

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 44

6<sup>e</sup> JAARGANG | OKTOBER 2016 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**SC Buitenveldert**  
Jeugdtrainers ontwikkelen

**SV Zulte Waregem**  
Spelers atletiseren

**Trainersvergoedingen**  
Onderzoeksresultaten

**Roda JC**  
Voetbalacademie

**Onder 19**  
René Trost

**Onder 17**  
Danny Volkers

**Onder 16**  
Dirk Jan Derksen

**Manager VTZ**  
John Ortman



Jeugdopleiding SC Buitenveldert kweekvijver voor trainerstalenten

# ‘Jeugdtrainers kunnen én mogen zich hier ontwikkelen’

Amateurclub SC Buitenveldert staat nu in de top 10 van de hoogst spelende jeugdteams in Nederland. De bekende amateurtrainer Bart Lochies, Technisch Jeugdcoördinator Bert Rijmers en diverse trainers stonden aan de basis van de stormachtige ontwikkeling die in 2007 in gang werd gezet. Talentvolle trainers krijgen bij de club de gelegenheid zich te ontwikkelen, zijn ambitieus en zien Buitenveldert als ideaal vertrekpunt om later jeugd te trainen bij een BVO.

Met hoge geformuleerde eisen aan de selectietrainers, een herkenbare formatie 1:4:3:3 als veldbezetting en competentieprofielen voor elke veldpositie bij A, B, C, en D-jeugd timmert SC Buitenveldert aan de weg. De C1 (Onder 15) gaat Eerste Divisie spelen, de A1 (Onder 19) speelt in de top van de Vierde Divisie en de B1 (Onder 17) komt uit in de Tweede Divisie. In 2008 voetbalde nog geen enkel team van de Amsterdamse club hoger dan de eerste klasse. En de club blijft ambitieus. De doelstelling anno 2016 ziet er als volgt uit: ‘Het ontwikkelen en beter maken van spelers en alle teams in een periode van ongeveer vijf jaar naar de Tweede Divisie brengen. Dat geldt voor O19-1, O17-1, O15-1 en O13-1. Belangrijk daarbij is wel

dat er niet veel verschil in klassen is tussen eerste- en tweedejaarsjunioren. Dus het is niet de bedoeling dat de eerstejaarsjunioren in de Tweede Divisie en de tweedejaarsjunioren in de Eerste Klasse spelen. Wij streven naar hooguit twee klassen verschil.’

Eind 2014 sloot Ajax nog een nieuwe samenwerkingsovereenkomst met SC Buitenveldert. De twee clubs werkten al nauw samen op het gebied van vrouwen- en meisjesvoetbal en daar werden nu ook de heren en de jongens van Buitenveldert bij betrokken. Ajax: “Buitenveldert is een toonaangevende amateurclub in de regio Amsterdam, die met zijn selectieteams in de jeugd een landelijke uitstraling geniet. De afgelopen jaren heeft de

jeugd van Buitenveldert een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt, wat resulteerde in promotie na promotie voor veel selectie-elftallen. Heden ten dage spelen alle selectieteams op divisieniveau, wat een geweldige prestatie is. Het spreekt voor zich dat Ajax zeer verheugd is met het feit dat deze samenwerking nu officieel gestalte heeft gekregen.”



**Bert Rijmers:** “Met ingang van dit voetbalseizoen werkt Ajax met drie gradaties voor de partnerclubs waarmee wordt samengewerkt: Partner-



club, Partnerclub + en Partnerclub\*. Wij zijn in de hoogste categorie ingedeeld met AFC, BFC, sv Diemen, Fortuna Wormerveer, Koninklijke HFC, S.V. Hoofddorp en Zeeburgia. Vroeger werkte Ajax gewoon samen met 42 amateurclubs op dezelfde basis, maar zij hebben ook ingezien dat er verschillende behoeftes en ambities zijn bij amateurclubs. We gaan kijken wat de samenwerking ons brengt. We hopen met name op het uitwisselen en vergaren van kennis voor onze trainers, vooral in de onderbouw (6 tot en met 10 jaar) kunnen we hier veel profijt van hebben.”

*Waarom is Buitenveldert zo'n aantrekkelijke werkplek voor jeugdtrainers?*

**Bert Rijmers:** “Alle jeugdtrainers bij Buitenveldert zijn gediplomeerd en hebben minimaal TC III. Het ideale plaatje bij Buitenveldert is dat de trainers bij Onder 19 en Onder 17 minimaal TC II hebben (dat is nu het geval). En daar willen we in de toekomst ook naartoe met Onder 15, vooral omdat dat elftal net is gepromoveerd naar de Eerste Divisie. Wij krijgen heel veel stagiaires bij de club aangeboden vanaf de ALO (Academie voor Lichamelijke Opvoeding) en de ROC (Regionaal Opleidings Centrum), we zijn namelijk een gecertificeerd stagebedrijf. Veel van die stagiaires blijven vervolgens bij de vereniging. Voor de non-selectieteams bij D, E en F-pupillen hebben we spelers uit

A1, A2 en B1 die tegen een kleine vergoeding die elftallen trainen en de insteek hebben om hun trainerspapieren te halen. Deze trainers krijgen op de club een ‘minicursus’ van vier dagen van ALO’ers, zodat wij ze het seizoen daarna kunnen begeleiden en ook eisen kunnen stellen aan het trainingsniveau.

Vervolgens kijken wij weer naar trainerstalenten die we kunnen toevoegen aan ons team. Zo houden we een hoog kwaliteitsniveau bij onze trainers. Het leerklimaat bij Buitenveldert is zeer aantrekkelijk voor jonge trainers. Zij kunnen zich hier goed ontwikkelen en het mes snijdt aan twee kanten, want dikwijls komen zij met ideeën hoe we als staf en trai-



ners nog beter kunnen worden. Wij streven er met name naar dat jeugdtrainers zich hier steeds verder ontwikkelen en steeds een stapje hoger zetten binnen de club. Dat maakt het voor veel trainers zeer interessant om hier oefenmeester te worden. Zij zien progressie, wij zien progressie en diverse jeugdtrainers hebben op deze manier al een overstap kunnen maken naar bijvoorbeeld een profclub.”

*Binnen de voetbalvisie van Buitenveldert wordt gewerkt met twee thema's: aanvallen en verdedigen.*

**Bert Rijmers:** “De cyclus is: drie weken aanvallen/opbouwen en daarna drie weken verdedigen. Op die basis worden de trainingen samengesteld. Ik bewaak de voetbalvisie van Buitenveldert en ben constant in overleg met alle jeugdtrainers. Continu vragen we ons af hoe het beter zou kunnen. Ook de trainers onderling doen dat. Zij hebben samen een

groepsapp waarin zij steeds met elkaar in contact staan en elkaar helpen, motiveren, bevragen en zelfs elkaars trainingen overnemen. Dit is een zeer hechte groep trainers. Ik ben hier elke zaterdag om de elftallen te bekijken en de speelwijze te bewaken en als vraagbaak te dienen voor onze trainers.”

*Trainers mogen binnen de voetbalvisie van Buitenveldert zelf hun training samenstellen, maar vooral in het begin van het seizoen let Bert Rijmers scherp op de inhoud.*

**Bert Rijmers:** “Elke training wordt goed voorbereid en de oefenstof wordt eerst naar mij toegezonden. In het begin bewaak ik dat heel erg, zeg maar tot de winterstop. In de laatste fase van de competitie laat ik dat wat meer los, dan geef je wat meer ruimte zodat zij zich kunnen ontwikkelen. De jeugdtrainers zijn vrij autonoom in hun werkwijze, maar moeten zich

wel kunnen verantwoorden. Vooral bij beginnende trainers let je scherp op en kijk je wat beter kan, anders kan, of waar wat meer over nagedacht moet worden. Dat bespreek ik dan van tevoren met de trainers. En dan gaat het niet eens alleen over de trainingen of de oefenvorm, maar ook over de manier van overbrengen en wat je het beste kunt doen als je voor de groep staat.

Het omgaan met spelers is bij Buitenveldert een essentieel punt. Het ontwikkelen van het individu is een prioriteit. Maandag, woensdag en vrijdag ben ik op de club. Op zaterdag kijk ik de wedstrijden en analyseer ik vervolgens de wedstrijd met de trainers. Niet direct op zaterdag, maar in de week daarna. Woensdag hebben we een inloopsprekkuur waarop ouders, spelers, trainers terecht kunnen. Daar kunnen we op zaterdag altijd mooi naar verwijzen, omdat de emotie van de zaterdag dan wel wat

is weggezakt. De gesprekken met de trainers hebben altijd een positief/kritische inhoud. Waarom heb je op die manier de training gegeven? Wat kan er fout gaan? Hoe zou dat anders kunnen? Daarbij niet zozeer aangeven wat niet goed gaat, maar vooral aangeven wat wel goed gaat.”

#### Hoe zorgt Buitenveldert voor goede trainers op de teams n t onder de hoogste selectieteams?

**Bert Rijmers:** “Animo om een eerste jeugdteam te trainen is er voldoende, maar wij proberen bij Buitenveldert juist een trainingsklimaat te scheppen waarbij we ook de betere trainers enthousiast krijgen voor bijvoorbeeld een B2 (Onder 16) of C2 (Onder 14). Vaak is het moeilijk om daar trainers voor te vinden, maar hier ervaart elke trainer dat er doorgroeimogelijkheden zijn als je deze elftallen traint. Je kunt steeds een stapje omhoog maken binnen deze club. Wij zijn binnen Buitenveldert erg tevreden over het niveau van de trainers bij de lagere teams. Ook in de onderbouw kiezen we voor kwaliteit. Vooral bij de E- en F-pupillen vinden wij de techniektraining heel belangrijk en daar hebben we goede, ervaren trainers op staan met bijvoorbeeld een voetbalschoolachtergrond. Alles is daar op techniek geënt. We gaan ver met onze gediplomeerde trainers. Tot en met Onder 16-3 hebben we nog een TC III-trainer en dat geldt ook voor Onder 14-2. Voor de non-selectieteams streven we naar trainers die nu in de A- of B-junioren voetballen. En hier geldt weer hetzelfde verhaal: als het je bevalt en wij zien potentie, gaan we hier weer tijd en energie in steken om jezelf te kunnen ontwikkelen als trainer. Dat blijft hier een continu proces. Het verloop onder trainers is daarom ook niet groot bij Buitenveldert.”

#### Hoe worden trainers geselecteerd?

**Bert Rijmers:** “Kandidaten hebben we genoeg bij Buitenveldert. Veel trainers willen de overstap maken naar onze club. Het is zelfs zo dat de huidige trainersgroep vaak met namen komt die goed bij ons zouden passen.

Ik voer altijd het eerste intakegesprek en dan kijk ik naar het CV, de voetbalachtergrond en dergelijke. Als ik na zo'n gesprek het gevoel heb dat die trainer bij ons past, dan voer ik samen met de jeugdvoorzitter een tweede gesprek. Hij gaat daarbij heel andere vragen stellen: op sociaal gebied bijvoorbeeld en hoe het gaat met zijn opleiding of werk. Zo krijgen we een compleet beeld. Ik kijk vooral of iemand binnen de groep van huidige trainers past, die cohesie koesteren wij namelijk. Verder kijk je wie bij welke leeftijdsgroep goed past. Voor een Onder 19 heb je bijvoorbeeld weer wat meer overwicht nodig. Leeftijd speelt bij ons geen rol. Onze trainer van de Onder 14 op zondag is 59.”

#### Hoe verhoudt zich bij Buitenveldert het ontwikkelen van spelers ten opzichte van resultaat boeken?

**Bert Rijmers:** “Ontwikkelen is voor ons belangrijker dan winnen, maar wij begrijpen ook wel dat als je op een degradatieplaats staat, je dingen anders moet aanpakken. En in feite is dat dan ook weer goed voor je ontwikkeling: het omgaan met tegenslag of omgaan met een lage klassering. Maar er is geen uitzondering op onze speelwijze: 1:4:4:2 wordt niet gespeeld. We spelen 1:4:3:3 en daarbinnen mag je wel besluiten met de punt naar voren of naar achteren te spelen. Belangrijk vinden we vooral dat de linies kort bij elkaar blijven spelen.”

#### Samenvatting:

- Jeugdtrainers krijgen bij Buitenveldert veel vrijheid om zelf trainingen te samenstellen.
- Buitenveldert stimuleert ontwikkeling en groei van talentvolle jeugdtrainers.
- De inhoud van de training wordt vooraf besproken met de Technisch Jeugdcoördinator.
- De week na de wedstrijd worden alle zaken op een positief/kritische manier besproken met als vraag: hoe kan het beter?
- Het credo bij Buitenveldert is altijd: ‘Ontwikkelen is belangrijker dan winnen’.

## SC Buitenveldert Competentieprofiel van de 10 bij A-jeugd (Onder 19 en Onder 18)

### Opbouwend/aanvallend

- Is in staat om de juiste keuzes te maken en kan deze technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd.
- Is in staat om na het veroveren van de bal zich direct in te schakelen om een tegenaanval voor te bereiden, maakt hier de juiste keuzes in en voert deze goed uit.
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt.
- Is met zijn voetbalacties in staat om wedstrijden te beslissen (rendement) door zelf te scoren of anderen te laten scoren (ook onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd).
- Kan tegen elke speelwijze zijn vaardigheden toepassen.

### Verdedigend

- Kan in de verschillende pressiezones spelen zoals deze in de speelwijze verdedigend beschreven staan.
- Is in staat om samen te werken om de wedstrijd tactiek uit te voeren.
- Kan in samenwerking met de andere aanvallers de tegenstander vastzetten en afjagen zodat de bal veroverd wordt.
- Is in staat om snel om te schakelen als de bal verloren wordt, maakt hierin de juiste keuzes en voert deze goed uit.
- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd.

### Fysiek/conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:
- Langer volhouden van de voetbalacties.
- Sneller herstellen van de voetbalacties.

### Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen.
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar.
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan.
- Zijn ‘geniale’ ingevingen zijn kenmerkend voor zijn spel.
- Kan omgaan met de positieve/negatieve kritieken die er vaak op zijn spel zijn.
- Is een leider in en buiten het veld.
- Excelleert in de grote wedstrijden.

### Drie jeugdtrainers van Buitenveldert over de club en hun kans zich daar te ontwikkelen



**Ismail Filali (23)**, afgelopen seizoen trainer E1 (Onder 11). In het nieuwe seizoen is hij trainer van de D2 (Onder 13).

**Ismail Filali:** “Ik ben nu vijf jaar trainer bij Buitenveldert, binnengekomen als stagiaire omdat ik Sport en Beweging studeer. Na mijn stage ben ik benaderd om een jeugdelftal te trainen. Via mijn school heb ik trainerspapieren

gehaald, ondersteund door de club. Buitenveldert is een voetbalclub voor trainers die zich willen ontwikkelen en ik heb die ambitie. Ik wil jeugdtrainer worden bij een BVO en dat kan via Buitenveldert. Nu maak ik de stap van E-pupillen naar de Onder 13. Een mooie uitdaging, voor het eerst een elftal waar 11-tegen-11 wordt gespeeld. Na een jaar Onder 13 wil ik de cursus TC II gaan volgen.”

#### Waarom is Buitenveldert een ideaal vertrekpunt voor trainerstalent?

**Ismail Filali:** “Als jij het echt in je hebt om trainer te zijn, dan wordt dat herkend en gestimuleerd. Dat vind ik mooi aan deze club. We doen het met een heel jonge trainersgroep die met elkaar en met Bert Rijmers en jeugdvoorzitter Koen Kouwenberg samen mogen bepalen hoe we Buitenveldert naar buiten willen presenteren. Dat is een heerlijk werkklimaat. Als je ambitie hebt, is Buitenveldert een ideale voedingsbodem. In de voetbalvisie kan ik me uitstekend vinden.”

#### Wat zou er nog kunnen verbeteren in de opleiding van Buitenveldert?

**Ismail Filali:** “Ik denk dat we spelers creatiever zouden moeten opleiden, spelers constant op trainingen in situaties brengen waarin zij zelf de oplossing moeten zoeken. Spelers steeds meer uitdagen. Dus niet in de geijkte formatie spelen op training, maar in andere formaties laten spelen. Daar praten we vaak over met elkaar en met Bert Rijmers, ook andere trainers vinden dit een extra aspect dat we kunnen toevoegen. Elk jaar komen we na het seizoen bij elkaar om de voetbalvisie van Buitenveldert nog beter te maken. En niet alleen voor selectiespelers, maar voor iedereen binnen de club op zijn eigen niveau. In vijf jaar hebben we al enorme stappen op dit gebied gemaakt.”



**Arnout van Oers (25)**, trainer van Onder 14 dat kampioen is geworden en is gepromoveerd naar de Eerste Divisie. Hij is zes jaar trainer bij Buitenveldert.

**Arnout van Oers:** “Ik ben heel trots op het kampioenschap dat we afgelopen jaar hebben behaald. Nu gaan we Eerste Divisie spelen en in die poule spelen diverse BVO's. Dat wordt aan-

poten. Ik denk dat ik mijn speelwijze wel iets moet veranderen dit seizoen. Nu speelden we enorm aanvallend. Met drie verdedigers en heel hoog druk geven, mijn 10 stapte direct door op de centrale verdediger. We gaven veel pressie vooruit: eerst een centrale verdediger laten inspelen en dan volle bak drukzetten. Meestal wordt drukgezet als een back wordt ingespeeld, maar ik koos ervoor om mijn 10 al druk te laten zetten op een van de centrale verdedigers. Tegen 1:4:4:2 speelde ik 1:3:4:3, waarbij mijn backs in de dekking kwamen op de spitsen en een van mijn centrale verdedigers doorschoof naar de nummer 10 van de tegenpartij.”

#### Waarom is Buitenveldert een ideaal vertrekpunt voor trainerstalent?

**Arnout van Oers:** “Het werkklimaat is fantastisch. Jeugdtrainers kunnen zich hier ontplooiën en ontwikkelen. Ik heb de ALO gedaan en zo TC III gehaald. Ik zie Buitenveldert op den duur ook als opstap om bij een jeugdteam bij een BVO te trainen. We hebben een groepsapp met zijn allen, we kijken met zijn allen bij wedstrijden van elkaar, we hebben bijeenkomsten waar we naartoe gaan. Bovendien wordt het niveau van de spelers hier steeds hoger, dat trekt mij enorm aan. Je krijgt hier veel vrijheid als trainer. De jeugd presteert buitengewoon, nu is nog zaak om dit door te trekken naar de senioren. Het eerste op zaterdag is kampioen geworden en dat gaat nu Tweede Klasse spelen, maar dat moet eigenlijk veel hoger. Het is een kwestie van tijd natuurlijk. De A-junioren gaan nu denk ik ook de vruchten plukken van het ingezette jeugdbeleid.”

#### Wat zou er nog kunnen verbeteren in de opleiding van Buitenveldert?

**Arnout van Oers:** “Verbeterpunt in de voetbalvisie van Buitenveldert zou de weekplanning kunnen zijn. We trainen nu drie keer in de week en ik denk dat we nog specifiekere zouden kunnen werken. Bijvoorbeeld op maandag met kracht, lenigheid en coördinatie aan de slag. Maar het is natuurlijk ook niet verkeerd om een bepaalde mate van vrijheid te houden in je trainingen. En misschien kan de manier van coachen nog verbeterd worden. De positieve manier van coachen mag wat mij betreft meer benadrukt worden en vragenderwijs zaken voorleggen aan spelers, zodat zij er zelf veel meer over gaan nadenken. Het stimuleren van creativiteit is altijd een verbeterpunt. Spelers moeten uitgedaagd worden, elke keer weer. Ik vind het ook een groot verschil of spelers een fout maken omdat ze ongeconcentreerd zijn (een slechte pass met hun goede been geven) of zij maken een fout omdat iemand iets nieuws probeert en daarbij uitgedaagd wordt om met zijn slechtere been een inspeelpass te geven. Dat laatste moeten wij heel erg stimuleren. Daar word je een betere speler van. Laat je spelers het gewoon proberen. Daar krijgen zij zelfvertrouwen van.”



**Desley Douglas (22)**, trainer Onder 17 (Tweede Divisie). Eerste jaar als hoofdtrainer, vorig jaar assistent bij de B-junioren.

**Desley Douglas:** “Mijn wens is om bij een BVO een jeugdelftal te trainer. En dan het liefst Onder 17. Dat vind ik het mooiste om mee te werken. Van B-junioren krijg je echt tegengas, die zeggen niet zomaar ja tegen wat een trainer zegt. Die vragen ‘waarom?’. Dat daagt jezelf ook uit om na te denken en het goed uit te leggen.”

#### Waarom is Buitenveldert een ideaal vertrekpunt voor trainerstalent?

**Desley Douglas:** “Omdat wij hier een team van trainers hebben en een Technisch Jeugdcoördinator die heel oprecht en eerlijk naar elkaar zijn, waardoor je heel veel leert. Continu bespreken we hier wat beter kan. In korte informele gesprekken wordt niet benadrukt wat fout ging, maar wat goed ging en wat nog beter kan of wat je op een andere manier kunt proberen. Altijd is er opbouwende kritiek en dan ook kritiek waar je echt iets aan hebt. Zo kun je jezelf steeds verbeteren als trainer. Je krijgt continu andere invalshoeken als je spart met collega-trainers en zo blijf je scherp. Een trainersteam als bij Buitenveldert is uniek. De gemiddelde leeftijd van de selectietrainers is ongeveer 27 jaar. Een goede en leerzame omgeving voor jonge trainers.”

#### Wat zou er nog kunnen verbeteren in de opleiding van Buitenveldert?

**Desley Douglas:** “De manier van drukzetten zou in mijn optiek nog meer verfijnd kunnen worden. (zie trainingsvorm hiernaast, red.). En ik vind dat we moeten proberen spelers heel creatief te maken en daarbij bedoel ik geen trucjes, maar je techniek functioneel gebruiken in een bepaalde speelwijze.”

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van de afstemming tussen de aanvallers en de middenvelders om de bal af te pakken in de as van het veld op de helft van de tegenstander als zij opbouwen vanaf de keeper

### Organisatie

- veld is ongeveer 80 meter en 50 meter breed (één kant afgesneden)
- 2 grote doelen
- pylonen om strook af te bakenen
- voldoende ballen

### Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- formatie: 1:3:3:2 en 1:3:3:2
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- met buitenspel

### Coaching

#### Handelingen zonder bal:

- Laat 3 vrij' (door 9) en 'laat 2 vrij' (door 11).
- 8, 9 en 11: 'Druk geven op balbezittende speler.'
- 4, 8 en 10: 'Doorstappen naar de vrijstaande speler.'

#### Spelinzicht:

- 'Houd de linies dicht bij elkaar.'

#### Communicatie:

- 'Stap op het juiste moment door.'
- 'Verdediging goed kantelen.'
- 'Win je duel.'

#### Methodiek

##### Makkelijker:

- de TCP (Te Coachen Partij) begint op kop-cirkel en op het moment dat de keeper de eerste bal inspeelt moeten ze direct hoog druk gaan zetten
- de keeper laten proberen direct de 6 in te spelen
- verder naar de 11:11

##### Moeilijker:

- verder inzakken, vanaf daar dezelfde manier van drukzetten hanteren
- veld nog smaller maken



SV Zulte Waregem atletiseert spelers van kinds af aan

# Hoe breder de basis, hoe hoger de piramide

Het voetbal van vandaag is niet meer te vergelijken met dat van een decennium geleden. Meer dan ooit zijn voetballers echte atleten waaraan niet alleen technisch maar ook conditioneel hoge eisen worden gesteld. Uiteraard moeten de volgende generaties daar vakkundig op voorbereid worden. De Belgische eersteklasser SV Zulte Waregem toonde zich jaren geleden dan ook al innovatief toen het startte met de uitbouw van een heus korps AV-trainers (Atletisch Vermogen) die zich met een uitgekiend opleidingsplan ontfermden over de atletische ontwikkeling van de spelers.

“Het spreekt voor zich dat het voetbal de laatste jaren enorm evolueerde. Spelers zijn sneller en krachtiger geworden, bovendien moeten ze explosievere acties maken en deze uitvoeren in kortere tijd waardoor ze ook snel moeten leren herstellen”, begint Dieter Dhondt, coördinator Atletisch Vermogen binnen de jeugdwerking van Essevee. “Daarom is er onder invloed van Bram De Winne (huidig physical coach eerste elftal, red.) jaren geleden een ontwikkelingsplan uitgewerkt om de spelers uit de jeugdopleiding al van jongs af aan te atletiseren om hun zo alle kansen te geven op termijn door te groeien naar het profvoetbal.”

## Spelenderwijs

Het verhaal rond Atletisch Vermogen start al bij de jongste kinderen. In de

*onderbouw (Onder 7-Onder 10) leggen gespecialiseerde LO-trainers (leerkrachten met een opleiding Lichamelijke Opvoeding) al zeven jaar een motorische basis via de wekelijkse bewegingsschool. Coördinator bewegingsschool Davy Depoorter, bachelor lichamelijke opvoeding, legt uit.*

Davy Depoorter: “Onderzoek wees uit dat er een grote drop-out is bij oudere voetballers. Vaak omdat ze na de puberteit geen vooruitgang meer boekten, simpelweg omdat ze op jonge leeftijd geen brede motorische basis hadden gekregen. Alles was vroeger toegespitst op voetbal en daardoor misten vele voetballers een coördinatieve basis. Met de bewegingsschool proberen we onze jongste spelertjes wel een breed palet aan bewegingsvaardigheden mee te geven, want hoe breder de basis hoe hoger de piramide uiteindelijk kan

worden. Het doel is spelers al van jongs af aan te atletiseren zodat ze ook op termijn nog veel vooruitgang kunnen boeken. Spelers die onderweg afhaken, hebben intussen ook een basis verworven om eventueel naar een andere sport over te stappen. Concreet vormt de bewegingsschool één training per week waarbij onze jongste spelertjes vanaf zes jaar in de zaal trainen op hun blote voeten. De twee belangrijkste thema's die aan bod komen, zijn snelheid en coördinatie. Jonge spelers tot twaalf jaar zitten nu eenmaal in de 'gouden leeftijd', de fase waarin kinderen het meest vatbaar zijn voor snelheids- en coördinatieprikkels.”

## Coördinatie

Davy Depoorter: “Binnen het thema coördinatie werken we bijvoorbeeld achtereenvolgens de sub-thema's oog-handcoördinatie (zie kader, red.), oog-voetcoördinatie, oog-hand-voetcoördinatie en sprongcoördinatie volledig uit. Bij al deze onderwerpen is een leerlijn ontworpen voor spelertjes van zes tot en met tien jaar waarin uiteraard gemakkelijk gedifferentieerd kan worden.

Ook loopscholing valt hieronder. We ontwikkelden hier ook een volledige leerlijn voor oefeningen in de loopladder voor spelertjes vanaf zes jaar tot in de oudste categorieën. Differentiëren is hierbij het codewoord: we vergemakkelijken de oefeningen waar nodig en vermoeilijken indien mogelijk. Sommige spelers krijgen bijvoorbeeld oefeningen in de loop-





## Oefenstof oog-handcoördinatie

### Individueel

- bal omhoog gooien en vangen met twee handen
- bal omhoog gooien en vangen met één hand
- bal omhoog gooien met links en vangen met rechts, en omgekeerd
- bal omhoog gooien 3x in handen klappen en opvangen
- bal omhoog gooien, grond tikken en bal vangen
- bal omhoog gooien, grond tikken, volledige draai maken en bal vangen  
variatie in ballen: minibal, tennisbal, pingpongbal, etc.
- tennisbal omhoog gooien en vangen in kegel
- tennisbal omhoog gooien, grond tikken/draai maken/vangen met kegel
- ballon omhoog slaan, door een hoepel gaan en ballon terug omhoog slaan  
alvorens hij botst
- idem oefening met 2, tegen elkaar. Elk een hoepel en elk om beurt ballon  
omhoog slaan voor elkaar. Wie laat de ballon eerst botsen?
- idem met de voet: bal omhoog trappen

ladder en moeten tegelijkertijd met één of twee basketballen stuiten of anderen moeten een tennisbal de hele tijd rond hun eigen lichaam doorgeven. Op die manier krijgen ze enorm veel cognitieve prikkels.”

### Snelheid

**Davy Depoorter:** “Binnen het thema snelheid werken we dan weer voornamelijk rond reactiesnelheid en startsnelheid. We leren spelers dus

heel snel reageren op verschillende signalen: zowel auditief, visueel als tactiel, om dan een paar meter te versnellen. Het trainen van deze uiteenlopende signalen is opnieuw erg belangrijk omdat er in de wedstrijd ook vooral auditieve en tactiele prikkels komen waarop de speler moet reageren. Puur auditieve signalen zijn beperkter, daarom laten we ze ook allemaal aan bod komen. Hiervoor zijn er heel wat leuke vormen (zie kader,

red.) waarbij de af te leggen afstanden beperkt blijven tot ongeveer tien meter. Naast alle vormen van snelheid en coördinatie komen nog andere thema's aan bod om de motorische basis te verbreden. Die noemen we hieronder.”

### Duelkracht

**Davy Depoorter:** “Via verschillende trek- en duwspelen en basisvormen van judo geven we een initiatie in het belang van duelkracht. We werken dan vooral met het eigen lichaamsgewicht of vriendjes die ongeveer hetzelfde gestalte hebben. Hierbij gaat het niet alleen om het leren gebruiken van het bovenlichaam maar ook om de juiste winnaarsmentaliteit aan leren zonder over de grens van het ‘gezond agressieve’ te gaan in de duels.”

### Evenwicht en stabiliteit

**Davy Depoorter:** “Omdat we op latere leeftijd veel aandacht besteden aan blessurepreventie leggen we hiervoor in de bewegingsschool opnieuw al een belangrijke basis. Daarbij komt bijvoorbeeld evenwicht aan bod: evenwicht houden met de ogen dicht en de grond tikken en evenwicht houden na het bewegen op een trampoline zijn voorbeelddoefeningen daarvan. Ook als het gaat over stabiliteit leren we de jonge kinderen al de eerste stappen richting rompstabilisatie. Dan spreken we over een goede ‘plank’ uitvoeren of een mooie brug maken. De nadruk ligt hierbij steeds op de uitvoering, deze moet perfect zijn zodat er later op verder kan worden gebouwd. Het feit dat we steeds op blote voeten werken, hoort hier ook bij. Het ontwikkelt de voetboog en is een uitstekende, natuurlijke manier van proprioceptie.”

### Andere sporten

**Davy Depoorter:** “Daarnaast bieden we ook andere sporten aan om de coördinatieve basis te vervolledigen: gymnastiek, ritmiek en touwtjespringen bijvoorbeeld. Ook badminton staat regelmatig op het programma. Waar in de beginfase de nadruk vooral ligt op de techniek en de shuttle goed raken, verlegt de focus zich al snel naar spelinzicht en explosiviteit. En zoals eerder vermeld komt ook

judo dus veelvuldig aan bod. Tot slot proberen we ook geregeld te zwemmen met de spelertjes. Daarbij gaat het in de eerste plaats om het verbeteren van de motoriek via baantjes zwemmen, aquajogging, aquafitness en waterspelletjes. We merken echter dat dit voor veel kinderen ver buiten de comfortzone van het voetbalveld is. Daardoor helpt het zwembad tegelijk ook individuele angsten overwinnen en wordt er aan de ploegsfeer gewerkt want grenzen worden verlegd.

Binnen de bewegingsschool zijn we met vier trainers voor gemiddeld 27 tot 44 spelertjes waardoor er per groepje zes tot maximaal elf spelertjes zijn. Maandelijks werkt iedere trainer een van de bovenstaande thema's volledig uit over drie trainingen (één keer per week), de vierde oefensessie gebruiken we als evaluatiemoment om de gemaakte progressie te beoordelen. Binnen de training schuiven de spelers na twintig minuten steeds door naar een andere trainer waardoor ze effectief alle prikkels hebben meekregen. Onze trainers hebben overigens allemaal een pedagogische en fysiologische achtergrond waardoor we onze teamcoaches eigenlijk niet hoeven in te schakelen op woensdagmiddag. Deze komen echter wel regelmatig langs uit interesse over onze aanpak."

## Winnaarsmentaliteit

**Davy Depoorter:** "Het is belangrijk om weten dat de nadruk niet enkel op het fysieke ligt, want ook het mentale aspect wint aan belang in het hedendaagse voetbal. Onze trainers stimuleren dan ook waarden zoals doorzettingsvermogen, winnaarsmentaliteit en fair-play. Dat wordt uitstekend opgepikt door de spelers mede dankzij een 'medaille-uitreiking' op het einde van iedere oefensessie. Dan reiken de trainers steeds een medaille uit aan een speler die dat verdiend heeft. Meestal gaat die eer naar een kindje dat een enorme winnaarsmentaliteit tentoonspreidde of een speler die in het begin van de training een oefening niet kon maar dankzij doorzettingsvermogen toch een enorme progressie boekte naar het einde van de training toe.

Met de bewegingsschool tonen we ons al jarenlang erg innovatief. We kregen dan ook al heel wat kijkklustigen over de vloer: van vertegenwoordigers van de Vlaamse Trainersschool en ex-profvoetballers tot de Deense Voetbalfederatie. In de beginfase van ons project stonden de ouders van de spelers overigens nogal sceptisch tegenover het concept maar dat is volledig weggeëbd dankzij het enthousiasme van de spelers over de trainingen. Bovendien nodigen we de ouders eenmaal per jaar uit om een oefensessie bij te wonen waarbij ze ook een uiteenzetting krijgen over de trainingsinhoud."

## Meten is weten

**Davy Depoorter:** "Uiteraard proberen we alle fysieke componenten ook in kaart te brengen. Vanaf Onder 7 worden daarom al uitgebreide testen afgenomen (zie kader, red.). Binnen de trainingen kunnen we met deze resultaten opnieuw gaan differentiëren. Aangezien we bij de jongste spelertjes in vier groepen werken, verzamelen we bijvoorbeeld in de ene groep spelers die coördinatief sterk zijn maar van wie de sprongkracht niet goed is. In een ander groepje komen kinderen terecht wier coördinatie nog niet zo goed is. Wanneer we tikspelen doen en er is iemand getikt, krijgt de ene groep spelers dan een opdracht met coördinatie terwijl een andere

een opdracht krijgt met bijvoorbeeld sprongkracht. Op die manier werkt iedereen van kindsbeen af al aan zijn zwakke punten."

**Dieter Dhondt:** "Het klopt dat we driemaal per seizoen al onze jeugdspelers aan een uitgebreide fysieke testbatterij onderwerpen. Die testen zijn vooral belangrijk om het fysiek potentieel van spelers in te schatten en objectief te beoordelen of een toekomst in het profvoetbal mogelijk is. De volgende zaken worden getest: lengte, gewicht, vetpercentage, lenigheid, startsnellheid (vijf meter), snelheid (dertig meter), wendbaarheid, sprongkracht (verspringen, hoog springen zonder en met gebruik van de armen) en uithoudingsvermogen via een YOYO ISRT level 2 en MAS-test.

In samenwerking met Spartanova worden al deze gegevens verzameld. Spartanova voert deze testen uit bij verschillende clubs uit de eerste klasse waardoor we een goed overzicht krijgen van het fysieke potentieel van onze spelers ten opzichte van elkaar maar ook tegenover andere spelers die op hetzelfde niveau actief zijn. Er wordt bovendien een gestaltepredictie gedaan wat ons belangrijke informatie geeft of een speler potentieel heeft richting een bepaalde positie of die toch geheroriënteerd moet worden.

Daarnaast krijgen sommige spelers ook nog een extra preventieve screening waarbij we de zwakke plekken in het lichaam van onze topsporters opzoeken. Dit kan leiden tot een volledig blessurepreventief schema om bijvoorbeeld de hamstrings te versterken."

## Groeispuurt

**Dieter Dhondt:** "Een ander belangrijk onderdeel bij deze testen handelt over de APHV (Age at Peak Height Velocity). Dit is de periode waarin een speler het snelste groeit, vaak tot meer dan één centimeter per maand. Zes maanden voor en zes maanden na deze datum is de speler in kwestie het meest vatbaar voor (overbelasting)blessures. Dit komt doordat de botten sneller groeien dan de spieren en die laatste dus constant



onder spanning staan, tot eentje het begeeft. Via de lengte en de zit-hoogte van een speler kunnen we nauwkeurig inschatten wanneer hij in deze snelle groeifase zal terechtkomen. Spelers die deze groeiperiode naderen, brengen we daarvan op de hoogte en zij krijgen een extra blessurepreventief programma. Dit omvat vooral oefeningen ter verbetering van de lenigheid en stabiliteit hetgeen al heel wat blessures kan voorkomen. Binnen Zulte Waregem zijn we er echter geen voorstander van om spelers preventief en constant één training per week te laten overslaan. Zodra een van onze voetballers in de groeifase echter lichte hinder ondervindt, kunnen we deze in samenspraak met de trainer wel wat extra rust geven.

Om onze voetballers fysiek van dichtbij te volgen, hebben alle jeugdteams vanaf Onder 11 een eigen AV-trainer. Dit is opnieuw iemand met een ruime fysiologische achtergrond en specialisatie in het fysieke aspect, een ideale aanvulling op de teamcoaches die sterk voetbalgericht zijn. Die AV-coaches meten de spelers ook maandelijks om de groeicurve gedetailleerd in kaart te brengen en volgen ook het gewicht en vetpercentage. Bij de teams Onder 11 tot en met Onder 14 bouwen we voornamelijk verder op de bewegingsschool. Aangezien het fysiologisch nog geen nut heeft deze spelers effectief conditiotraining te geven, leggen we bij deze spelers de nadruk verder op coördinatie. Vooral loopcoördinatie, sprongcoördinatie, startsnellheid, wendbaarheid, oog-hand, oog-voet en oog-hand-voetcoördinatie. Deze trainingen vinden niet meer plaats in de sportzaal, wel buiten op het grasveld en zijn al meer gerelateerd aan het voetbal. Ook blessurepreventie vormt een rode draad door de hele AV-training bij deze leeftijdscategorieën met de groeispuurt in aantocht.”

### Extensieve partijvormen

**Dieter Dhondt:** “Na de groeispuurt, ongeveer vanaf Onder 15, zijn de spelers fysiek klaar om een echte conditionele prikkel te krijgen. Hierbij volgen we grotendeels de periodiserings-

methode van Raymond Verheijen, al hebben we zeker een aantal aanpassingen gedaan.

Tijdens de verlofperiode voeren al onze voetballers vanaf Onder 13 een uitgebreid loopprogramma van zes weken uit. Tijdens de voorbereidingsperiode zelf maakten we bijvoorbeeld de bewuste keuze om nog geen overload intensieve duur en intervalvormen in de trainingen in te lassen. De enige overload die we onze spelers aanbieden, is dus extensief. Er kunnen wel al intensieve en intervalvormen aan bod komen, maar enkel in underload. Op die manier worden ook de andere spiervezels al eens aangesproken.

We hanteren dit principe om de eenvoudige reden dat nieuwe spelers nog wat moeten wennen aan het hogere ritme op ons niveau. Bovendien kiezen we zo simpelweg voor een rustige opbouw volgens de wet van de duurzaamheid. Wanneer een speler toch geblesseerd zou uitvallen tijdens de voorbereiding bouwt hij zo ook geen al te grote conditionele achterstand op. Wanneer we zouden kiezen voor een snelle conditionele opbouw, heb je een grotere terugval wanneer je er bijvoorbeeld even geblesseerd uitgaat. Bij een tragere opbouw is je basis breder en zal je minder sterk achteruitvallen wanneer je toch enkele weken mist.

De overload extensieve vormen en andere vormen in underload, worden aangevuld met de bekende snelheidsvoorbereidende vormen volgens onderstaande modaliteiten:

Week 1:

7 x 50m aan 70% met 50 sec. rust

Week 2:

8 x 40m aan 80% met 40 sec. rust

Week 3:

9 x 30m aan 90% met 30 sec. rust

Week 4:

10 x 20m aan 100% met 20 sec. rust.

Al gebeurt het wel eens dat we de 50 meter en 40 meter laten vallen omdat deze afstanden nauwelijks gelopen worden in de wedstrijd zelf.

Tijdens de eerste trainingsweek van de voorbereiding begonnen we met



3x10 minuten extensieve duur 11:11. In de weken met een oefenwedstrijd gaven we één fysieke prikkel tijdens de week, in trainingssweken zonder oefenwedstrijd kozen we om twee fysieke prikkels in de extensieve zone te geven, één tijdens de week en één in het weekend. Op het einde van de voorbereiding, net voor de competitie start, hebben we pas een nulmeting gedaan om van daaruit te starten met de gekende periodisering op basis van een nulmeting. Ook hier hebben we wel wat aanpassingen gedaan, vooral de eerste cyclus van zes weken hebben we omgegooid zodat spelers niet te lang moesten wachten op hun eerste echte explosiviteits- en intervalprikkel. Daarom doen we in cyclus 1 achtereenvolgens week 1, week 3, week 5, week 2, week 4 en tot slot week 6. Nadien schakelen we over op de gewone trainingsvisie van Verheijen van week 1 tot week 6, maar een solide basis is dus het codewoord. Ook hier geldt: hoe breder de basis, hoe hoger de piramide!



Onze Onder 15 en Onder 16 voeren de conditionele prikkel en die wedstrijdvormen steeds samen uit, net als Onder 17 en Onder 19. Deze spelen dus meestal de partijvorm 11:11 tegen elkaar waarbij het spel niet wordt stilgelegd. Lichte overtredingen laten we onbestraft, net als nipt buitenspel en ook hoekschoppen worden niet getrapt, enkel en alleen maar om het tempo niet uit het spel te halen. Wanneer team A scoort, starten ze meteen opnieuw met de opbouw bij hun eigen doelman waardoor alle 22 spelers heel vlug een grote afstand moeten overbruggen. Het is dus niet alleen een fysieke prikkel, opnieuw proberen we ook de mentale weerbaarheid te versterken. Binnen die grote wedstrijdvormen zijn er uiteraard altijd spelers over die niet kunnen deelnemen aan de partijvorm 11:11. Bij de jongste leeftijden krijgen deze wisselers naast andere conditionele vormen naast het veld rond startsnellheid en wendbaarheid, bij de Onder 17 en Onder 19 werken deze spelers met onderbrekingen. Hun programma werd vooraf individueel bepaald door een MAS-test die ze ondergingen in de laatste week voor de periodisering. Bij de kleinere partijvormen voorzien we dan weer voldoende veldjes zodat iedereen tegelijk bezig is en we de arbeid- en rusttijden mooi kunnen respecteren. Onze Onder 15 en Onder 16 onderwerpen we bovendien nog niet aan vormen rond herhaald kort sprintvermogen omdat voor hen al te lactisch wordt getraind in de periode van de APHV.”

### Hartslagwaarden

**Dieter Dhondt:** “Alle conditionele prikkels volgen we vanzelfsprekend van erg dichtbij. Dit kan aangezien iedere speler steeds met een hartslagmeter traint en iedere ploeg een aparte AV-coach heeft. Die trainer kan dus ieders hartslagwaarden bekijken terwijl de training aan de gang is, ondertussen stuurt de teamcoach tactisch bij waar nodig zonder het spel stil te leggen. Spelers die te veel in het rood gaan, kunnen uit de oefening worden gehaald. Spelers die zich wat wegstoppen om krachten te sparen worden aangevuurd om er toch vol voor te gaan. Het blijft echter niet enkel bij het live opvolgen van de hartslaggegevens tijdens de training. Na iedere fysieke prikkel wordt per speler een analyse gemaakt over het herstelvermogen en de herstelcapaciteit. Dit houdt in dat we perfect kunnen inschatten of een speler voldoende snel herstelt en of hij dit herstel ook over meerdere wedstrijdvormen kan volhouden. Ook deze resultaten kunnen voor sommige spelers uitmonden in een individueel programma indien ze ergens onvoldoende op scoren. De hartslagmeter is ook een uitstekend instrument om de spelers buiten onze velden op te volgen. De spelers die op zaterdag bijvoorbeeld slechts de helft, of minder, van een competitiewedstrijd speelden, krijgen een aangepast schema op basis van hun hartslagwaarden. Op zondag voeren ze op eigen houtje thuis hun fysieke prikkel uit wat opnieuw eenvoudig kan opgevolgd worden door

de AV-coaches. De speler maakt via zijn Polar en een app (Polar Beat) op z'n smartphone namelijk meteen contact met diens trainer waardoor die laatste alles makkelijk kan opvolgen via Polar Flow: van gelopen kilometers over hartslagwaarden tot gemiddelde snelheid. De spelers die meer dan een halve wedstrijd speelden, voeren een herstelloop uit waarvan de gegevens ook op de laptop van de coach belanden.”

### Krachtraining

**Dieter Dhondt:** “Een laatste punt waarin we innovatief zijn, is een uitgekend krachtprogramma. Spelers vanaf Onder 16 werken, naast de voetbalconditionele prikkel, nog één training af waarbij kracht centraal staat. Daarbij wordt een halve training de aandacht gevestigd op plyometrie, sprongkracht en wendbaarheid. Deze oefeningen zijn steeds mét bal omdat ze maximaal moeten worden uitgevoerd. En je kan een voetballer niet gemotiveerder krijgen dan hem een oefenvorm te laten afwerken op snelheid tegen een ploegmaat. De andere helft van de training verblijven de spelers in het krachthok met een geïndividualiseerd programma. Daar voeren ze, opnieuw onder begeleiding van een AV-coach, verschillende oefeningen uit om zowel hun bovenlichaam, onderlichaam als core te versterken. Na deze trainingen raden we de spelers ook zo veel mogelijk aan om zelf te zorgen voor een goede hersteldrank, zoals chocomelk, om meteen terug de voorraad eiwitten aan te vullen.

We proberen met andere woorden onze voetballers vanaf de start al om te toveren tot echte atleten. Beginnend van heel algemene coördinatieve vormen tot erg voetbalspecifieke oefenstof zodra ze ouder worden. Omdat dit alles uitstekend geperioodiseerd is en de groeisprint wordt opgevolgd, krijgen we ook heel wat complimenten van onze medische staf omdat we weinig overbelastingsblessures hebben. De fysieke testen wijzen tot slot uit dat er over de jaren heen ook een enorme progressie geboekt wordt op zo goed alle gemeten fysieke parameters.”

## Trainingsvormen

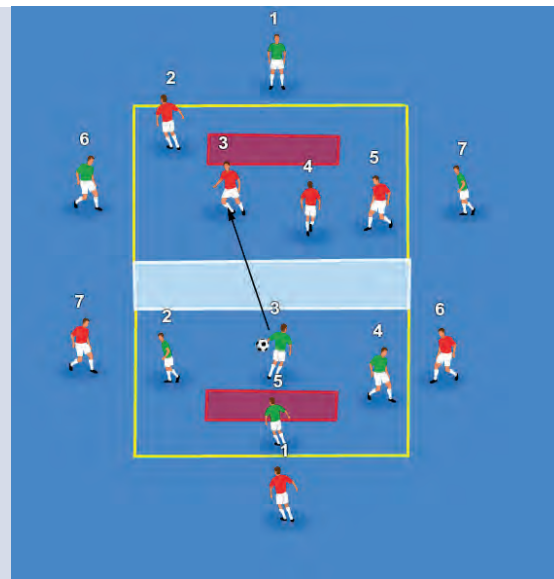
**Samenwerking: Tussen 2 vuren**

### Organisatie

- 2 vakken van ongeveer 4 meter lang en 8 meter breed die worden afgescheiden door 1 of meer lage banken

### Inhoud

- 2 teams hebben 3 tot 5 spelers in het speelveld staan
- daarnaast hebben ze ook een kapitein (speler 1) die achter het speelveld van de tegenstander staat
- het doel is om de bal te werpen tegen een tegenstander zonder dat de bal eerst de grond raakt
- er mag ook rondgespeeld worden alvorens te gooien naar een tegenstander
- spelers die geraakt zijn, moeten verwijderd worden uit het speelveld en nemen plaats samen met hun kapitein achter de tegenstander
- ook deze spelers kunnen in samenwerking met de spelers in het veld proberen de tegenstander aan te gooien. Als er nog slechts 1 of 2 ploegmaats over zijn in het veld, komt de kapitein hen versterken in het speelveld, hij heeft 2 levens
- wanneer een team iedereen heeft aangegooid van de andere ploeg, wint dat team!



### Varianten

- wie een bal die naar hem wordt gegooid effectief vangt, schakelt zijn tegenstander uit die slecht gegooid heeft
- tussen 4 vuren (spelers 6 en 7 toevoegen): ook op de zijkanten aan speelveld tegenstander mogen spelers plaatsnemen
- meerdere ballen: spelen met 2 of 3 ballen
- op de bank in het midden staan kegels; wanneer de kapitein een van de kegels omgooit in het midden, mogen zijn ploegmaats die geraakt werden terug in het speelveld komen
- plaatsen van een extra obstakel (rode mat in tekening) in het speelveld waar spelers zich achter kunnen verschuilen

### Coaching

- techniek bij werpen
- gooi naar de benen van tegenstander
- werk samen

**Reactie- en startsnelheid: Auditief**

### Ratten en raven

- alle spelers staan per 2
- de rode spelers zijn de ratten, de groene groep zijn de raven
- de trainer roept bijvoorbeeld 'ratten', dan lopen alle rode spelers weg over de oranje lijn aan hun kant zonder dat ze getikt worden door de groene spelers

### Variatie

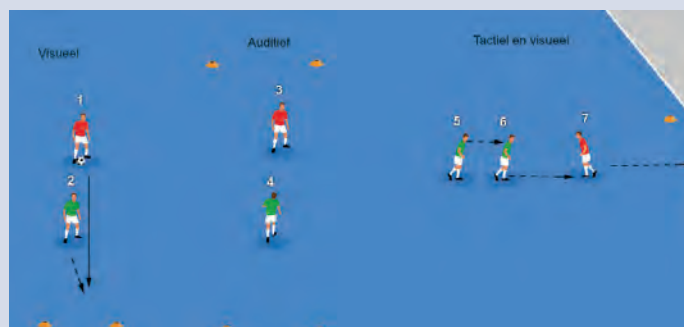
- werken met kleuren van hoedjes op de buitenkant: rood/groen
- spelers spelen steen-papier-schaar: de winnaar daarvan loopt weg zonder getikt te worden door zijn tegenstander
- visueel: hoedje in de lucht steken (rood of groen)

### Visueel

- speler 1 heeft bal in de hand, speler 2 kijkt weg van die speler
- speler 1 rolt op moment naar keuze de bal door de benen of naast speler 2
- deze moet snel reageren en de bal tegenhouden voor die door het oranje poortje rolt

### Tactiel en visueel

- speler 5 staat achter speler 6 en tikt op zijn rug op een moment naar keuze
- 6 moet snel reageren en proberen 7 te tikken
- deze speler staat met zijn gezicht naar speler 6 en ziet hem dus komen, hij draait snel en probeert door oranje poortje te lopen zonder getikt te worden



Onderzoek door NMC Bright

# De trainersvergoeding

Gelukkig zijn er nog steeds ontelbaar veel goedwillende ouders die onbezoldigd een jeugdteam coachen of training geven. Bij de meeste selectieteams is dit echter niet gebruikelijk. Meestal is een trainer dan ook gediplomeerd. NMC Bright wijdde haar jaarlijkse benchmarkrapport aan de vergoedingen van trainers in het Nederlandse amateurvoetbal. In dit artikel laten we de uitkomsten zien zoals ze gevonden zijn binnen het jeugdvoetbal.


#### Opvallend:

- Een trainer van de Onder 19 in de Vierde Klasse verdient meer dan een trainer van een Onder 11 of Onder 9 in de Hoofdklasse.
- Er zijn regionale verschillen in trai-

nersvergoeding: in de Randstad krijgen trainers meer vergoed dan in overige delen van Nederland.

- Van de 1.763 trainers die zijn meegenomen in dit onderzoek heeft 25 procent geen voetbaltechnische

opleiding genoten, dit is met name bij de lagere leeftijdscategorieën het geval.

- Eén op de drie clubs vergoedt voor één of meer trainers een voetbaltechnische opleiding. 

		Jeugd									
		1° divisie	2° divisie	3° divisie	4° divisie	Hoofdklasse	1° klasse	2° klasse	3° klasse	4° klasse	5° klasse of lager
<b>O19</b>	€ 5.500	€ 4.792	€ 3.265	€ 3.345	€ 2.551	€ 1.698	€ 1.329	€ 1.045	€ 904	€ 375	
aantal	2	6	10	15	36	65	69	40	12	4	
<b>O17</b>	€ 3.750	€ 3.250	€ 3.042	€ 2.493	€ 1.827	€ 1.340	€ 906	€ 656	€ 496	€ 700	
aantal	2	2	12	21	28	57	74	50	12	4	
<b>O15</b>	€ 3.500	€ 2.188	€ 2.003		€ 1.443	€ 1.066	€ 762	€ 510	€ 290	€ 0	
aantal	3	8	16		40	53	79	40	21	5	
<b>O13</b>		€ 2.250	€ 1.442		€ 1.236	€ 858	€ 497	€ 300	€ 156	€ 208	
aantal		7	10		41	67	70	31	16	6	
<b>O11</b>					€ 791	€ 553	€ 302	€ 178	€ 140	€ 38	
aantal					70	71	50	38	15	4	
<b>O9</b>					€ 583	€ 545	€ 305	€ 203	€ 188	€ 48	
aantal					47	70	62	37	16	9	

# TRAINERSOPLEIDING

Het behalen van een hoger voetbaltechnisch diploma zorgt voor een hogere trainersvergoeding. Onderstaande tabel laat trainersvergoedingen in jeugd- en seniorenvoetbal zien in relatie tot de hoogst genoten voetbaltechnische opleiding.

Opleiding	Senioren		Jeugd	
	Aantal	€	Aantal	€
CBV/UEFA PRO	5	€ 26.900	0	n.vt
TC1/UEFA A	92	€ 10.649	20	€ 2.959
TC2/UEFA B	227	€ 6.659	104	€ 2.743
TC3/UEFA C	180	€ 3.590	316 <sup>i</sup>	€ 1.619 <sup>i</sup>
Juniores-/Pupillentrainer	0	n.vt	323	€ 811
Anders	20	€ 2.990	35	€ 889
Geen opleiding	95	€ 1.209	346	€ 316
Totaal	619	€ 5.568	1.144	€ 1.100

## Jeugd

	1 <sup>e</sup> divisie	2 <sup>e</sup> divisie	3 <sup>e</sup> divisie	4 <sup>e</sup> divisie	Hoofdklasse	1 <sup>e</sup> klasse	2 <sup>e</sup> klasse	3 <sup>e</sup> klasse	4 <sup>e</sup> klasse	5 <sup>e</sup> klasse of lager
<b>O19</b>	TC1 & TC2	TC2	TC2	TC3	TC3	TC3	TC3	g+a	g+a	Jun/Pup
%	100%	67%	56%	50%	53%	47%	39%	42%	55%	100%
<b>O17</b>	TC2 & TC3	TC2	TC3	TC3	TC3	TC3 & Jun/Pup	g+a	Jun/Pup	g+a	Jun/Pup & g+a
%	100%	100%	46%	56%	60%	65%	35%	55%	73%	100%
<b>O15</b>	TC2	TC3	TC3		TC3	TC3	g+a	g+a	g+a	g+a
%	67%	43%	46%		47%	43%	44%	53%	71%	100%
<b>O13</b>		TC3	TC3		TC3	Jun/Pup	g+a	g+a	g+a	Jun/Pup
%		50%	67%		50%	43%	53%	53%	86%	67%
<b>O11</b>					Jun/Pup	g+a	g+a	g+a	g+a	g+a
%					45%	39%	57%	74%	90%	10%
<b>O9</b>					Jun/Pup	Jun/Pup	g+a	g+a	g+a	g+a
%					40%	47%	59%	61%	80%	83%

### Onderzoeksverantwoording

- Het onderzoek is uitgevoerd in de periode mei-juni 2016
- De gegevens zijn verzameld door middel van een online vragenlijst
- De gegeven bedragen zijn netto bedragen in € per seizoen inclusief onbelaste onkostenvergoedingen (bijvoorbeeld reiskosten)
- De opgevraagde informatie over de trainers is: vergoeding, soort contract, gevolgde opleiding(en) en of deze vergoed wordt/worden, niveau van het team en aantal trainingen per week

Het gehele rapport, dus inclusief de uitkomsten binnen het seniorenvoetbal, over de vergoedingen voor trainers in het amateurvoetbal is nu ook te vinden op de website van De Voetbaltrainer.



René Trost kwam als speler (op een korte verhuurperiode van een half jaar aan VVV-Venlo na) zijn hele carrière uit voor Roda JC en speelde er vijftien seizoenen in de Eredivisie. Bij diezelfde club begon hij zijn trainerscarrière als jeugdtrainer en vervolgens als assistent, waarna hij bij diverse clubs in België (Patro Maasmechelen, Lierse SK, KVSK United) en Nederland (Roda JC, MVV, VVV-Venlo en opnieuw Roda JC) als trainer van het eerste elftal werkte. In die periode was hij ook een korte periode werkzaam als Hoofd Opleidingen bij Roda JC. Inmiddels is Trost als Manager Bovenbouw en trainer van Roda JC onder 19 actief en geeft hij specialistentraining aan de verdedigers van de voetbalacademie van Roda JC. Ten slotte zet hij zich in voor Stichting Roda JC Midden in de Maatschappij.

## Onderbelicht

**René Trost:** “Tijdens de specialisometraining op de woensdag, werk ik met alle verdedigers uit de bovenbouw en ligt de nadruk op twee zaken: het koppen en het positioneel verdedigen. Met name het koppen is de voorbije jaren in Nederland erg onderbelicht geraakt. Terwijl ik uit eigen ervaring weet dat het goed kunnen koppen, zowel verdedigend als aanvallend, een enorm wapen is voor een ploeg. Iemand die goed kan koppen kan bij standaardsituaties in aanvallende zin zo een keer of vijf scoren in een seizoen. En laat dat nou net de 1-1 of zelfs de 1-0 zijn.”

## Voorhoofd

**René Trost:** “Het trainen op het koppen, is niet zozeer iets dat je met de hele groep hoeft te doen. Ik wil mijn spelers juist prikkelen om het koppen te verbeteren, buiten de reguliere trainingen om. Dus in hun eigen tijd. En om actief met het verbeteren van het koppen aan het werk te gaan, heb je echt niet zoveel nodig. Al door een bal tegen een muur aan te koppen werk je aan je koptechniek. Die techniek is nodig, want kijk maar eens een willekeurige wedstrijd en constateer hoe weinig spelers het lukt om die bal fatsoenlijk op hun voorhoofd te krijgen. Een koptraining hoeft ook geen uren te duren. Ik zeg tegen de spelers wel dat als je elke dag tien minuten oefent, je binnen enkele weken al duidelijk resultaat ziet. Vervolgens gaat het erom dat spelers het zelf opbrengen om die tijd erin te steken.”

## Durf

**René Trost:** “In deze specialisometrainingen starten we met de basis. Dus in tweetallen de bal naar elkaar overgooien en naar elkaar terugkoppen. Na verloop van tijd betrek ik het afzetten erbij. Want juist die afzet bepaalt voor een groot deel het vervolg. Soms moet je met links afzetten, een andere keer met rechts, voorwaarts of achterwaarts. Daarbij is het van belang dat spelers zich, nadat ze gekopt hebben, gelijk oriënteren. Na een kopduel komt die bal ergens terecht en je moet zorgen dat je daar zo snel mogelijk bij bent. Zodra je spelers het technisch koppen goed bijgebracht hebt, ga je over naar de volgende fase. Kunnen spelers ook koppen onder weerstand, dus in een duel? Daar zit een groot verschil, want er komt een stuk karakter en mentaliteit bij kijken. Die verschillen komen misschien ook wel voort uit een bepaalde cultuur. Zo spelen bij Roda JC onder 19 twee jongens uit Duitsland, die technisch gezien niet eens zozeer tot de beste koppers behoren. Maar eenmaal in de wedstrijd steken ze hun hoofd overal tussen en zijn nergens bang voor. Terwijl er tegelijkertijd Nederlandse jongens zijn die technisch en fysiek sterker zijn, maar toch lang niet zoveel duels winnen. Ik probeer spelers dus duidelijk te maken dat koppen ook met karakter en durf te maken heeft. In trainingsvormen probeer ik die durf te stimuleren, door vormen te kiezen waarbij duelkracht een rol gaat spelen (zie trainingsvorm 1).”



## Vol

**René Trost:** “Een ander aspect dat we in de specialisimetraining benoemen, is het positioneel verdedigen. Net als bij het koppen is ook hierin nog winst te behalen. Wanneer de tegenstander achterin de bal heeft, staan we met onze eigen ploeg in de laatste linie meestal in een overtal. Maar ook bij gelijke aantallen en zelfs in ondertal moet je in staat zijn om op een goede manier druk te zetten. Bij oefeningen waarin je deze positionele dekking wilt trainen, kun je heel goed spelen met de ruimtes en met de aantallen die je tot je beschikking hebt. Bij dit positionele dekken komt, net als bij het koppen, ook weer een stuk mentaliteit om de hoek kijken. Want drukzetten heeft, naast het bepalen van het moment waarop je dat doet, toch ook met durf te maken. Als je denkt dat je een aanval op de bal moet doen, dan moet je er ook vól voor gaan en niet inhouden zodra je bij de speler in balbezit bent. Ik zie situaties, zowel bij mijn eigen ploeg als bij tegenstanders, waarbij er goed druk wordt gezet maar net die laatste stap ontbreekt. Een speler in balbezit mag nog wegdraaien, terwijl je daarvoor gewoon alles goed gedaan hebt.”



### Trainingsvorm 1 (koppen)

- Op de bovenste helft (het hele veld is 30 bij 40 meter) brengen de flankspelers de bal voor het doel (om-en-om, allebei 8 keer)
- Geel valt aan en rood verdedigt. Na deze serie verhuizen de spelers naar de onderste helft, waar ook 2 keer een serie van 8 wordt gespeeld
- Op de onderste helft is geel de verdedigende ploeg en moet rood proberen te scoren op het doel
- In de coaching let ik op technische uitvoering en op de afzet



### Trainingsvorm 2 (positioneel verdedigen)

- De verdediger speelt de bal in en moet voorkomen dat de aanvallers de overkant bereiken
- Je zet meerdere situaties uit en bouwt het uit van 1:2 naar 2:3 et cetera
- De nadruk ligt in deze vorm op het klein maken van het veld, naar de zijkant dwingen van de tegenstander maar meer nog: op het daadwerkelijk doen van een aanval op de bal



### Trainingsvorm 3 (positioneel verdedigen)

- Er wordt in beide vakken (van 25 bij 35 meter) 2:2 gespeeld
- Een aanvaller krijgt steeds de mogelijkheid om in een verdedigend vak de bal op te halen (zie de rode speler die zich aanbiedt)
- In het verdedigende vak mogen maximaal 2 verdedigers staan
- De nadruk ligt op het dichtlopen van passlijnen, drukzetten en eventueel ook de omschakelmomenten
- Zodra rood in het aanvalsvak is gekomen, kan de keeper van de gele partij helpen in het meeverdedigen door wat uit zijn doel te komen



## Onder 17



Danny Volkers (TC I-jeugd) is fulltime in dienst bij de Roda JC Voetbalacademie. Dit seizoen heeft hij Roda JC onder 17 onder zijn hoede en is hij manager van de middenbouw. Daarnaast traint hij tweedeklasser vv Caesar uit Beek. Volkers speelde zelf in de Hoofdklasse en was negentien jaar werkzaam als pedagogisch hulpverlener binnen de jeugdzorginstelling Xonar, waar hij met probleemjongeren in de leeftijd van 12 tot en met 18 jaar te maken had. Binnen de jeugdzorg is hij verder gekwalificeerd Rots & Water trainer, trainer Ervarend Leren en anti-pestcoördinator.

## Kijken

**Danny Volkers:** “In je rol als voetbaltrainer ben je enerzijds bezig met het ontwikkelen van een speelwijze, maar tegelijkertijd ben je bezig je team te ontwikkelen. Wat die teamontwikkeling betreft, zijn er gedurende zo’n seizoen verschillende fases te onderscheiden. In het begin van het seizoen zit je nog in de beleefdheidsfase, hebben alle spelers er zin in en doen wat er gevraagd wordt. Niemand is elkaars concurrent. Maar zodra de competitie begint, gaan spelers elkaars kwaliteiten tegen elkaar afzetten, kan er ontevredenheid ontstaan of komen er conflicten. In deze leeftijdsgroep is dat heel normaal, want kinderen kijken naar elkaar. Zowel op voetbalgebied, maar ook op andere vlakken, zoals bijvoorbeeld op school of met vriendinnetjes.”

## Inzicht

**Danny Volkers:** “Wat die ontevredenheid betreft, daar kun je als trainer op verschillende manieren mee omgaan. Ik ben zelf iemand die open en eerlijk met mijn spelers communiceert. Als je een speler hebt die niet tot de basiself behoort, probeer ik hem zelf te laten benoemen wat de speler die wél in de basis staat dan precies anders doet. Die ander handelt sneller, is fysiek sterker, loopt beter vrij, dat soort zaken worden dan benoemd. In mijn ogen is dit een goede manier om een reservespeler inzicht te geven in zijn verbeterpunten. In elk geval beter dan dat ik zelf ga aangeven wat zijn mindere punten zijn. Maar vervolgens is het zo dat, wanneer een speler zich wil verbeteren, hij van mij alle steun krijgt om ermee aan de slag te gaan. Spelers ontwikkelen zich pas wanneer ze uit hun comfortzone stappen en daar moet je ze zo af en toe bij helpen. De manier waarop ik mijn team en spelers beïnvloed, gebeurt vanuit het positieve. Een voorbeeld: ‘Als we ervoor zorgen dat de onderlinge afstanden klein blijven, hebben we een goede kans om te winnen.’ Je zou zoiets ook negatief kunnen formuleren: ‘Als de onderlinge afstanden te groot zijn, is de kans groot dat we verliezen.’ Je bedoelt als coach hetzelfde, maar de manier waarop je het zegt, maakt voor spelers een wezenlijk verschil.”

## Reëel

**Danny Volkers:** “Van spelers in Onder 17 wordt heel veel verwacht in Nederland. Je zou haast de vraag kunnen stellen of we ze niet overvragen. De investering die spelers moeten doen om te spelen bij een BVO vraagt qua tijd, school en qua inrichting van hun sociale leven erg veel. En dat terwijl slechts enkelen de stap naar het eerste elftal gaan zetten. Dat gegeven maakt dat je vooral eerlijk naar jongens moet zijn en geen valse verwachtingen moet wekken. Veel clubs, wij dus ook, laten spelers aan het begin van het seizoen doelen stellen. Zowel op de korte als op de lange termijn, voor zowel het team als het individu. Bij het stellen van deze doelen is het belangrijk dat ze helder, duidelijk en bovenal reëel zijn. Het probleem is dat de doelen die spelers stellen, lang niet altijd aan dat laatste voldoen. Men wil over tien jaar bij FC Barcelona spelen of in het Nederlands elftal. Je hebt zelden een jeugdspeler die zegt dat hij tevreden is als hij bij een Topklasser komt te spelen en daarnaast een goede baan heeft. Als je ziet dat een speler een irreëel doel opschrijft, vind ik dat je daar wat aan moet doen. Want doe je dat niet en laat je het staan, dan moet je je afvragen of je wel eerlijk bent. Je doet een speler uiteindelijk tekort. In het begin zullen spelers het niet waarderen wanneer je ze laat merken dat een doel dat ze hebben opgeschreven, wellicht te hoog gegrepen is. Maar na verloop van tijd en zeker achteraf, zullen ze het wel waarderen.”

## Lichtmasten

**Danny Volkers:** “Het grootste deel van de spelers in een jeugdopleiding stroomt op een gegeven moment uit. Zeker in de leeftijdscategorie waar ik mee werk en hoger, komt dat voor. In Nederland is daar, qua begeleiding en nazorg, nog een enorme slag te maken. Want spelers die tien jaar in een jeugdopleiding hebben gespeeld, kunnen maar zo worden bedankt voor bewezen diensten. En dan? In sommige gevallen heeft een verwijdering van een BVO verstrekkende gevolgen, want spelers zitten op een LOOT-school en moeten daar dan ook vanaf. Wat je dan ziet, is dat ze het bijltje erbij neergooien en ook ouders zijn dan niet bij machte om het kind goed te begeleiden. Want kinderen willen maar één ding: tussen die lichtmasten spelen. Als je in de puberteit zit en die droom wordt van je weggenomen, ga je op andere gebieden afzetten. Ik denk dat het daarom belangrijk is dat je eerlijk bent tegen spelers en ze tijdig bewust maakt van het feit dat het een keer kan ophouden. Al die jaren dat je bij een BVO speelt, moet je ervan genieten en je best doen, maar er is toch echt meer dan voetbal alleen. Mocht een speler moeten vertrekken, dan is een stuk nazorg wel degelijk op zijn plek. Ik heb met spelers die vertrokken zijn nog wel contact, gewoon om te vragen hoe het met ze gaat. Na enkele maanden verwatert dat contact, maar spelers waarderen het wel.”

## Spiegelen

**Danny Volkers:** “In de omgang met de spelers van Roda JC onder 17, ben ik niet degene die van tevoren veel regels vaststelt. Ik verwacht dat spelers die hier spelen, beschikken over een bepaalde basis in hoe je met elkaar omgaat. Wanneer ik corrigeer op gedrag, probeer ik gebruik te maken van spiegelen. ‘Kijk wat je geeft en kijk wat je terug wilt hebben. Vind jij het fijn als mensen op je schelden na een slechte bal? Nee, want dat maakt je onzeker en geeft je geen zelfvertrouwen. Dan moet je dat dus ook bij een ander niet doen.’ In plaats van gelijk veel regels in te stellen, observeer ik eerst hoe het gaat en werkt in de groep. In het begin sta ik er veel tussen, maar herken tegelijkertijd ook momenten dat ik boven de groep moet staan en corrigeer wanneer er iemand over een grens gaat. ‘Trainer, we zien aan je uitstraling al hoe we ervoor staan’, zeggen de spelers weleens. Ik ben een relatiegerichte trainer en denk dat dat bij deze leeftijds-groep goed werkt. Ik geef spelers veel, maar verwacht ook veel terug. Een ‘emotionele bankrekening’ wordt dat wel genoemd. De manier waarop je omgaat met je spelers en je groep, doe je toch vooral op basis van ervaring. Daarom denk ik dat het goed is dat er bij BVO’s, naast trainers met een verleden in het profvoetbal, ook trainers met een meer pedagogische achtergrond lopen. Want juist die mix kan elkaar versterken.”



*‘Coming together is a beginning’*

*‘Keeping together is a process’*

*‘Working together is a success’*

*(Henry Ford, 1863-1947)*



## Onder 16



Dirk Jan Derksen debuteerde in het seizoen 1990/1991 als achttienjarige bij FC Den Bosch. Gedurende zijn lange profcarrière speelde hij voor maar liefst elf clubs, waarvan Austria Wien de enige buitenlandse is. Bij Roda JC, de club die hem in 1993 overnam van FC Den Bosch, is hij momenteel actief als hoofdscoot van de Onder 16 tot en met de beloften, leeftijdsgroepen waarvan hij ook de spitsen traint. Daarnaast scout Derksen voor het eerste elftal.

'Afwerken doe je niet vrijblijvend'

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Honger

**Dirk Jan Derksen:** "Een spits moet altijd honger hebben naar doelpunten. Daar begint het mee, zowel in deze groep Onder 16 als in elke andere categorie. Je kunt technisch of tactisch nog zo goed onderlegd zijn, als je niet wilt scoren, scoor je nooit. In gesprekken met de jongens die ik train, benoem ik dat ook en probeer ze daarvan bewust te maken. Want hoe kan het dat die ene spits altijd op de juiste plek staat en die ander steeds te laat is? Dat heeft, naast met slimheid, ook met mentaliteit te maken. Tijdens een spitsentraining gaat het erom dat je een bepaald gevoel meegeeft aan de jongens. Dus met veel beleving en met veel momenten om te scoren. Daarom train ik het liefst met een klein groepje, want dan krijgen ze de meeste aandacht. In een ideale situatie heb je meerdere keepers, want de keeper moet de spits uitdagen om het maximale te geven. Een spitsentraining is voor een keeper intensief, want hij krijgt enorm veel te doen. Ik weet uit eigen ervaring dat spitsentraining een meerwaarde is, want bij een reguliere tactische training zul je als spits weinig voor het doel komen omdat het spel vaker stil wordt gezet."

## Vuile meters maken

**Dirk Jan Derksen:** "Of je al dan niet trainingsvormen onder weerstand laat doen, hangt in eerste instantie af van het niveau van je spelersgroep. Pas als er een bepaalde basis is, kun je een vorm onder weerstand uitvoeren. Je moet daarom altijd goed kijken naar welke spelers je tot je beschikking hebt en vooral ook: waar het probleem ligt. Vervolgens bedenk je oefenvormen die aansluiten bij hetgeen je wilt verbeteren. En of je nu mét of zónder weerstand traint, in beide gevallen moet je veeleisend zijn. Want afwerken, dat doe je niet vrijblijvend. Bij die vormen vind ik de bezetting voor het doel enorm belangrijk. Ik probeer jongens duidelijk te maken dat je, zoals ik dat noem, vuile meters moet maken. Want als een buitenspeler de bal heeft, komt de voorzet niet altijd bij de eerste paal. Meestal níet, zelfs. Maar als spits moet je soms juist wel vol op die eerste paal lopen, omdat je dan een verdediger meetrekt en ruimte maakt voor een ander die kan scoren. Toch zie ik geregeld spitsen die niet voluit naar die eerste paal lopen, omdat ze al vermoeden dat die bal daar toch niet komt. Door niet voluit te lopen stellen ze de verdediger in staat om nét dat voetje tegen de bal te krijgen. Dit lopen van vuile meters heeft met gunnen te maken. Als je een ander niets gunt, loopt die ander de volgende keer ook niet meer voor jou."

## Waarnemen

**Dirk Jan Derksen:** "Een ander gebied waarop nog veel te winnen valt, is het kijkgedrag. Jeugdspelers - ook bij Onder 16 - zijn nog erg op zichzelf gericht, terwijl het heel belangrijk is dat je beseft waar je medespeler is, je tegenstander loopt en waar de vrije ruimte is. Ik heb daar enkele voorbeelden van. Als een 6 de crosspass geeft op de linksbuiten, zie je dat een 9 positie kiest. Maar het komt veel voor dat de 7 dan aan de zijlijn blijft staan, terwijl hij zich juist óók moet melden in het strafschopgebied. Als je de aanvallende ploeg bent, moet je proberen om in de zestienmeter niet in ondertal te staan op het moment dat de voorzet komt. Dit betekent dus ook dat je er verdacht op moet zijn dat een rechtsbuiten, zoals David Beckham dat vroeger deed, de bal al vanaf de zestienmeter het strafschopgebied in kan slingeren. Een voorzet hoeft niet per se pas vanaf de achterlijn gegeven te worden. Als spits moet je leren, juist door je te oriënteren, te anticiperen op zo'n vroege voorzet."

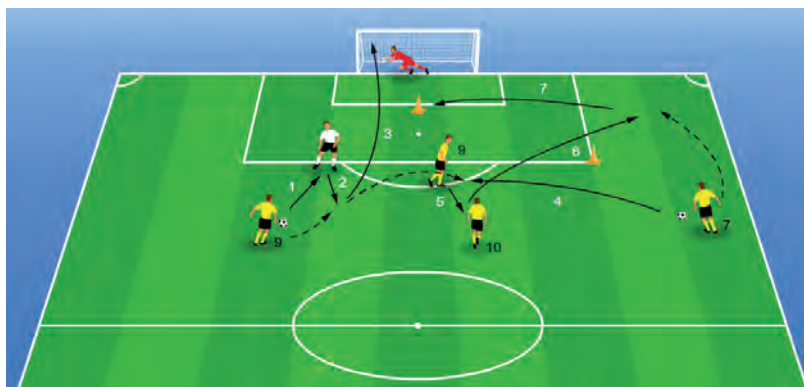
## Meelopen

**Dirk Jan Derksen:** “Naast het waarnemen is ook het meelopen iets waar ik met de spelers in deze leeftijdscategorie over praat. Stel een 10 of een buitenspeler gaat alleen op de keeper af, dan moet je als 9 toch proberen om mee te lopen. Want als je meeloopt, maak je het voor hun keeper moeilijk, omdat die een keuze moet maken. Stel de 10 gaat voor eigen succes en mist, mag je daar wat van zeggen. Maar als hij scoort, moet jij ook blij zijn. En ook hier geldt: de meters die jij extra gemaakt hebt voor je medespeler, maakt je medespeler de volgende keer voor jou. Dat meelopen is ook een voorwaarde om op zoek te gaan naar je eigen geluk. Stel dat de 10 voor eigen succes gaat en de keeper pakt de bal niet klemvast, kun je de rebound er alsnog wel inschieten. Dat ‘op zoek gaan naar geluk’ benoem ik op trainingen. Als spits moet je anticiperen op een bal die doorgekopt wordt, op een keeper die een schot van buiten de zestienmeter loslaat of op een bal die terugkomt van de paal of van de lat. En al loop je negen keer voor niets, die tiende keer scoor je en dan zijn al je loopacties van daarvoor het waard geweest en heb je jezelf beloond.”

## ‘Ga op zoek naar je eigen geluk’

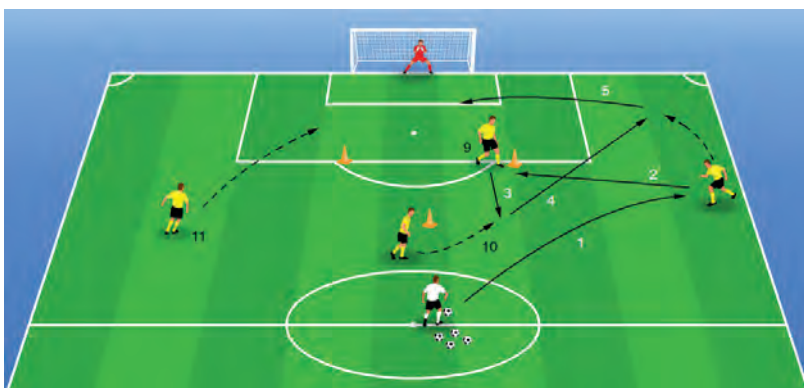
### Trainingsvorm 1

- De eerste bal wordt door 9 ingespeeld op de trainer, die teruglegt. De 9 werkt direct frontaal af
- Vanuit de afwerking biedt de 9 zich aan en ontvangt de door 7 ingespeelde bal
- 9 kaatst op 10, die de steekbal op 7 geeft
- 9 en 10 komen voor het doel, kruisen en werken de door 7 gegeven voorzet (hoog of laag) af



### Trainingsvorm 2

- De trainer speelt de bal op 7, die aanneemt en de 9 inspeelt
- De 9 kaatst op 10, die de steekbal op 7 geeft
- De 7 loopt de diepte in en geeft de voorzet
- 9, 10 en ook 11 zorgen voor de bezetting voor het doel
- Van 2 kanten werken, dus na deze aanval speelt de trainer de bal op 11





John Ortman (TC I-jeugd) is werkzaam als Manager Voetbaltechnische Zaken bij de Voetbalacademie Roda JC en is vanuit die functie onder meer verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de opleiding. Daarnaast is hij actief als technisch docent bij de KNVB, rondde daar de opleiding Specialist Jeugdvoetbal (SJV) af en is betrokken bij voetbalontwikkeling en talentontwikkeling in het algemeen (KNVB, UEFA Study Group). Ortman heeft zich de voorbije jaren verdiept in onder andere sport- en ontwikkelingspsychologie, sports en coaching, sport en bewegen, leren-leren en VCM.

### Puzzelstukjes

**John Ortman:** “Verleden jaar hebben we onszelf de vraag gesteld: hoe kunnen we ervoor zorgen, dat jeugdspelers duurzamer leren, dus dat hetgeen we aanbieden beter blijft hangen. Spelers pikken bepaalde zaken weliswaar snel op, maar weten ze over een tijdje óók nog waar het over gaat en kunnen ze het in de praktijk ook duurzaam inzetten? We geven spelers iets mee, maar toch beklijft het niet altijd. Hoe kan dat? Ik gebruik daarvoor de metafoor over hoe een kind een puzzel maakt. Dat kind begint met zoeken naar houvast. Dus het begint met de hoekjes te leggen, dan de randen en werkt langzaam naar het midden toe. Nooit andersom. Soms herkent het puzzelstukjes die horen bij een bepaald gedeelte, maar kan ze (nog) niet plaatsen, omdat het daar nog niet aan toe is. Maar ook als er te veel stukjes zijn, dan lukt het maken niet meer. Met de ontwikkeling van kinderen zie ik dat ook zo. Er komt veel op kinderen af en ze maken veel mee, maar alleen hetgeen op dat moment betekenis voor ze heeft en waarop ze kunnen voortbouwen, blijft hangen. Dat betekent dus dat hetgeen je ze aanbiedt, functioneel, in relatie tot hun handelen in de context moet zijn en dat ze er de zingeving van moeten inzien: waarom doe ik de dingen zoals ik die doe? Pas als dat gebeurt, gaan ze hun gedrag veranderen en zijn ze aan het leren. Dit principe geldt voor de manier waarop ze trainen, maar ook voor de begeleiding van spelers. Je moet heel goed kijken of het kind iets kan met hetgeen je vertelt of aanbiedt en het ook daadwerkelijk begrijpt. Er moet zowel afstemming als een gezamenlijk vertrekpunt zijn. Want dat is een voorwaarde om tot de kern van ontwikkelen te komen: aansluiten bij waar het kind op dat moment aan toe is. En, om bij die metafoor van de puzzel te blijven, pas dan kunnen kinderen verder bouwen en hun eigen voetbalwerkelijkheid creëren.”

**‘Vaste posities en een formatie zijn eerder een harnas dan een hulpmiddel’**

### Vastigheden

**John Ortman:** “Als je praat over het ontwikkelen van spelers, moet je kijken naar het gedrag van die spelers. Daarbij is de voetballeeftijd van het kind leidend, en niet de kalenderleeftijd. Als je merkt dat spelers een voetbalsituatie goed beheersen (of juist niet), wat kun je dan doen om het gedrag te veranderen? Welke tools heb je als trainer tot je beschikking en aan welke knoppen kun je draaien? Als de ontwikkeling van spelers centraal staat, dan kan het toch niet zijn dat alles in beton wordt gegoten? Dan moet toch alles in functie van de individuele ontwikkeling van het kind staan? Als je in een wedstrijd dan niet leert, moet het toch mogelijk zijn om bijvoorbeeld de afmetingen van het veld aan te passen of met een mannetje meer te kunnen spelen? Kijken naar ontwikkeling betekent dat je heel bewust kijkt hoe spelers zich gedragen. Je kijkt daarbij in eerste instantie niet vanuit het voetbal, maar je kijkt vanuit het kind. Het kind in ontwikkeling dat voetbalredzaamheid moet ontwikkelen in een zich ontwikkelende voetbalomgeving, een steeds groter wordende voetbalwereld. In Nederland doen we dat lang niet altijd, want we zijn erg geneigd om in vastigheden te denken.”

## Harnas

**John Ortman:** “Een voorbeeld van zo’n vastigheid is het feit dat jonge voetballers al vroeg op vaste posities worden gezet. Of al vroeg samen moeten spelen in een formatie. Maar als je zegt dat je het kind centraal stelt, moet je je afvragen of je met deze vastigheden recht doet aan de ontwikkeling van het kind. In de jongere jeugd is het maar de vraag of je met een opstelling moet spelen. Vroeger speelden wij op straat ook niet in een formatie. Een bijkomend aspect is dat een speler al vroeg in zijn taak moet leren spelen en dus niet meer vrij mag handelen. In Nederland is er al een tijdje discussie waarom spelers zo weinig initiatief nemen, niet meer creatief zijn en zich te weinig winnaar tonen. Ik denk dat dit te maken heeft met het ‘overorganiseren’ van wat we aan het doen zijn: we hebben het voetbal van de kinderen afgepakt en er onze eigen draai aan gegeven. Kinderen kunnen hun eigen spel niet meer spelen. In landen als Portugal en Spanje durft men wel spelers vrijheid te geven en leert men spelers de principes en intenties van het voetbalspel. Want ooit zijn vaste posities en formaties in het leven geroepen als een soort hulpmiddel om je te ontwikkelen, maar inmiddels wordt dit te vaak als een soort harnas of keurslijf ervaren. We zullen veel meer moeten omdenken, zoals de kinderen zelf als beste kunnen.”

## Oplossend vermogen

**John Ortman:** “Bij Roda JC zitten we momenteel in een nieuwe ontwikkelingsfase met betrekking tot het nadenken over opleiden. In de middenbouw onderzoeken we bijvoorbeeld het effect van het spelen in overtal, ondertal en met numerieke gelijkheid. Wat doet het met het gedrag van spelers als er altijd nog een vangnet is of er altijd iemand als redder kan fungeren? Gaan spelers dan wel tot het uiterste en worden ze dan maximaal uitgedaagd? Dit in acht nemende moet je dus goed nadenken over de situaties waarin je talenten wilt laten ontwikkelen en hoe je bijvoorbeeld de formatie als hulpmiddel in de individuele ontwikkeling van spelers kan inzetten. In datzelfde kader bekijken we in de onderbouw wat het spelen mét en zónder (vaste) formatie voor gevolgen heeft voor het voetbalgedrag en de ontwikkeling van spelers. Spelers raken in ieder geval meer betrokken als er gedeelde verantwoordelijkheid is en als iedereen zijn bijdrage vanuit zijn eigen perspectief kan leveren. Spelers beseffen weer dat ze elkaar nodig hebben en elkaar moeten helpen. Eigenlijk is dat hoe we het willen zien. Spelers al op vroege leeftijd stimuleren om zelf situaties op te lossen in het veld en dat kunnen ze, want het oplossend vermogen van kinderen is echt enorm. We hoeven er alleen maar een beroep op te doen.”

## Rouleren

**John Ortman:** “Als je individuele ontwikkeling als vertrekpunt neemt, heeft dat consequenties voor de manier waarop je met elkaar werkt in de voetbalacademie. Want bij beslissingen die we nemen, dient het individu immer voorop te staan. Dat betekent dat er voor elke speler steeds een uitdagende situatie moet zijn, om tot effectieve ontwikkeling te komen. Vanuit dat perspectief wordt binnen Roda JC naar talentontwikkeling gekeken. Dan is het wel essentieel dat er een juist beeld is van de spelers en dat daarbij aansluiting wordt gezocht. Daarom hebben wij ervoor gekozen om onze jeugdtrainers te laten rouleren en roteren over de leeftijdsgroepen. Want elke trainer handelt op zijn eigen unieke manier en kijkt ook als zodanig naar de speler in ontwikkeling. Door met meer verschillende trainers te werken en te kijken, sluiten we nog beter bij de spelers aan. Ze worden op verschillende manieren benaderd en krijgen zaken op meerdere manieren aangereikt. En kunnen in wezen kiezen welke manier het beste bij hen past. Dat principe past uitstekend bij onze filosofie op leren en ontwikkelen, waarbij de speler in ontwikkeling centraal staat. Dit effect van rouleren en roteren wordt versterkt door de inzet van mentoren in onze voetbalacademie. Dit zijn ervaren voetbalvakmensen met veel expertise op het gebied van talentontwikkeling. Deze mentoren zijn aanwezig bij trainingen en wedstrijden en ondersteunen trainers bij het op de juiste wijze benaderen van het individu. Zij stimuleren en inspireren de trainers, maar zijn tegelijkertijd ook een spiegel en een klankbord.”

‘We laten jeugdtrainers rouleren over de groepen’



# COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIONEEL

## “Passie voor voetbal”

**“Coaches Betaald Voetbal is de vakvereniging van gediplomeerde trainer/coaches, werkzaam in het Nederlandse Betaald Voetbal alsmede voor leden werkzaam in het buitenland. In het aansturen en uitvoeren van ons voetbalbeleid laten we ons leiden door Nederlandse deugden: een goede infrastructuur, een cultuur van overleg, kennis van de internationale voetbalwereld, een groot netwerk, ons idee over opleiden, ontwikkelen en presteren.”**

### CBV – visie

Coaches Betaald Voetbal is een goed belangenbehartiger van en voor haar leden. Ze manifesteert zich als een vaste en betrouwbare waarde in het Betaald Voetbal. Ze is volwaardig gesprekspartner van de KNVB, clubs en andere belangenorganisaties. Ze biedt zich aan als adviesorgaan en kenniscentrum voor overheid, business partners en overig bedrijfsleven. In onze visie is prioriteit gegeven aan kwaliteit en professionaliteit in opleiden, ontwikkelen, gedrag en presteren.

### CBV – missie

De CBV is de cultuurdrager van het Nederlands voetbal en de bewaker van de Hollandse school. De CBV en haar leden kenmerken zich door een extreme

passie voor voetbal. Deze passie voor voetbal komt binnen en buiten de lijnen tot uiting en willen we graag delen. Coaches Betaald Voetbal neemt ook op sociaal maatschappelijk gebied haar verantwoordelijkheid en zet haar kennis en ervaring in voor mens en samenleving.

### Onze vaste kerntaken:

1. Het verbeteren van de kwaliteit van het voetbal in zijn algemeenheid en van het betaald voetbal in het bijzonder;
2. Het verder ontwikkelen en professionaliseren van het vak van trainer/coach met alle te onderscheiden disciplines en voetbaltechnische functies;
3. Het bewaken en waar mogelijk verbeteren van het imago van Betaald Voetbal in zijn algemeenheid en de trainer/coach in het bijzonder;
4. Het optimaal behartigen en bewaken van de belangen van de leden.

### Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

De CBV is een stabiele en sterke organisatie en telt momenteel meer dan 530 leden. Zij heeft aanzien en een groot draagvlak in het betaald voetbal. In het buitenland



Coaches  
Betaald  
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN  
*De Hollandse School*

wordt de CBV gezien als het voorbeeld van een goed georganiseerde belangenvereniging voor de professionele trainer/coach. Het is een gezamenlijke taak om deze status te handhaven en daar waar mogelijk te verbeteren. Het consequent naleven van statuten, huishoudelijk reglement en van de afgesproken gedragscode en ecode is daarbij van het grootste belang. Daarnaast staat de CBV voor Sportiviteit en Respect. Met in het achterhoofd de gedachte dat voetbal voor iedereen is en van iedereen, wil de CBV een vereniging zijn met oog voor (mede-) mens en maatschappij. Coaches Betaald Voetbal is Meer dan Voetbal.

### CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle  
Bezoekadres: Hogeland 10  
8024 AZ Zwolle  
Telefoon: 088 850 8610  
Fax: 088 850 8613  
E-mail: [info@coachesbv.nl](mailto:info@coachesbv.nl)  
Website: [www.coachesbv.nl](http://www.coachesbv.nl)

### Onze partners

JOUW DRUKWERK. ONZE ZORG.  
**Q-PROMOTIONS.NL**

  
**Landstede**

**DeVoetbalTrainer**

  
**BILDERBERG**

**SPORT  
ACCOUNTANT**

 **TENCATE**  **GreenFields**

  
**INTERSPORT**  
SPORT TO THE PEOPLE

  
**GAME ON**

  
**SoiFly**  
ZONVAKANTIES

 **webs**

  
**BASIC-FIT**