

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**47**

6<sup>e</sup> JAARGANG | MAART 2017 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**ZIPcoach**  
Zelfregulatie bevorderen

**Voetbal IQ**  
(E-)boek over tactiek

**TrainingsPlanner**  
Bayer Leverkusen jeugd

**Zelfvertrouwen**  
Drie affiches

**Jeugdopleiding**  
SC Heerenveen

**Wilco Hellinga**  
Onder 15

**Ronnie Pander**  
Onder 17

**Paul Raveneau**  
Onder 19

**Eric Boersma**  
Spelersbegeleiding



## Spelers regisseur maken van hun eigen leerproces

# Zelfregulatie bevorderen

Als trainer-coach heb je allerlei kennis in huis waarmee je spelers kunt helpen om zich te ontwikkelen. Het gevaar bestaat echter wel dat spelers de tips van de trainer opvolgen zonder er zelf verder al te veel bij na te denken. Daarmee nemen ze weinig verantwoordelijkheid voor hun eigen leerproces. Wietske Idema en Marjolein Torenbeek ontwikkelden de methodiek ZIP-coach voor trainers om de zelfregulatie bij spelers te bevorderen. De Voetbaltrainer ging met ze in gesprek en vroeg Hidde van Boven om aan te schuiven. Hij leerde de fijne kneepjes van Idema en Torenbeek en werkt als trainer van FC Utrecht onder 13 wekelijks met ZIPcoach.

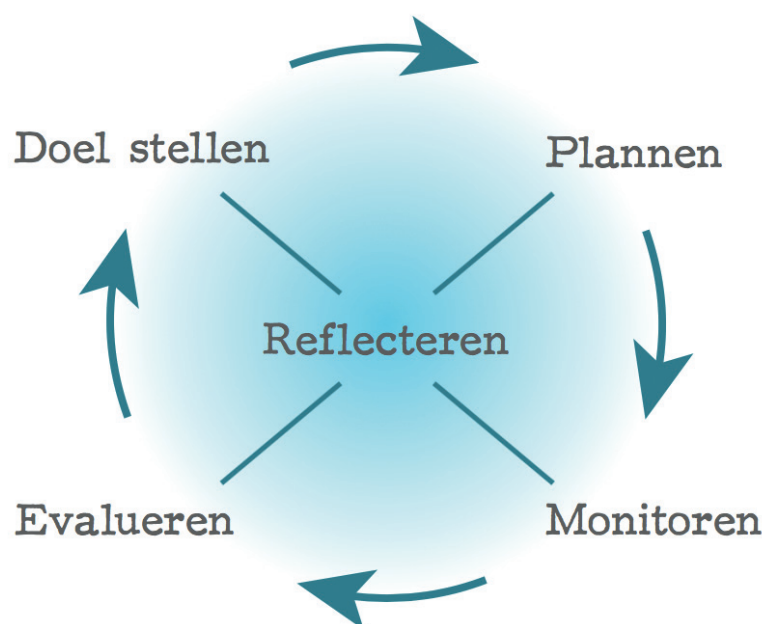
### Wat is zelfregulatie precies?

**Marjolein Torenbeek:** 'Zelfregulatie betekent dat een sporter de regisseur is van zijn eigen leerproces. Hij denkt na over de voortgang van zijn ontwikkeling en neemt zelf initiatief om zijn

ontwikkeling te bevorderen. Hij maakt daarbij gebruik van een aantal vaardigheden: reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren.' (afbeelding 1)

**Wietske Idema:** 'Wat zelfregulatie in elk geval níet is, is dat een speler alles zelf mag bepalen. Je hebt als trainer een belangrijke rol in de begeleiding van een speler bij het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden: je ondersteunt hem continu in het proces dat hij doorloopt. Je geeft duidelijk aan wat je van hem verwacht, maar laat hem zelf meedenken over de uitvoering ervan. Een speler leert de vaardigheden reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Als trainer kun je spelers hierin uitdagen.'

Wat je ziet, is dat trainers veelal directieve aanwijzingen geven: doe dit zus, doe dat zo. Wat je wilt, is dat spelers zelf meedenken. Dát zorgt ervoor dat ze beter worden. Dat hoeft je niet de hele week van ze te vragen. Het is zelfs beter van niet, want anders creëer je een overload en dat werkt averechts. Als docent onderzocht ik regelmatig wat werkt en wat niet. De ene klas overlaadde ik met zelfregulatie, bij de andere klas bracht ik het er heel gedoseerd in. Dat tweede werkte veel beter.



Afbeelding 1. De cyclus binnen zelfregulatie, waarbij vijf vaardigheden worden ingezet. Reflecteren komt telkens weer terug en vormt daarom het middelpunt van de cyclus.

Marjolein Torenbeek (1980) werkt als docent, trainer en onderzoeker aan Instituut Sport & Bewegen van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). Daarnaast coacht Torenbeek onder andere trainers van Stichting Top Basketbal Gelderland in het ontwikkelen van mentale vaardigheden en zelfregulatie bij spelers. Samen met Idema schreef ze het boek Zelfregulatie in de Sportpraktijk.

Wietske Idema (1984) onderneemt vanuit haar eigen bedrijf Prof Training & Coaching bij de Talentenacademie (www.talentenacademie.nl). Ze werkt als talentontwikkelaar en prestatiecoach in de sport en het bedrijfsleven. Daarvoor werkte ze onder meer als docent, trainer en onderzoeker bij HAN Sport & Bewegen. Idema coacht onder andere de jeugdtrainers van PSV in het ontwikkelen van talent door te werken aan zelfregulatie op het veld, bij videoanalyse en in POP-gesprekken.

Hidde van Boven (1991) studeerde aan de HAN, waar hij les kreeg van Torenbeek en Idema. Zijn afstudeeronderzoek voerde hij op aanraden van Idema uit over zelfregulatie en hij raakte erdoor geboeid. Na twee jaar actief te zijn geweest binnen de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam is hij nu voor het vierde seizoen werkzaam voor de FC Utrecht Academie, waar hij de verschillende leervaardigheden bij FC Utrecht onder 13 wekelijks in de praktijk brengt. Van Boven is tevens assistent-trainer bij zondaghoofdklasser V.V. De Meern.

Studenten willen soms ook gewoon geïnstrueerd worden en niet continu zelf nadenken. Hetzelfde geldt voor sporters.'

**Hidde van Boven:** 'Zelfregulatie aanleren vergt maatwerk en is ook afhankelijk van de competenties van een speler. Iedere speler leert immers op zijn eigen manier. Dit gegeven bepaalt welke leiderschapsstijl je kunt hanteren. Soms kun je beter open vragen stellen, een andere keer beter directief de structuur aanbieden.'

*Wat gebeurt er wanneer je als trainer op de juiste manier de zelfregulatie van je spelers bevordert? Hoe zie je dat terug in hun gedrag?*

'Er is in de wetenschap veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van het bevorderen van zelfregulatie. Zelf heb ik dat ook onderzocht. Zes weken lang gingen we er intensief mee aan de gang bij FC Utrecht en de resultaten spraken voor zich. De spelers toonden meer focus en concentratie, hun uitvoeringsniveau lag hoger, er was meer enthousiasme en succesbeleving, de spelers durfden meer fouten te maken, hielpen elkaar meer, toonden een hogere betrokkenheid, wilden meer bereiken en hadden meer plezier. Ik zag het trainingsgedrag van mijn spelers met de week verbeteren.'

*Om aan zijn zelfregulatie te werken, is een speler bezig met reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Wat houden die vaardigheden in?*

hij dat doel kan bereiken. In de uitvoeringsfase gaat hij ermee aan de slag. In die fase is hij bezig met monitoren (Hoe gaat het?) en met reflecteren

## 'Zelfregulatie leidt onder meer tot een hoger uitvoeringsniveau, een hogere betrokkenheid en meer plezier onder spelers'

**Marjolein Torenbeek:** 'Bij reflecteren, doelen stellen en plannen ben je bezig met de voorbereidingsfase: een speler bedenkt waarin hij zich nog kan ontwikkelen, stelt een bijbehorend doel en denkt na over de manier waarop

(Hoe komt dat?). In de verbeterfase vraagt hij zich af of hij zijn doel heeft behaald (evalueren), waarom dat wel of niet lukte en zo niet, hoe hij er de volgende keer voor kan zorgen dat het wél lukt (reflecteren).'



Afbeelding 2 De vijf vaardigheden komen terug in drie fasen. In de voorbereidingsfase wordt er gewerkt aan een plan, in de uitvoeringsfase gaat een speler hiermee aan de slag en in de verbeterfase blikt hij erop terug.



*Reflecteren komt dus in elke fase terug. Wat houdt het precies in?*

‘Reflecteren betekent terugkijken op een bepaalde situatie, analyseren wat er gebeurde en waarom dat gebeurde. Die informatie gebruik je voor wat er komen gaat. Reflecteren kan betrekking hebben op één bepaalde actie, zoals een pass, maar ook op een langere periode, zoals een seizoen. Een

ren!’”, terwijl de speler eigenlijk niet zelf heeft nagedacht.’

**Wietske Idema:** ‘Een speler reflecteert zelf, maar de trainer schept daar de voorwaarden voor. Als een speler iets wil zeggen over de lange bal, moet hij wel weten waaraan die moet voldoen. De trainer is op dat gebied de specialist, die kan daar zinnige dingen over

## ‘De trainer legt uit wat er nodig is bij een bepaalde voetbalhandeling, de speler gebruikt die informatie om te reflecteren’

speler analyseert wat er gebeurt en vraagt zich af wat zijn eigen rol daarin is: wat gaat er goed en wat kan er beter? Hij denkt ook na over de rol van andere spelers en de omgeving. Het is belangrijk dat zijn analyse overeenkomt met de werkelijkheid. Sommige spelers kunnen goed vertellen wat de trainer wil horen. Dan ben je geneigd te denken: “Zo, die kan goed reflecte-

zeggen. Vervolgens is het aan de speler om zijn eigen functioneren tegen het licht te houden, afgezet tegen de kaders die de trainer heeft geschetst. Hoe zette ik mijn standbeen neer? Waar raakte ik de bal? Hoe was de hoogte van de bal, en de snelheid? Als een speler daarvoor niet aangereikt krijgt wat de trainer eigenlijk verwacht, is het voor hem veel moeilijker

om aan te geven wat er gebeurde en wat beter kon.’

**Hidde van Boven:** ‘Reflecteren is overigens zeker niet alleen bedenken wat er beter moet. Het is ook inzien wat al goed gaat. Als trainer moet je daar voldoende aandacht aan schenken. In de nabespreking van een wedstrijd kun je bijvoorbeeld vragen naar de goede momenten in het drukzetten op de helft van de tegenstander. Tijdens een training kun je vragen wat een speler al wél goed kan in een bepaalde trainingsvorm. En tijdens de videoanalyse kun je een speler vragen om het beeld stop te zetten als hij een goede lange bal geeft. Het doel daarvan is dat hij een realistisch beeld van zichzelf creëert en leert van succesmomenten. Daarbij wordt er uiteraard ook aandacht geschonken aan verbeterpunten. Wat doe ik nu en wat kan er beter?’

Doe je dat in de groep, dan moet je ervoor zorgen dat alle spelers meedelen. Dat kun je doen door een vraag te stellen, iedereen er individueel over te laten nadenken en vervolgens iemand de beurt te geven. Het is erg belangrijk om daarbij open vragen te stellen. De antwoorden die je krijgt, zijn lang niet altijd meteen raak. Dan is het een kwestie van goed luisteren naar wat er gezegd wordt en erop doorvragen. Je moet niet te snel tevreden zijn met een antwoord. En je moet oppassen dat je niet je eigen mening geeft, je wilt spelers juist zelf laten nadenken.’

**Wietske Idema:** ‘Als je bezig bent met reflecteren, wil je dat spelers nadenken over hun eigen functioneren. Het kan gebeuren dat je je totaal niet herkent in een antwoord. Dan sta je voor een dilemma: je wilt liever dat het gesprek een andere kant opgaat, maar ook niet te veel bijsturen. Dan moet je als trainer goed bedenken wat je doet. Je kunt best eens zeggen: “Ik vind van niet.” Dan stap je van het zelfregulatiepadje af en neem je een andere, meer directieve, afslag. Maar daarmee moet je wel oppassen. Je vraagt een speler zelf na te denken en neemt het gesprek dan toch over. Het gevaar bestaat dat spelers de volgende keer verzanden in sociaal wenselijke

antwoorden. Dat is een spanningsveld waarin je je begeeft.’

**Marjolein Torenbeek:** ‘Reflecteren kan tijdens veel verschillende trainingsvormen. Een pass- en trapvorm bijvoorbeeld. Als je met twintig spelers op het veld staat, is het bevorderlijk dat je de groep opdeelt, bijvoorbeeld in vier groepjes van vijf spelers. Bij één groepje leg je de oefening stil en vraag je: “Wat gebeurt hier nu? En waarom gebeurt dit?” Dan ga je naar een volgende groep. Zo staan er slechts vijf spelers stil en niet tien of twintig.’

**Hidde van Boven:** ‘Wat ik regelmatig doe, is tweetallen vormen. Twee spelers doen samen een oefening. Af en toe komen ze samen om te sparren over de manier waarop de oefening verloopt. Wat gebeurt er? Wat gaat er goed? Wat gaat er minder goed? Door daarover in gesprek te gaan, leren ze om reflecterend naar de situatie te kijken. Dat doe ik ook regelmatig met een linie in plaats van tweetallen. De spelers binnen die linie reflecteren dan op een specifiek thema dat centraal staat in de trainingsvorm.’

**Wietske Idema:** ‘Bij reflecteren gaat het er vooral om dat je de juiste vragen stelt. Die moeten niet suggestief zijn. Als je een bepaald antwoord wilt horen van een speler, vraag je dan af of je wel een vraag gaat stellen. Het gevaar bestaat namelijk dat je een directieve aanwijzing verpakt als een suggestieve vraag. Terwijl je bij het reflecteren juist wilt bereiken dat spelers vrijheid voelen om zelf na te denken over wat er gebeurde en beter kon.’

Voor de ene trainer is dit veel gemakkelijker dan voor de andere. Ik begeleidde eens een trainer die het al heel lastig vond om simpelweg aan zijn spelers te vragen hoe het ging. Dat was al een hele stap voor hem. Wellicht schrok het hem af dat hij niet wist wat zijn spelers daarop zouden antwoorden en was hij bang de controle uit handen te geven. Dat is niet erg: ook deze trainer is in kleine stappen beter geworden in het bevorderen van zelfregulatie.’

*De tweede vaardigheid is doelen stellen. Wat is daarbij belangrijk in relatie tot het bevorderen van zelfregulatie?*

‘Een doel stellen is in het kort: bedenken wat je wilt bereiken en gelukkig worden van die gedachte. De studenten waaraan ik les gaf, vonden het vaak niet leuk om doelen te stel-

zijn op het verbeteren van de eigen prestatie of op de uitvoering van een techniek of strategie. Als er een resultaatdoel centraal staat, zoals winnen van een ander, is werken aan zelfregulatie minder geschikt. Daarbij moet een doel concreet zijn. Is dat niet het geval, dan is het onvoldoende dui-

## ‘Een doel stellen is bedenken wat je wilt bereiken en gelukkig worden van die gedachte’

len. Terwijl het een middel is om iets te bereiken wat je echt graag wilt. Je hoort trainers vaak zeggen: Wat is je doel? Die vraag kun je beter iets anders formuleren. Waar zie jij jezelf, waar wil je naartoe, wat wil je bereiken?’

**Marjolein Torenbeek:** ‘Om aan zelfregulatie te werken, is het belangrijk dat een doel aan vier voorwaarden voldoet. Allereerst moet het doel gericht

delijk wat er precies verbeterd moet worden. Een speler kan bijvoorbeeld vertellen dat hij aanvallend beter wil worden. Maar wat betekent dit concreet voor hem? Ten derde moet een doel uitdagend zijn. Spelers moeten zich realiseren dat ze het doel kunnen halen, maar daarvoor wel erg hun best moeten doen. Ten slotte moet een doel meetbaar zijn. Daar bedoelen wij mee dat de speler en de trainer weten wanneer het doel behaald is.’



Foto: Jordy Koppen

*Aan het gestelde doel koppelt een speler vervolgens een planning.*

‘Dat is inderdaad de volgende stap. Voor een langetermijndoel vraagt hij zich een aantal dingen af. Hoe groot is het verschil tussen mijn huidige niveau en het gewenste niveau? Hoeveel tijd is er nodig om dat verschil te overbruggen? Wie kan ik daarbij gebruiken, wat voor materialen heb ik nodig? De speler bedenkt tussenstappen en zet die vervolgens in de juiste volgorde: wat komt er eerst en wat komt daarna? Op korte termijn, wanneer een speler een doel heeft in een bepaalde trainingsvorm, is plannen het kiezen van een focus binnen de beschreven acties.’

**Hidde van Boven:** ‘Onlangs ging ik met mijn spelers aan de slag met het over de bal heen kijken. Over het algemeen hebben spelers die nog geen baas over de bal zijn moeite zich te oriënteren op de ruimte om zich heen.

als je ze een aantal keuzes geeft. Dat kun je bijvoorbeeld vormgeven door drie opties op een bord te schrijven. Elke speler schrijft vervolgens zijn naam onder een bepaalde optie. Daarop tekenen ze zich dus in, waarmee ze toewijding creëren. Hun naam staat eronder, dus willen ze er wel iets van maken. Op een bepaald moment in de training vraag je ze of ze hun doel hebben behaald. Is dat het geval, dan zetten ze een vinkje en gaan ze bezig met een ander doel. Je ziet spelers dan soms echt kritisch naar zichzelf kijken: Heb ik dit gehaald? Nee, ik wil er nog even mee aan de slag.’

*Na de voorbereidingsfase, waarin reflecteren, doelen stellen en plannen centraal staat, gaat de speler aan de slag en monitort hij de voortgang. Wat houdt dat in?*

‘Monitoren betekent dat je de voortgang van het proces in de gaten houdt. Dat kan op lange termijn zijn: Ben ik inderdaad halverwege? Maar

**Marjolein Torenbeek:** ‘Als trainer hoef je in deze fase soms alleen maar even oogcontact te maken. Voor andere spelers werkt het beter als je de vorm na vijf of tien minuten even stillegt en vraagt hoe het gaat. Sommige spelers komen zelf naar je toe: Hoe kan ik dit beter doen? Het verschilt erg per speler welk gedrag hij laat zien. De een werkt misschien onbewust al veel aan zelfregulatie, terwijl het bij een andere speler al een hele vooruitgang is als hij af en toe van het trainingsveld stapt met een idee van: hierin wil ik me verbeteren.’

*In de derde fase, de verbeterfase, is een speler bezig met evalueren. Wat is daarbij belangrijk?*

‘Evalueren duurt in principe nog geen vijf seconden. Het gaat er puur om dat een speler zich afvraagt of hij zijn doel wel of niet heeft gehaald. Als dat doel meetbaar is, kost evalueren heel weinig tijd. Je wilt natuurlijk het liefst dat de evaluatie klopt, maar voor sommige spelers is het al heel fijn als ze zich überhaupt afvragen of ze ergens in zijn geslaagd of niet. Als je vervolgens met ze bespreekt hoe het kan dat ze hun doel wel of niet hebben behaald, ben je eigenlijk alweer aan het reflecteren. Daar leren ze weer iets van voor de volgende keer.’

**Hidde van Boven:** ‘Na reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren, houd je je bij voorkeur opnieuw bezig met reflecteren. De kern daarvan is dat spelers zich bewust worden van de reden dat iets wel of niet lukte. Dat gebruik je dan weer in de volgende training of wedstrijdbespreking: Weet iemand nog wat we vorige keer deden? Hoe ging dat? En wat betekent dat voor deze training of wedstrijd? Het is niet bevorderlijk om, bijvoorbeeld tijdens een training, na het evalueren en reflecteren direct weer door te schakelen naar een nieuw doel, want daar kan het chaotisch van worden. Het is goed om spelers ook even wat tijd te gunnen om te verwerken wat ze hebben gedaan en geleerd.’

## ‘Soms is even oogcontact maken al genoeg om een speler eraan te herinneren dat hij bezig is een bepaald onderdeel van zijn spel te verbeteren’

Je kunt als trainer dan beter eerst kleinere doelstellingen kiezen die uiteindelijk bijdragen aan het beter over de bal kijken. Wat je in elk geval wilt, is dat ze er ook zelf over nadenken en dat ze ergens gericht naartoe werken. Je kunt spelers daarin ook keuzes geven. Ga je je nu meer richten op het vooraf over je schouder kijken of op je eerste aanname? Het is voor jeugdspelers vaak heel lastig om te bedenken hoe ze in een bepaalde trainingsvorm aan hun leerdoel kunnen werken. Daar probeer je ze als trainer bij te helpen. Hieruit blijkt dus ook weer dat de nadruk leggen op zelfregulatie bij spelers niet betekent dat je als trainer een stapje terugdoet.’

**Wietske Idema:** ‘Zoals Hidde al aan geeft, kan het inderdaad erg helpen

het kan ook gaan om een bepaalde trainingsvorm. Ben ik bezig aan mijn doel te werken? Hoe gaat dat? Doe ik het op de juiste manier? Dat gebeurt niet alleen als je de trainingsvorm even stillegt, maar ook als deze aan de gang is. Tijdens een pass- en trapvorm bijvoorbeeld. Als een speler de bal aanneemt en een pass geeft, is hij volledig gefocust op de uitvoering daarvan. Maar als de bal van zijn voet is vertrokken, en hij loopt naar de volgende pylon, is er wel even tijd om te monitoren. Keek ik even over de bal heen voordat ik de pass verstuurde? Was de pass op het juiste been, met de juiste snelheid? Je bent dan als speler continu aan het schakelen tussen denken en doen.’

*Welke trainingsvormen zijn bij uitstek geschikt om te werken aan zelfregulatie?*

**Wietske Idema:** 'Dat kan op veel manieren, bijvoorbeeld in een rondo waar veel trainingen mee beginnen. Wat ik vaak zie, is dat spelers naar zo'n rondo toe lopen zonder een idee te hebben waarom ze dat doen. Het is een soort spelletje waarbij veel wordt gelachen. Dat kan natuurlijk prima als onderdeel van de warming-up. Maar als je een speler eens vraagt wat een rondo hem kan opleveren, dus op welke manier hij in een rondo kan werken aan zijn verbeterpunten, dan zie je een hele andere focus. Zo kun je eigenlijk elke oefening met ZIPcoach een extra lading geven.'

**Hidde van Boven:** 'Je kunt ook een thema nemen waarmee je als groep bezig bent en daar elementen uitpikken die gelden voor een bepaalde linie of speler. Stel dat je als team bezig bent om het drukzetten op de helft van de tegenstander te verbeteren. Voor de verdedigers geldt dan bijvoorbeeld dat ze beter moeten samenwerken in het aansluiten richting de middenlijn. Het kan ook een individueel doel zijn: een middenvelder merkt dat hij vaak het goede moment kiest om druk te zetten op zijn directe tegenstander, maar wordt uitgespeeld als

### Leeftijd

**Marjolein Torenbeek:** 'Als trainer kun je de zelfregulatie stimuleren van spelers in alle leeftijden. In eerste instantie richtten we ons in ons boek op spelers van vier tot 23 jaar, maar we hebben gemerkt dat ook bij oudere spelers nog heel veel winst te boeken valt. We zien daarin grote individuele verschillen. De ene speler van zeven jaar is al in staat aan te geven wat hij graag zou willen oefenen om beter te worden, terwijl zijn leeftijdsgenootje daar nog helemaal niet aan toe is. Zo zien we ook verschillen bij spelers van bijvoorbeeld vijftien of 24 jaar.



hij de bal wil veroveren. De tegenstander draait dan bij hem weg en komt zo onder de druk uit. Voor zo'n speler kan het individuele verbeterpunt zijn om beter druk te zetten in een een-tegen-eenduel. Die losse verbeterpunten leiden ertoe dat het gehele team beter druk kan zetten. Het ontwikkelen van zelfregulerend gedrag en leiderschap

gerelateerd aan voetbalhandelingen is daarom een belangrijke pijler binnen de jeugdopleiding van FC Utrecht.'

*Hoeveel aandacht schenk je als trainer aan het werken aan zelfregulatie?*

'Voor het werken aan zelfregulatie vaardigheden is veel concentratie vereist; spelers houden het niet lang

*Met behulp van reflecteren breng je verbeterpunten van een speler in kaart. Wat doe je als een speler altijd al heel erg zelfkritisch is?*

**Wietske Idema:** 'Stel dat een speler vooral de nadruk legt op wat hij (nog) niet kan. Bij hem is het minder nodig om hem veel te laten nadenken over de spelonderdelen waarin hij zich nog kan verbeteren. Je legt de nadruk op wat er al goed gaat, wat hij al heeft ontwikkeld en hoe hij dat nog verder kan ontwikkelen. Dat betekent dat je als trainer andere vragen stelt. Daarnaast zorg je ervoor dat hij tijdens een training bruikbare doelen stelt die voor hem uitdagend maar zeker haalbaar zijn. Als hij ze ook daadwerkelijk haalt, ervaart hij succesbeleving die tegenwicht biedt voor zijn eigen zelfkritische benadering, waarin hij vooral ziet wat beter kan.'

vol. Expliciet, dus op een manier dat de spelers zich hiervan bewust zijn, werk ik daarom gemiddeld slechts tijdens één oefenvorm in de week aan zelfregulatie, ongeveer twintig minu-

ten lang. Op impliciete wijze ben je er echter de hele trainingsweek mee bezig. Door de juiste vragen te stellen en de juiste feedback te geven worden spelers beter in de zelfregulatieve vaardigheden zonder dat ze doorhebben dat ze hieraan werken. Dat noem ik ook wel 'stiekem leren' en dat is heel effectief, omdat het veel minder uitputtend is dan het expliciet aanleren van zelfregulatie.'

## 'Ik werk slechts tijdens één oefenvorm per week expliciet aan het verbeteren van zelfregulatieve vaardigheden'

ten lang. Op impliciete wijze ben je er echter de hele trainingsweek mee bezig. Door de juiste vragen te stellen en de juiste feedback te geven worden spelers beter in de zelfregulatieve vaardigheden zonder dat ze doorhebben dat ze hieraan werken. Dat noem ik ook wel 'stiekem leren' en dat is heel effectief, omdat het veel minder uitputtend is dan het expliciet aanleren van zelfregulatie.'

**Wietske Idema:** 'Je moet er inderdaad zeker niet te veel mee bezig zijn. Dat hoeft ook niet, want op een gegeven moment wordt het inzetten van de vijf vaardigheden een automatisme. Dat is uiteindelijk wat je wilt bereiken. Dan komen spelers naar de training en zeggen ze: "Vandaag ga ik werken aan mijn aanname".'

*Stel dat een trainer vandaag nog aan de slag wil gaan met het werken aan zelfregulatie. Wat zouden jullie hem adviseren?*

**Marjolein Torenbeek:** 'Begin eens met

een simpele trainingsvorm, waarin spelers zich volledig kunnen richten op het verbeteren van hun eigen vaardigheden en waarbij winnen niet centraal staat. Vraag elke speler om daar-

### Samenvatting:

- Door zelfregulatie te bevorderen worden spelers regisseur van hun eigen leerproces, waardoor ze onder meer beter presteren en meer plezier hebben.
- Zelfregulatie betekent niet dat je als trainer een stapje terugdoet: je bent juist heel hard nodig om het proces in goede banen te leiden.
- Spelers maken gebruik van vijf

vaardigheden: reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren.

- Zelfregulerend werken vergt veel concentratie van de spelers. Het volstaat daarom om er op expliciete wijze twintig minuten per week mee bezig te zijn.
- Het bevorderen van zelfregulatie kan als team, als linie of als individu. Als trainer laat je spelers meedenken over hun ontwikkeling door de juiste vragen te stellen.

### Geïnteresseerd geraakt?

Kijk eens op [www.zipcoach.nl](http://www.zipcoach.nl) en volg ZIPcoach op Twitter (@ZIPcoach\_NL).

Het boek is te bestellen via de uitgever Arko Sports Media of de online boekhandels.

### Contact:

[info@marjoleintorenbeek.nl](mailto:info@marjoleintorenbeek.nl)  
[wietske@talentenacademie.nl](mailto:wietske@talentenacademie.nl)  
[h.vanboven@fcutrecht.nl](mailto:h.vanboven@fcutrecht.nl)





(E-)boek over tactiek voor 10-plussers

# Ook bij spelhervattingen slim en snel handelen



Er zijn ontelbare voetbalboeken met technische tips en oefenvormen verschenen. Ook voor de jeugdspelers zelf. Nu is er ook een uitgave met tactische tips voor jeugdspelers van tien tot dertien jaar en hun trainers: 'Voetbal IQ, het geheim van slimme spelers'. Het is geschreven door de ervaren Amerikaanse voetbalcoach Dan Blank en dit jaar in ons land uitgegeven door VI. Een echte aanrader voor wie met deze doelgroep op het veld staat of daarvoor voetbalbeleid ontwikkelt. In 48 korte hoofdstukken krijgen jeugdspelers uitgelegd wat je moet leren en vooral (niet) moet doen om een slimme speler te worden. Ook de tactische aanpak bij spelhervattingen krijgt een plek in het boekje, dat tevens tips voor jeugdtrainers en trainingsvormen bevat. Twee voorbeelden die illustratief zijn voor het taalgebruik en de gekozen invalshoek:

- **Hoofdstuk 23 staat in het teken van de ingooi**

'Balbezit houden als je zelf mag ingooien is moeilijker dan je denkt. Ook bij het eerste elftal van je eigen club zal je vaak zien dat er na een ingooi balverlies is. Daarom krijg je een aantal tips om de bal in de ploeg te houden. Zodra je de bal in de handen krijgt, hou hem dan meteen goed achter je nek. Veel te veel spelers houden de bal voor zich voordat ze gooien. Eerst kijken ze rond en als ze dan eindelijk een medespeler hebben gevonden, moeten ze de bal nog naar achteren zwaaien. Dat zijn kostbare seconden. In die tijd kan de tegenstander al bij je ploeggenoten komen. Dus geen getreuzel. Bal meteen in je nek, ploeggenoot zoeken, gooien!

Als je de bal langs de lijn gooit, gooi de bal dan niet tussen je medespeler en de zijlijn. Je kunt je medespeler dan raken. Dan stuitert de bal van hem af en gaat over de zijlijn. Dat

is zeker zo bij een ingooi die doorgekopt moet worden. We zijn niet allemaal Langnek uit de Efteling. Probeer de bal op de goede hoogte te gooien. Wanneer je medespeler naar jou toekomt, gooi de bal dan niet met een stuit. Zodra de bal stuit, is het lastiger ermee om te gaan. Vaak komt de bal dan op zijn knieën of in zijn buik terecht. Zorg dat je dit voorkomt. Gooi de bal zo dat je medespeler de bal kan aannemen of meteen kan doorspelen. Als het kan, gooi dan voordat je tegenstander klaar is. Bij ingooien staat de tegenstander soms te slapen. Hoe sneller je ingooit, hoe groter de kans dat je balbezit houdt.'

- **Hoofdstuk 27 gaat over bij de les blijven**

'Veel spelers letten niet meer op als de scheidsrechter fluit. Dat gebeurt zelfs in topwedstrijden. Slimme spelers maken hier gebruik van. Ze kijken goed of de tegenstander staat te slapen. Je kunt de held van het team worden als je zulke dingen in de gaten krijgt. (...) Een snelle spelhervatting is vaak het begin van een aanval. Denk maar eens aan de ingooi over een tegenstander die met zijn rug naar je toe staat. Of een vrije trap vlak bij het strafschopgebied van de tegenstander als die protesteert tegen de scheids... Dus als je het fluitje hoort, let dan goed op. Veel spelers laten hun concentratie verslappen. Doe dat niet. Kijk of je hun fout kunt afstraffen.

Slimme spelers liggen altijd op de loer. Op de loer voor kleine kansjes. Ze lijken op zakkenrollers die de tegenstander van zijn geld wil beroven. En vooral bij spelhervattingen is er veel te halen. Maar dit verhaal heeft ook een andere kant. De tegenstander krijgt natuurlijk ook vaak de bal voor een spelhervatting. Slimme spelers begrijpen dat tegenstanders ook zulke zakkenrollers hebben.... Een wedstrijd ligt dus niet stil als de scheidsrechter fluit.'

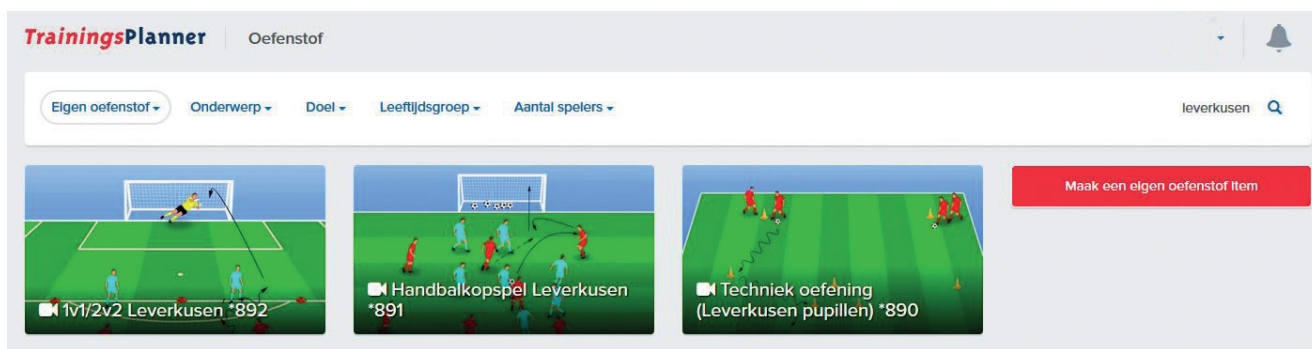
**Voor de trainer:** leg aan je spelers de waarde en het gevaar van spelhervattingen uit. Een goede oefening om dat de benadrukken is 5: 5 (plus keepers). Zorg ervoor dat er bij de lijnen veel extra ballen liggen: hervat het spel razendsnel.'

# Bayer Leverkusen in TrainingsPlanner

Elders in deze editie van het vakblad vindt men de mini-special over FSV Mainz 05. Enige tijd geleden was de redactie ook te gast bij de jeugdoplei-

ding van Bayer Leverkusen. We legden een aantal trainingvormen vast en hebben deze opgenomen in de TrainingsPlanner. Op deze manier wordt

de toch al stevige database van oefenstof steeds verder uitgebreid.



## Clubversie TrainingsPlanner

De TrainingsPlanner is nu ook verkrijgbaar in de clubversie. Met deze online toepassing kan nog beter structuur worden gegeven aan de oefenstof van de verschillende teams en trainers. Ook is het een ideaal middel om als jeugdcoördinator op eenduidige wijze trainingsstof te implementeren in de diverse leeftijdsgroepen van de jeugdafdeling. Als club kan men met de TrainingsPlanner op eenvoudige wijze het hele seizoen 'inrichten'. In de database bevinden zich meer dan 800 oefeningen en meer dan 500 complete trainingen die zijn samengesteld door De Voetbaltrainer. Ook kan men eigen trainingvormen, al dan niet met videobeelden of afbeeldingen, toevoegen aan de database.

Meer informatie of abonnee worden? [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

# Zelfvertrouwen

'Er mag geen excuus zijn om veilig en gezond je favoriete sport te beoefenen, je te ontwikkelen als talent of uit te groeien tot topsporter.' Dit is een van de slogans van [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org) van het Nationaal Fonds Sportontwikkeling. Op Twitter kwam de redactie regelmatig inspirerende affiches tegen om trainers, coaches, ouders en/of sportende kinderen aan te spreken. In deze editie van De JeugdVoetbalTrainer zetten we een aantal affiches op een rij die gericht zijn op het zelfvertrouwen bij spelers.

## HOE ONTWIKKEL JE ZELFVERTROUWEN BIJ JONGE SPORTERS

@eenexcuusminder  [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org)

 <b>Prijs spelers voor hun harde werk</b>	 <b>Focus op vooruitgang</b>	 <b>Toon vertrouwen in hun capaciteiten</b>	 <b>Heb interesse in wat de spelers willen zeggen</b>
 <b>Herken en prijs de kracht van de speler</b>	 <b>Toon positieve non-verbale communicatie</b>	 <b>Geef heldere en rechtstreekse instructies</b>	 <b>Focus op mogelijkheden niet op tekortkomingen</b>
 <b>Stel realistische doelen</b>	 <b>Help ze zelf problemen op te lossen en beslissingen te nemen</b>	 <b>Ontwikkel een positieve woordenschat</b>	 <b>Geef geen kritiek</b>
 <b>Herken het leren van fouten</b>	 <b>Wees duidelijk bij voorbeelden</b>	 <b>Wees een positief rolmodel</b>	 <b>Steun je spelers</b>

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

## Zelfvertrouwen Coachen

5 vragen voor meer zelfvertrouwen

- Wat heb je vandaag van je prestatie geleerd?
- Wat heb je gedaan om vandaag zo succesvol te zijn?
- Welke strategieën had je vandaag ook kunnen gebruiken?
- Hoe hield je het vol toen het zwaar werd?
- Wat kun je leren van de tegenstanders van vandaag?

5 keer feedback voor meer zelfvertrouwen


- Het wordt lastig om dit onder de knie te krijgen maar ik weet dat je het kunt
- Je bent er nog niet, maar dat gaat komen als je blijft werken en focussen
- Ik bewonder je inspanning van vandaag
- Risico's nemen is prima, daar leren we van
- Beter worden kost tijd en ik zie iedere keer dat je verbetert

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

@eenexcuusminder  [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org)

## 10 MANIEREN VOOR ZELFVERZEKERDE KIDS

- Geef lof op het juiste moment**  
Prijs je kind, wanneer deze iets goed doet
- Succes**  
Creëer situaties waarin je kind succes kan hebben
- Feedback**  
Jonge kinderen leunen erg op ouderlijke feedback. Geef positieve en zinvolle feedback.
- Opbouwende kritiek**  
Geef opbouwende kritiek. Schreeuw niet tegen je kind. Help ze om het maximale uit zichzelf te halen
- Ontwikkel zelfstandigheid**  
Laat je kind eigen beslissingen nemen, zodat ze vertrouwen krijgen in hun eigen inschatting
- Resultaten**  
Laat je kind trots zijn op de behaalde resultaten
- Wees een rolmodel**  
Geef het goede voorbeeld. Wees het rolmodel en reageer positief op je kind
- Laat los**  
Sta je kind toe creatief te zijn. Probeer niet alles wat je kind doet te beheersen
- Focus op probleemoplossing**  
Help je kind de eigen problemen op te lossen. Dit geeft ze vertrouwen in hun eigen mogelijkheden
- V voorkom labelling**  
Zorg voor een positief eigenbeeld van je kind

@eenexcuusminder  [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org)

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming



Wilco Hellinga speelde zestien jaar in het betaalde voetbal. Hij begon zijn carrière bij Heerenveen en via VAC Beerschot Antwerpen (België), FC Sankt Gallen (Zwitserland), 1. FC Nürnberg (Duitsland) en FC Zürich (Zwitserland) kwam hij in 2003 bij BV Veendam terecht. In juni 2006 speelde hij zijn laatste wedstrijd voor de geelzwarten, waarna hij zijn schoenen aan de wilgen hing. Na zijn actieve carrière stortte hij zich op het trainersvak. Bij SC Heerenveen is hij momenteel Coördinator Onderbouw en trainer van de Onder 15, het elftal dat uitkomt in de Eredivisie.

## Verschillen

**Wilco Hellinga:** 'Als je kijkt naar zaken als puberteit, groei en verschillen in lichaamsbouw vind ik dat de Onder 15 met afstand de moeilijkste groep is om mee te werken. Omdat wij geen Onder 14 hebben, heb ik bij wijze van spreken een speler van 1,90 meter met schoenmaat 48, maar ook een speler van 1,40 met schoenmaat 35. Die verschillen maken dat je in je trainingen probeert te differentiëren. We trainen vier of vijf keer per week. Een aantal trainingen is met de hele groep, maar af en toe splitsen we de groep waarbij gelet wordt op die fysieke verschillen. Op de zaterdag spelen met name de tweedejaars. Maar om die groep eerstejaars die niet in de basis staat óók een prikkel en voldoende speelminuten te geven, spelen we doordeweeks wedstrijden in een regionale jeugdcup. Tegen sterke amateurclubs, bestaande uit tweedejaars, krijgt deze groep een mooie gelegenheid om zijn kwaliteiten te tonen. We zijn steeds op zoek naar nieuwe initiatieven om te zorgen dat spelers zich goed kunnen ontwikkelen. Het spelen van die doordeweekse wedstrijden is daar een voorbeeld van. Ook komt het voor dat we vroegrijpers uit Onder 13 al mee laten trainen met de groep eerstejaars uit Onder 15. Dit samenvoegen heeft een dubbel doel: enerzijds kunnen de betere jongens uit Onder 13 zich meten met jongens die ouder zijn. Anderzijds worden de eerstejaars nu minder aangesproken op hun fysieke kwaliteiten, omdat ze nu zelf de oudsten en fysiek gezien de sterksten zijn. Dit doorschuiven kan, omdat alle jeugdtrainers erg nauw met elkaar samenwerken. Onderling is er veel contact. Zo heb ik geregeld overleg met Robin Veldman, de trainer van Onder 13. Welke spelers kunnen een extra prikkel gebruiken en wie juist niet? Door wekelijks weer die afweging te maken hopen we recht te doen aan de ontwikkeling van elk individu.'

## Balans

'Waar we in Onder 17 en Onder 19 al meer werken aan de ontwikkeling op individueel vlak, staat in Onder 15 het leren samenspelen centraal. Naast het voetbaltechnische deel willen we vooral dat jongens plezier en succesbeleving ervaren. Dit zijn elementen die in de hele jeugdopleiding belangrijk zijn, maar in de Onder 15 geldt dat zeker. Juist omdat we niet werken met een apart Onder 14-elftal moet je goed zorgen dat je eerstejaars die succesbelevingen ervaren. Een jeugd-speler kan wel twaalf jaar in de opleiding spelen, voordat hij in het eerste elftal terechtkomt. Zonder plezier houd je dat niet vol en daar ligt een verantwoordelijkheid én een uitdaging voor een trainer-coach in Onder 15: aan de ene kant wil je zorgen voor voldoende weerstand en aan de andere kant wil je zorgen voor plezier. De balans hiertussen is vrijwel wekelijks een punt van aandacht.'



## Geduldig

'Ik heb het laatst nagezocht en samen met FC Dordrecht hebben wij het minste aantal teams in de jeugdopleiding (vijf, red.). Ik zie daar vooral de voordelen van, omdat wij korte lijnen hebben en er veel onderling contact is, we alle jeugdspelers goed kennen en we gedwongen worden om geduldig en systematisch te werk te gaan. Jeugdspelers krijgen veel aandacht en mogen gerust een fase hebben dat het allemaal even niet zo goed loopt. Natuurlijk is er concurrentie, maar het geven van vertrouwen is erg belangrijk, zeker in de leeftijdsgroep waar ik mee werk. Een mooi voorbeeld hiervan vind ik Jerry St. Juste, die nu in het eerste elftal speelt. Als C-junior kon hij niet altijd opboksen tegen de weerstand in zijn leeftijdsgroep, maar we zijn vooral blij

ven kijken naar zijn potentie en hebben geduld gehad om zijn ontwikkeling de ruimte te geven. Dat spelers zich ontwikkelen, heeft ook weer met plezier te maken. Ontwikkeling komt mede voort uit het besef dat je ergens goed in bent. Maar het komt natuurlijk voor dat een speler, bijvoorbeeld in Onder 13, bij de besten hoort en dat het in Onder 15 eventjes wat minder gaat. Spelers merken dat hun aandeel even wat minder is. Dat geeft niet, maar als technische staf benadrukken we dus dat spelers tijd krijgen om zich te ontwikkelen. SC Heerenveen is geen club die zomaar even een blik nieuwe spelers opentrekt. Dat willen we ook helemaal niet.'

## 'De balans tussen weerstand en plezier is vrijwel wekelijks een aandachtspunt'

### Trainingsvorm

Het doel van deze vorm is dat spelers specifiek vanuit hun positie leren spelen. Het accent ligt op de samenwerking van de spelers die in de wedstrijd aan de linkerkant van het veld staan (4, 5, 8, 11) en die aan de rechterkant staan (2, 6, 7, 9).

#### Organisatie

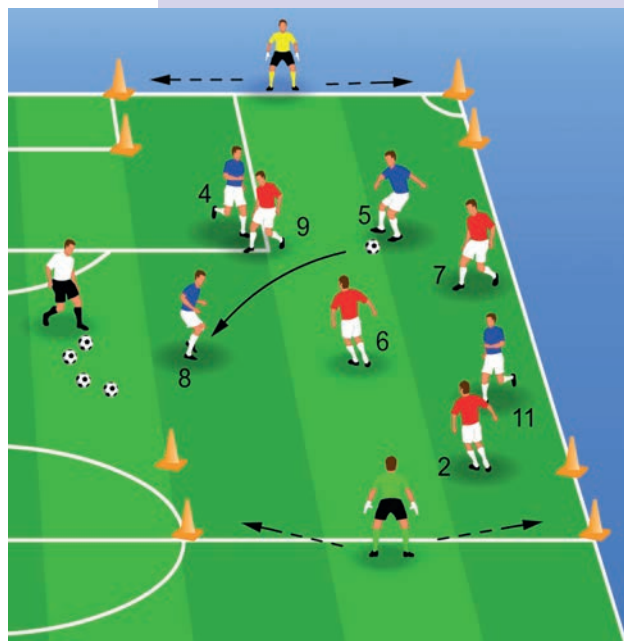
- 8 pylonen
- 5 ballen bij de trainer aan de zijkant van het veld

#### Inhoud

- 4:4 + 2 keepers
- er kan gescoord worden door middel van een lijndribbel, waarbij de bal gecontroleerd wordt neergelegd in de afgebakende ruimte

#### Methodiek

- keeper inspelen en dan pas kan er gescoord worden door middel van een lijndribbel
- 2 grote doelen plaatsen en daarop laten scoren
- buitenspellen maken aan beide kanten van het veld
- keepers maximaal 2 keer laten raken



## Onder 17



Ronnie Pander speelde in de jeugd bij vv Harkema-Opeinde, alwaar hij door SC Heerenveen werd gescout en opgenomen in de jeugdopleiding. Van 1994-1999 stond hij bij de Friese club onder contract en speelde in die tijd ook in het Nederlands elftal voor spelers onder 21. Tot 2005 speelde Pander voor BV Veendam, waarna hij zijn carrière als speler in 2011 afsloot bij zijn oude jeugdliefde VV Harkema-Opeinde. Na een periode van twee jaar als trainer bij VV Kollum is hij sinds 2013 actief als jeugdtrainer bij SC Heerenveen. Bij die club traint hij dit seizoen de Onder 17, waarmee hij uitkomt in de Eerste Divisie.

## Verschuiving

**Ronnie Pander:** 'Van de wat speelsere voetballer uit de Onder 15 wordt in de Onder 17 meer een zelfbewuste speler gemaakt. Spelers gaan al meer nadenken over hun kwaliteiten en verbeterpunten, stellen een specifiek plan op waar ze vervolgens in samenspraak met trainer-coach mee aan het werk gaan. In dit plan beschrijft de speler waar hij over een tijdje wil staan, op zowel korte als lange termijn. Als technische staf gaan we van het sturende uit de Onder 15 wat meer over naar het monitoren van de ontwikkeling in Onder 17. Wat heb jij nodig om een betere voetballer te worden? Sommige spelers moet je hierbij nog meer helpen dan de ander, maar dat is ook wel weer kenmerkend voor deze leeftijdsgroep. In Onder 17 kijken we onder andere goed naar de verhouding tussen belasting en belastbaarheid. Om de vijf weken hebben de spelers een shuttle-runttest, waarna wij letten op zaken als herstel. Wat doet de hartslag zodra de test voorbij is? Naar aanleiding van die gegevens kunnen we besluiten om spelers even niet mee te laten doen met de groepstraining, maar tijdelijk een individueel programma aan te bieden gebaseerd op extensieve duur.'

## Focus

'Een meer prominente plek is bij Onder 17 ingeruimd voor krachttraining. Van alleen de maandag zijn we nu ook op woensdagmiddagen een extra blok gaan aanbieden, waarin bijvoorbeeld gewerkt wordt aan explosiviteit. Jongens in deze leeftijdscategorie zijn minder gevoelig voor problemen ontstaan door de groeispurt, iets waar je in Onder 15 nog veel meer mee te maken hebt. Voor veel jeugdspelers is met name fysiek gezien de stap naar het eerste elftal groot en wij vinden Onder 17 een geschikte leeftijdsgroep om daar extra aandacht aan te geven. Waar je in Onder 17 goed op moet letten is de mate waarin spelers gedurende de week fysieke prikkels hebben gekregen. Zeker bij jongens die op zaterdag niet veel aan spelen toekomen, is dat belangrijk, want ook die groep heeft een prikkel nodig en daarom organiseren we doordeweeks kwalitatief goede oefenwedstrijden. Bij de meeste clubs ligt de focus op de wedstrijddag en daar is op zich niks mis mee, want daarin moeten de punten worden gehaald. Maar als je praat over opleiden heb je nog zes dagen om je te verbeteren en die willen we zo goed mogelijk benutten.'



## Benchmark

'Een ander verschil tussen Onder 15 en Onder 17 is de manier waarop we spelers tactisch gezien in wedstrijden keuzes willen laten maken. In de Onder 15 probeer je in principe van achteruit 2:1 uit te spelen en het middenveld te bereiken. In de Onder 17 ligt de nadruk al meer op het feit dat we spelers die een bepaalde kwaliteit bezitten, bijvoorbeeld die sterke middenvelder met een goed overzicht, aan de bal vrij willen krijgen in de opbouw. Dan wordt er dus al meer een beroep gedaan op zaken als spelinzicht en handelings-snelheid. Naast deze tactische zaken benadrukken we dat elke dag hard werken nodig is om jezelf te verbeteren en de volgende stap te gaan maken. Omdat wij in de jeugdopleiding slechts met vijf teams werken, zijn de lijnen enorm kort. De meeste spelers uit Onder 17 komen vanuit de Onder 15 en van hen zijn de kwaliteiten en verbeterpunten bekend. Voor spelers zelf is dit ook duidelijk en dat komt doordat we hun prestaties op het gebied van onder andere sprongkracht, startsnelheid en sprints vergelijken met een landelijk gemiddelde van spelers in dezelfde leeftijd. Door een benchmark te gebruiken krijgen we een beeld van hoe de speler scoort ten opzichte van het gemiddelde. Het grote voordeel van vergelijken met een benchmark is dat spelers zelf nu ook gaan zien hoe goed ze in een bepaald onderdeel zijn. In gesprekken met spelers kun je dit weer gebruiken. Hoe merk jij nou dat je qua sprongkracht nog niet zover bent als je zou willen en wat is er voor nodig om je te verbeteren? En vervolgens gaan we geduldig aan het werk, want als je halverwege het seizoen een vergelijking maakt, heeft de speler nog een half jaar om naar een bepaald niveau toe te groeien. Het gaat er dus niet altijd om hoe goed de speler vandaag is, maar we proberen vooral te kijken naar hoe goed een speler nog kan worden. Bovendien is het een utopie dat elke speler overal heel goed in scoort en dat hoeft ook niet. Want uiteindelijk hoef je, om het eerste elftal te halen, maar in één onderdeel het verschil te maken. Dat besef begint in Onder 17 al te komen.'

## Trainingsvorm

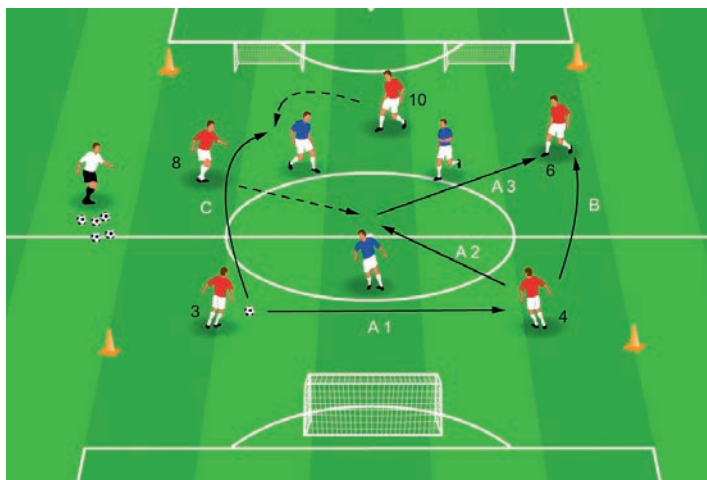
In deze vorm ligt het accent op de samenwerking tussen de middenvelders. De centrale verdedigers spelen de bal naar elkaar toe met de intentie om naar voren te spelen. Het is aan de 6 of 8 om op het goede moment voor de verdediging te komen. De andere middenvelders passen zich daarbij aan. Bij het voor de verdediging komen van de 6 of 8 hoeft diegene niet per se ingespeeld te worden door 3 of 4. Afhankelijk van de druk van de drie blauwe verdedigers heeft de centrale verdediger meerdere keuzes (zie de ballijnen A, B of C).

### Organisatie

- 1 groot doel
- 2 kleine doelen
- 4 pylonen
- 5 ballen bij de trainer aan de zijkant van het veld

### Inhoud

- 5:3
- rood kan scoren door middel van een pass in de 2 kleine doeltjes
- blauw scoort door middel van een balverovering en pass in het grote doel



'We proberen vooral te kijken naar hoe goed een speler nog kan worden'



Paul Ravenau (Coach Betaald Voetbal) speelde en trainde in alle drie noordelijke provincies. Als jonge twintiger verdedigde hij een seizoen de kleuren van BV Veendam, waarna hij als speler ook nog voor VV Drachten en ACV Assen actief was. In 2002/2003 werd hij trainer van GVAV Rapiditas in Groningen, de club waar hij zijn actieve loopbaan begon. In 2007 begon hij als jeugdtrainer van FC Groningen Onder 19, stond ook bij het Beloftenteam aan het roer en vanaf 2014 was hij Hoofd Jeugdopleiding. Momenteel traint Ravenau in Friesland, bij SC Heerenveen. Bij die club is hij trainer-coach van de Onder 19, waarmee hij uitkomt in de Eredivisie.

Voorbeeld van de 10-meter test. In de tabel wordt, aan de hand van de benchmark, vermeld welke scores respectievelijk excellent, goed, redelijk en slecht zijn.

**VOLG** De VoetbalTrainer

## Trots

**Paul Ravenau:** 'In de Onder 19, op het einde van de opleiding, zijn we aangekomen bij het samen presteren. Om samen te kunnen presteren is de voorwaarde dat spelers zowel hun eigen kwaliteiten en verbeterpunten kennen als die van een ander. Waar de testuitslagen in Onder 17 voornamelijk nog individueel met de speler worden besproken, hang ik de uitslagen ervan nu op in de kleedkamer. Door dit openbaar te maken, stellen spelers zich kwetsbaar op. Het is immers voor iedereen inzichtelijk geworden waar iemand goed en minder goed in is. Tegelijkertijd zorgt deze openheid voor veel verbinding en krijgt het teamontwikkelingsproces een boost, want spelers gaan elkaar helpen. Enerzijds gebeurt dat in het veld, waarbij iemand die excellent (blauw) is op een onderdeel een stapje extra zet voor zijn medespeler die matig (geel) of slecht (rood) scoort. En we houden de spelers ook voor dat iedereen wel een goede (groen) of excellente score heeft, want als je bij SC Heerenveen Onder 19 speelt, bezit je bepaalde kwaliteiten en daar mag je trots op zijn.'

## Inzichtig

'In de voetbalpiramide zijn spelers vanaf een brede onderkant in de onderbouw aangekomen bij het einde van de jeugdopleiding bij Onder 19. Het hele proces van jezelf ontdekken, waar sta ik en wat wil ik, komt in de Onder 19 als het ware samen. Spelers gaan zichzelf nu echt herkennen en kennen hun sterke en zwakke punten. Toen ze klein waren, wilde iedereen Messi zijn. Maar in de Onder 19 zijn spelers zich bewust van hun kwaliteiten en weten op welke positie ze de laatste stap naar het eerste elftal denken te gaan maken. De wereld van de speler wordt kleiner en hij beseft meer en meer wat er voor nodig is om die laatste stap te maken. De mindset moet er eentje zijn zoals die van een topsporter. IJstadion Thialf is hier om de hoek en als we daarheen gaan en kijken naar de manier waarop de schaatsers zich voorbereiden, zien we dat men daar op een hele individuele manier bezig is om prestaties te optimaliseren. Die slag maken we hier in de jeugdopleiding ook. Een belangrijk onderdeel in het verbeteren van het individu, is het feit dat we per speler werken met een specifiek plan. In dit plan, waarmee in Onder 17 begonnen wordt en dat door speler en trainer-coach wordt opgesteld, geeft de speler aan waar hij zich in gaat verbeteren en/of ontwikkelen. Dit geldt op de langere termijn, maar ook op de korte termijn. Zelfs al op weekniveau. Voor een middenvelder kan dit betekenen dat er op maandag gewerkt wordt aan het wegdraaien en aannemen in kleine ruimtes. Op de dinsdag werkt hij in een krachttraining aan zijn explosiviteit. Op de woensdag staan balcontrole en het overzicht centraal, waarna hij op donderdag, zodra we in grotere vormen trainen, alles laat samenkomen. Vrijdags bekijken we met hem wedstrijdbeelden van de vorige week, en zaterdag vindt de wedstrijd plaats. In die wedstrijd turven we hoe vaak hij in duels is gekomen, hoe vaak er balverlies is geleden, et cetera. Op die manier maak je, ook al staat elke wedstrijd op zich, toch inzichtelijk hoe een speler zich verbetert.'

	Onder 13	Onder 15	Onder 17	Onder 19
Excellent	< 1,82	< 1,73	< 1,65	< 1,61
Goed	1,83 – 1,87	1,74 – 1,84	1,66 – 1,79	1,61 – 1,75
Redelijk	1,88 – 1,99	1,84 – 1,94	1,80 – 1,89	1,76 – 1,85
Slecht	> 2,00	> 1,95	> 1,89	> 1,85



## Mentor

'Als onderdeel van de begeleiding hebben we elke speler in Onder 19 gekoppeld aan een mentor. Specialisten die deze rol vervullen zijn onder andere Jeffrey Talan (Hoofd Jeugdopleiding), maar ook de trainer-coaches van Onder 11 tot en met mijzelf in Onder 19 zijn mentor van een of meerdere spelers. Als mentor plan je gesprekken in, bekijkt samen met de speler het specifieke plan en bespreekt de voortgang van dat plan. Door deze extra aandacht hopen we spelers nog beter te kunnen begeleiden. In die begeleiding gaan we in Onder 19 wel uit van het probleemoplossend vermogen van de speler. En daar zit een verschil met de Onder 17. We willen bereiken dat spelers zelfstandig kunnen bepalen wat er nodig is om een wedstrijd te beslissen. Er zijn meerdere mogelijkheden waarop je kunt drukzetten of waardoor je kunt opbouwen van achteruit. Spelers moeten in deze leeftijdscategorie in de wedstrijd snel kunnen schakelen. Wat is er op welk moment nodig? We spelen 1:4:3:3, maar als een tegenstander op een bepaalde manier drukzet, hoe gaan we daar dan mee om? Want uiteindelijk moet het zo zijn dat wanneer je de opleiding hebt doorlopen, de hoofdtrainer bepaalde zaken van je kan vragen en je dat moet kunnen leveren. Dus je bagagebak moet zowel technisch, tactisch, fysiek en mentaal zo vol mogelijk zijn.'



## Trainingsvorm

Het doel van deze vorm is het verbeteren van de opbouw op de eigen helft, met het accent op de samenwerking tussen de linkervleugel/lengteas in combinatie met de controlerende middenvelder en de aanvallende middenvelder. Ook het bespelen van de ruimte tussen de linies is een belangrijk aandachtspunt.

### Organisatie

- het veld is 90 meter lang en 75 meter breed
- 8 rode en 8 blauwe hesjes
- 2 grote doelen
- 20 ballen verdeeld over de beide doelen
- 5 pylonen

### Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:3:3:2 met de punt naar voren
- tegenpartij speelt 1:3:3:2 met de punt naar achteren
- beide teams kunnen scoren op het grote doel
- zodra de bal uit is, start de keeper met een uitbal

### Coaching

- Verdedigers: 'Leer het moment herkennen om de juiste keuze te maken tussen (11) linie of (8) uitzakkend.'
- Middenvelders: 'Leer het moment herkennen om uit te zakken tussen 4 en 5 om op deze manier ruimte te maken voor 11.'
- Aanvallers: 'Leer het moment herkennen waarop je je aanbiedt tussen de linies.'

### Methodiek

- tegenpartij gaan coachen (moeilijker)
- tegenpartij eerder en/of gericht druk laten zetten (moeilijker)
- 3 of 4 weghalen (makkelijker)
- tegenpartij verder in laten zakken (makkelijker)





Eric Boersma rondde na het CIOS ook de opleiding Sport, Gezondheid en Management in Groningen af, aan de Hanzehogeschool. Aldaar is hij nog één keer per week als vakdocent actief. Naar aanleiding van een internationaal onderzoek over de begeleiding van spelers binnen BVO's en het NOC\*NSF en zijn eigen bedrijf LS Training V.O.F. kwam hij bij SC Heerenveen terecht. Bij die club heeft Boersma de functie van spelersbegeleider en is hij verantwoordelijk voor de organisatie binnen de jeugdopleiding. Tevens is hij hoofdtrainer van amateurclub VV Eastermar.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

'Denk eraan wat je post, want iedereen kan het zien'

## Onderzoek

**Eric Boersma:** 'In het kader van mijn opleiding Sport, Gezondheid en Management aan de Hanzehogeschool in Groningen heb ik samen met een studiegenoot onderzoek gedaan naar de maatschappelijke begeleiding van topsporters. We interviewden (ex-)topsporters, wetenschappers en trainers, zowel in Nederland als in België. Wat er uit die gesprekken duidelijk naar voren kwam was dat veel talenten die bij BVO's spelen, stopten met school en veel van hen gaven aan dat ze met extra begeleiding náást het voetbal meer uit hun carrière hadden kunnen halen. De resultaten van dat onderzoek hebben we gepresenteerd bij SC Heerenveen, het CTO (Centrum voor Topsport & Onderwijs) Heerenveen en het NOC\*NSF. De respons die we op onze presentatie kregen, was enorm positief. Want ook clubs weten dat talentvolle sporters wel begeleid worden bij de combinatie tussen studie en sport, maar dat er nog genoeg andere aspecten zijn die (te) weinig aandacht krijgen. Denk aan de omgang met de media, het omgaan met tegenslagen, een gezonde leefstijl, het op orde krijgen en houden van je financiële huishouding en het maken van een loopbaanplanning. Naar aanleiding van onze presentatie bij SC Heerenveen hebben we er een pilot gedraaid. Na verloop van tijd kwam de vraag of ik in dienst wilde treden om me binnen de gehele jeugdopleiding te richten op het veelomvattende gebied van spelersbegeleiding.'

## Communicatie

'Op het moment dat we vijf jaar geleden ons onderzoek hadden afgerond, werkten we nog met workshops gebaseerd op zes *life skills*. Inmiddels is het originele programma teruggebracht tot vier gebieden: communicatie, financiën, zelfregulering en gezondheid. Bij communicatie kun je denken aan workshops over social media en het omgaan met de pers. Een mooi concreet voorbeeld daarvan is dat we voorafgaand aan een bijeenkomst over social media zelf de Instagram-accounts van de jeugdspelers langs zijn gegaan. We hebben een overzicht gemaakt van wat er zoal gepost werd en hebben dat aan de groep laten zien. Hierdoor ontstond gelijk bewustwording. "Denk eraan wat je post, want iedereen kan het zien. Trainers, supporters, straks heb je al een imago ontwikkeld voordat je ook maar een minuut in het eerste elftal hebt gespeeld." In een eerste bijeenkomst hebben we spelers geconfronteerd met hun eigen gedrag op social media. We zetten daar vervolgens goede voorbeelden van gedrag op social media van enkele eerste-elftalspelers tegenover. In een tweede bijeenkomst hebben spelers de *do's and don'ts* van gedrag op social media aan elkaar moeten presenteren. In de weken die volgden merkten we dat spelers zich bewuster zijn geworden van hun gedrag. Naast social media is in het communicatiegebied ook de omgang met de pers een aandachtspunt. We geven tips: "Denk bij interviews aan je houding, sta stevig op twee benen waardoor je voorkomt dat je staat te wiebelen." En we hebben een interview met een jeugdspeler gehouden, waarin we na afloop flink hebben geknipt. Over het eindresultaat is de jeugdspeler vervolgens niet tevreden, maar hij weet dus wel hoe het later ook kan gaan. Natuurlijk is het niet onze bedoeling om van jongens robots te maken die precies weten wat ze moeten zeggen, maar ze al op jonge leeftijd bekend maken met pers en het bewust omgaan met social media kan geen kwaad.'

## Zakgeld

'Een ander aandachtsgebied waar we in de spelersbegeleiding aandacht aan besteden, zijn de financiën. Wij werken samen met Rabobank Heerenveen, zij hebben een workshop in het stadion gegeven. Sommige jeugdspelers krijgen een zakgeldvergoeding, hoe ga je daarmee om? En wat gebeurt er als je daadwerkelijk een contract gaat tekenen en je meer verdient? Of als je op je achttiende misschien wel op jezelf gaat wonen, wat komt daar allemaal bij kijken? Daarnaast is ook Danny Hesp van de VVCS hier geweest om te vertellen over matchfixing en intermediairs in het voetbal. Voor de oudere jeugdspelers zijn er kookworkshops en een diëtiste komt vertellen over gezonde voeding. Allemaal randzaken, maar in het kader van een optimale spelersbegeleiding willen we het allemaal aanbieden.'

## Diploma

'We willen dat alle jeugdspelers zich hier goed ontwikkelen. Niet alleen als voetballer, maar ook als mens. De contacten met onze LOOT-scholen OSG Sevenwolden en het Friesland College zijn voor ons dus erg belangrijk. Sommige jongens uit onze jeugdopleiding komen uit de Randstad en tien jongens komen zelfs uit het buitenland. Als club hebben wij, zowel tegenover die jongen als tegenover zijn ouders, een grote verantwoordelijkheid om de begeleiding goed op orde te hebben. Wanneer ouders,

vanwege bijvoorbeeld de afstand, niet naar een tienminutengesprek of een ouderavond kunnen, dan ga ik zelf. De gesprekken die ik op school heb zijn zowel preventief als reactief van aard. We hopen tijdig problemen te signaleren, maar als het echt moet kan het zijn dat het volgen van een wiskundeles voorrang krijgt boven een training. Want of je uiteindelijk het eerste elftal haalt of niet, we willen dat iedereen hier een diploma haalt.'

## Vangnet

'In onze opvatting over spelersbegeleiding zie ik mijzelf als een soort vangnet. Ik vind dat jongens in eerste instantie zelf naar oplossingen moeten zoeken. Zodra een speler bij me komt met een probleem, vraag ik altijd eerst wat hij er zélf al aan heeft gedaan. Laatst kwam een buitenlandse jongen bij me die me vroeg om een afspraak te maken bij de dokter. Ik heb hem het nummer gegeven en hem zelf in het Engels laten bellen. Dan komt 'ie later bij me dat het is gelukt en daar is hij dan trots op. Dat soort succesbelevingen zijn ook vormend voor een karakter. Dus voetbal staat op één, maar bij de club werken we vanuit een breder programma waarin duidelijk plaats is voor zaken als huisvesting, onderwijs en *lifestyle*.'



'We willen dat iedereen hier een diploma haalt'

## Keukentafel

'Des te ouder spelers worden, des te meer ze met mij te maken krijgen. In de Onder 11 ligt de zorg nog grotendeels bij de ouders, spelers wonen thuis en dat is vooral hier in de regio. In de Onder 13 kom ik in beeld en geef voorlichtingen aan ouders over school en/of vervoerszaken. Naarmate spelers ouder worden, heb ik op vaste momenten gesprekken met ze, zelfs al is er soms niet eens altijd wat te bespreken. Het kan ook voorkomen dat ik bij gastgezinnen aanschuif om een hapje mee te eten. Aan de keukentafel proef je de sfeer en dat kan zeker aanleiding geven om later in gesprek op terug te komen. Die gastgezinnen zijn enorm belangrijk voor de club. Jongens uit Onder 17, Onder 19 en de buitenlandse jongens zie of spreek ik in principe dagelijks. Die laatste groep krijgt Nederlandse les in het stadion. Ik kan daardoor een goede band met ze opbouwen. Van ouders horen we in elk geval terug dat SC Heerenveen een club is met een familiair karakter. Als spelersbegeleider vind ik het mooi om daar een aandeel in te hebben, want ik ben voor veel ouders en spelers toch een aanspreekpunt.'

# De Johan Cruyff Foundation brengt jeugd in beweging waardoor ze samen kunnen spelen en groeien in hun ontwikkeling.

Door sport en spel worden kinderen fitter, leren ze met elkaar omgaan en ontwikkelen zij zichzelf. Maar kinderen hebben te weinig tijd, ruimte en aandacht voor bewegen. Daarom brengen wij wekelijks meer dan 100.000 kinderen wereldwijd in beweging met onze projecten zoals:

Schoolplein14

Sportprojecten voor gehandicapte kinderen

Cruyff Courts



[f cruyfffoundation](#) | [@JCFfoundation](#) | [johancruyfffoundation](#)

[www.cruyff-foundation.org](http://www.cruyff-foundation.org)