype gedragspatronen. De taalontwikkeling verloopt normaal.

### Een kind met autisme spectrum stoornissen *kan* opvallen door:

- begrijpt weinig van de sociale wereld om zich heen
- het niet of nauwelijks leren van sociale ervaringen
- vermijdt sociale situaties, is sociaal angstig
- kan zich moeilijk in andermans gevoelens verplaatsen
- kan fantasie en werkelijkheid moeilijk uit elkaar houden
- weinig begrip/gebruik van non-verbale signalen (oogcontact, gelaatsexpressie, lichaamshouding)
- vertoont dwangmatig gedrag
- is vaak druk en rusteloos
- maakt stereotype bewegingen
- is vaak alleen en sociaal geïsoleerd
- durft niets nieuws te doen
- heeft vaak een zondebokpositie
- wordt vaak afgewezen door anderen
- neemt de kleinste verandering waar en denkt in details, overziet het geheel niet
- schermt zich af voor prikkels en reageert niet uit zelfbescherming
- blijft hangen aan regels, zo niet dan ontstaat paniek
- heeft langere tijd nodig om dingen te verwerken
- taalgebruik is formeel en ouwelijk
- taal in alle gevallen letterlijk nemen
- wil het onderste uit de kan
- koppig reageren en vertoont soms drift en gilbuien
- een onhandige, stijve motoriek
- overgevoeligheid voor zintuiglijke prikkels
- of juist weinig gevoeligheid voor geluiden, beelden, temperaturen of aanrakingen
- een trage taalontwikkeling

### Mogelijke tips voor begeleider, trainer of coach bij contactstoornissen:

- besef dat (koppig) gedrag een uiting van onvermogen is
- voer de druk niet op
- let op je taalgebruik (zeg bijvoorbeeld niet 'doe niet zo gek'), vermijdt sarcasme, figuurlijk taalgebruik en dubbele betekenissen
- geef structuur aan tijdens training en wedstrijd, geef aan wat je gaat doen
- geef veel visuele instructie praatje-PLAATJE-daadje
- spreken is zilver, iets zichtbaar maken is goud
- probeer vaste routines niet abrupt te verbreken
- bouw de training methodisch goed op
- nieuwe dingen in kleine 'brokjes' aanbieden
- veranderingen van tevoren aankondigen
- corrigeer ongewenst gedrag door snel en duidelijk in te grijpen
- probeer inzicht te krijgen in factoren die gedragingen uitlokken en tracht deze te vermijden
- stimuleer en organiseer relatiebevorderende activiteiten
- geef aan hoe belangrijk sociale situaties zijn
- betrek de groep erbij
- ben alert op pestkoppen
- vermijd zoveel mogelijk angst en spanning
- ben geduldig, consequent, duidelijk, helder en voorspelbaar, kortom: een vaste structuur
- moedig aan om te praten, wanneer dit te weinig spontaan gebeurt
- beloon positief gedrag
- niet iedereen kan alles, verwijs door als je grenzen overschreden worden. En als het je te veel of te zwaar lijkt te worden: schakel de vereniging in voor een extra leider of vrijwilliger.



### Een kind met ADD *kan* opvallen door:

- stil en angstig gedrag vertonen
- dromerig, vergeetachtig en passief zijn
- teruggetrokkenheid
- gebrek aan zelfcontrole
- traag leertempo
- te weinig zelfcontrole
- maakt slordigheidsfouten
- kan de aandacht niet vasthouden
- lijkt niet te luisteren, volgt aanwijzingen niet op
- moeite met organiseren
- raakt dingen kwijt
- wordt gemakkelijk afgeleid

Let op, veel van deze kenmerken komen bij alle kinderen in meer of mindere mate voor. Bij kinderen met ADD gaat het om een aantal bovenstaande kenmerken die meer dan gemiddeld voorkomen, langere tijd bestaan en niet veroorzaakt worden door andere (psychiatrische) stoornissen.



### Mogelijke tips voor begeleider, trainer of coach bij ADD-gedrag:


- werk aan het zelfvertrouwen. Veel ADD'ers noemen zichzelf regelmatig bijvoorbeeld lui, hopeloos of dom. Let op voor 'negative self-talk'.
- een teveel aan taken zorgt er echter weer voor dat lichaam en geest volledig blokkeren. Het gaat dus om het vinden van een balans.
- bij verveling zakt het energiepeil in een snel tempo
- hij houdt vaak van een humoristische benadering
- geef positieve aandacht, beloon positief gedrag (schouderklopje, grapje, prijzen)
- zelfstandig, eigen tempo bepalen, vrijheid en creativiteit zijn sleutelwoorden
- informatie snel geven en in kleine porties
- Niet iedereen kan alles, verwijs door als je grenzen overschreden worden. En als het je te veel of te zwaar lijkt te worden: schakel de vereniging in voor een extra leider of vrijwilliger.

### Aandacht- en concentratiestoornissen

ADHD; in het Nederlands aandacht- en concentratiestoornis met hyperactiviteit. Kinderen met ADHD hebben vaker en sterker dan gemiddeld last van aandachts- en concentratieproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit.

Officieel bestaan er drie typen ADHD:

- ADHD met voornamelijk aandachts- en concentratiestoornissen, vaak ADD genoemd

- ADHD met voornamelijk hyperactiviteit en impulsiviteit
- ADHD met de combinatie van de hierboven genoemde typen (dit komt het meeste voor) 

*Dit artikel is tot stand gekomen met medewerking van Harry Oomen en de NKS CD-rom 'Teamboek'.*

*Bestellen: h.h.oomen@zonnet.nl*

### Een kind met ADHD kan opvallen door:

- moeilijk kunnen blijven zitten
- snel zijn afgeleid
- wiebelen, draaien en veel friemelen
- moeilijk op hun beurt kunnen wachten
- antwoord geven voordat de vraag is gesteld
- moeilijk instructies kunnen volgen
- moeilijk blijvend de aandacht kunnen richten
- van de ene activiteit naar het andere hollen
- niet rustig kunnen spelen
- overdreven veel praten
- anderen in de rede vallen
- niet luisteren naar wat anderen zeggen
- veel kwijtraken of vaak wat verliezen
- zich vaak in gevaarlijke situaties storten

Let op, veel van deze kenmerken komen bij alle kinderen in meer of mindere mate voor. Bij kinderen met ADHD gaat het om een aantal kenmerken die in ernstige mate voorkomen en de ontwikkeling van het kind belemmeren.

Het verwarrende is dat kinderen met ADHD niet altijd druk of afgeleid zijn. Kinderen met ADHD kunnen zich soms wel goed concentreren op sterke prikkels zoals spannende films of een spel. Aan buitenstaanders ontlokt dit vaak de opmerking 'ze kunnen het wel, als ze maar willen'.

### Mogelijke tips voor begeleider, trainer of coach bij ADHD-gedrag:

- bied structuur, vermeld duidelijk wat wel en niet kan en maak teamafspraken
- geef positieve aandacht, beloon positief gedrag (schouderklopje, grapje, prijzen). Fout is om alleen aandacht te geven bij negatief gedrag
- ben geduldig, ze zijn vaak snel gefrustreerd als iets niet lukt. Word niet boos maar help bij het vinden van oplossingen
- wees erg voorzichtig met straffen. Straffen kan een negatief zelfbeeld oproepen
- bewust belonen van gewenst en regelopvolgend gedrag
- wees concreet en visualiseer
- geef instructie kort en bondig
- de momenten van wachten en instructie krijgen zijn vaak het moeilijkst
- iets vaak herhalen op een training wordt vaak als saai ervaren; wissel sneller af
- niet iedereen kan alles, verwijs door als je grenzen overschreden worden. En als het je te veel of te zwaar lijkt te worden: schakel de vereniging in voor een extra leider of vrijwilliger

# Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-  
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-  
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-  
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-  
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-  
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-  
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-  
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-  
(ca. 35 pag.)

## eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voetbaltraining 4  
€ 11,50  
(ca. 200 pag.)



Voetbaltraining 5  
€ 11,50  
(ca. 200 pag.)



De Voetbalmethode 1  
Voetbalhandboek  
€ 6,75 (ca. 128 pag.)



De Voetbalmethode 2  
Opbouwen  
€ 6,75 (ca. 149 pag.)



De Voetbalmethode 3  
Aanvallen via de  
flank € 6,75  
(ca. 161 pag.)



De Voetbalmethode 4  
Aanvallen via het  
centrum € 6,75  
(ca. 158 pag.)



De Voetbalmethode 5  
Verdedigen € 6,75  
(ca. 140 pag.)

## Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via [devoetbaltrainer.nl/winkel](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)

