

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 55

7<sup>e</sup> JAARGANG | MAART 2018 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**Voetbal-IQ verbeteren**  
Sneller denken, beter spelen

**Wedstrijdvideo's**  
Mediatheek

**CoachVak**  
Nieuw kennisplatform

**Vosse de Boode (Ajax)**  
Brug tussen wetenschap en praktijk

**Ontdekkend leren voetballen**  
Leren door spelgecentreerde benadering

**Twee clubs werken samen**  
FC Meppel en Alcides voegen  
Onder 19-teams samen



## Voetbal-IQ verbeteren met IntelliGym

# Sneller denken, beter spelen

De jeugdopleiding van AZ staat bekend om haar innovatieve aanpak. Jeugdspelers worden niet alleen beter gemaakt op het veld of in de bespreekruimte. De Voetbaltrainer ging langs op het trainingscomplex en liet zich informeren over de inzet van IntelliGym, hetgeen is gebaseerd op een concept dat oorspronkelijk werd ontwikkeld voor luchtmachtpiloten.

Het eerste onderzoek op dit gebied werd uitgevoerd door Prof. Daniel Gopher van de Technion in Haifa, Israël. Prof. Gopher, afgestudeerd onder Prof. Daniel Kahneman (de Nobelprijswinnaar), werd bekroond met de Human Factors and Ergonomics Society Distinguished International Colleague Award als erkenning voor

ondergaan. Naar aanleiding van dit baanbrekende resultaat werd het trainingssysteem geïntegreerd in het reguliere trainingsprogramma van de vliegschool. In een andere studie, gesponsord door NASA, vergeleken wetenschappers de werkzaamheid van Gopher's cognitieve trainingsaanpak met een verfijnde, picturale

dere gebieden te ontwikkelen. ACE's gepatenteerde technologie, genaamd Cognitieve Simulatie, heeft bewezen dat ze de prestaties van beoefenaars verbeterde met twintig tot veertig procent. De voordehandliggende volgende stap voor de technologie van ACE was ... sport.

## 'Door slim na te denken dichtten wij het gat met de traditionele top drie in Nederland'

zijn uitstekende bijdragen op het gebied van menselijke factoren. Gopher en zijn collega's veronderstelden dat ze de hersenprestaties van piloten op de grond konden trainen, met behulp van een cognitief trainingsmiddel.

### Cognitieve trainer

De resultaten waren verbluffend. De onderzoekers registreerden een recordverbetering van de vliegprestaties - meer dan dertig procent - voor cadetten die de cognitieve opleiding in Gopher's simulatiespel hadden

en hoog-niveau grafische en fysisch-fidelity-computersimulatie van een Blackhawk helikopter. Het resultaat: de voorgestelde cognitieve trainer was zeer succesvol in het verbeteren van de prestaties, terwijl het alternatief dat niet was.

Na hun succes in de luchtvaart demilitariseerden Gopher en zijn team de technologie, ontwikkelden het verder, en richtten Applied Cognitive Engineering (ACE) op, met het doel om cognitieve trainingtools voor an-

### Van vechtpiloten naar teamspelers

ACE ontwikkelde al snel IntelliGym, een online hulpmiddel dat Cognitive Simulatie-technologie gebruikt om de prestaties van spelers in teamsporten te verbeteren. Interessant genoeg bleek dat het vliegen van een gevechtsvliegtuig vergelijkbaar is met het spelen van een teamsport. Snelle besluitvorming onder druk, doelselectie, anticiperen, uitvoering, teamwork en ruimtelijke oriëntatie zijn bij het vliegen van een jet en het spelen van teamsporten overeenkomstige vaardigheden.

De IntelliGym richt zich op een verscheidenheid aan sportgerelateerde vaardigheden zoals executieve controleprocessen die verantwoordelijk zijn voor zaken zoals planning en volgordebepaling, concentratie, invloed van de omgeving, het schakelen en

verdelen van de aandacht tussen de verschillende acties. Het programma IntelliGym heeft ook zijn intrede gedaan bij de jeugdopleiding van AZ. Als uitdager van de gevestigde orde wil de club uit Alkmaar definitief aanhaken bij de traditionele top drie. Door middel van logisch nadenken en innovatieve middelen in te zetten denkt de club zich te kunnen onderscheiden.

## Logisch nadenken



Foto: Pro Shots

*Als Hoofd Pres-  
tatie en Ontwik-  
keling binnen AZ  
behoort Marijn  
Beuker, naast  
de Technisch  
Directeur, Hoofd  
Opleidingen, Hoofd  
Scouting en de*

*hoofdtrainer John van den Brom tot de voetbalorganisatie die bezig is met de dag van vandaag, morgen en volgend seizoen. In zijn elfde seizoen bij de club uit Alkmaar stelt hij zichzelf iedere dag de vraag 'waar ligt ruimte voor ontwikkeling?'*

**Marijn Beuker:** 'Wat is het ideale plaatje om een topspeler op te leiden? Waar sta je dan nu en wat is de weg die je daarin nog moet bewandelen? Dat is de vraag waar ik mij dagelijks mee bezig houd. Ik denk vooral na over de lange termijn en daarin ondersteun ik de verantwoordelijken binnen onze voetbalorganisatie. De volgende vragen zijn daarin van groot belang:

- Wat is nu echt talent?
- Waar moet een AZ-speler uit bestaan?
- En wat is dan aanleg en wat is dan ontwikkelbaar?
- Hoe haal je het maximale uit het talent?
- Hoe creëer je een omgeving waarin mensen (spelers) het maximale uit zichzelf kunnen halen?
- Hoe creëer je een winnend team?
- Hoe laat je individuen samen winnen?'

Tot nu toe is de IntelliGym aangepast voor basketbal, ijshockey en voetbal. In een reeks van studies leverde de opleiding opmerkelijke resultaten: verbetering met twintig tot veertig procent in een verscheidenheid van

sportgerelateerde standaard parameters en statistieken. Bovendien wonen de opgeleide teams aanzienlijk meer wedstrijden. Sinds het begin is het programma door tienduizenden spelers toegepast en hun trainingsgegevens worden gebruikt voor het continu optimaliseren van de opleiding, waardoor de persoonlijke aanpassing en effectiviteit verbetert. Verschillende studies hebben bevestigd dat het controleren van de concentratie een algemene vaardigheid is die op veel verschillende gebieden kan worden toegepast.

## Het programma

'De antwoorden op onze ontwikkelvragen verwerken wij in het programma dat wij onze spelers aanbieden. Wanneer je als club roept dat een speler inzichtelijk vaardig moet zijn of dat een speler verstand van zijn lichaam moet hebben, heb je in dezen ook een verantwoordelijkheid om dat goed aan te bieden. Het programma bij AZ is leidend en wij zoeken nieuwsgierige, bevlogen, ambitieuze, moderne trainers die dat programma willen en kunnen uitvoeren. Vooral omdat ze het ook zelf echt geloven. Al onze vragen willen we beantwoord hebben door eerdere ervaringen van ervaringsdeskundigen of informatie die de wetenschap ons aanlevert. Wij zoeken naar de beste informatie om ons programma praktisch te vertalen. Dus als wij iets willen weten over het brein, gaan we daar met diverse specialisten over in gesprek. En als ik dan weet hoe dat brein werkt, kunnen we gezamenlijk nadenken hoe we dit dan 'simpel en praktisch' in ons programma kunnen verwerken. Altijd in de voetbalpraktijk op het veld, waar het kan kijken we of het op andere manieren ook ontwikkeld kan worden. Op die manier zijn we dus ook bij IntelliGym gekomen.'

In het bijzonder is aangetoond dat, met effectieve training, het concentratievermogen verbeterd en de transfer gelegd wordt naar teamsporten, zolang de taken dezelfde verwerkingsmodaliteit onderhouden. (Gopher, Armony & Greenshpan, 2000; Armony & Gopher, 2002). Bij de ontwikkeling

van sportgerelateerde cognitieve trainingtools brengen de onderzoekers de hersenvaardigheden die nodig zijn voor topprestaties in een specifiek spel in kaart. Met deze kaart in de hand ontwerpen de onderzoekers van ACE een systeem dat die exact zelfde vaardigheden stimuleert. De spelers voeren alleen maar iets uit met een toetsenbord voor een monitor, maar als je de hersenen van de trainees op dat moment scant, merk je dat de cognitieve vaardigheden (of 'hersenspiers') die werken precies dezelfde zijn als welke nodig zijn tijdens een echte sportwedstrijd.

## Breinontwikkeling

'De ontwikkeling van het brein is een belangrijk onderdeel als je kijkt naar onze visie op spelers. Bij AZ praten we zo min mogelijk over tactiek wanneer het gaat over de ontwikkeling van talent. Tactiek gebruik je om wedstrijden te winnen. Dat leren winnen is in de bovenbouw (Onder 17, Onder 19, Jong AZ) belangrijk. Maar als je talenten wilt ontwikkelen betekent tactiek dat ik jou ga vertellen wat je moet doen óf dat wij samen een plan bedenken dat je dan moet uitvoeren. Hierbij vinden wij dat de ontwikkeling van creativiteit en oplossingsgericht vermogen achterblijft. In Nederland halen we kinderen liever niet uit de comfortzone. Op het voetbalveld betekent dit dat we spelers vooral in een bepaald spelsysteem en op een specifieke plek ontwikkelen, waardoor ze een beperkte manier van denken hebben. Zoals bijvoorbeeld de snelle speler die alleen maar heeft geleerd om op snelheid aan de zijkant het verschil te maken. Hij heeft nooit hoeven leren om in kleine ruimtes te voetballen en tussen de linies te komen. En spelers voetballen ook nog eens vrijwel niet meer op straat of op de pleintjes, waar continu wisselde omgevingen zijn. En dat heeft een nadelig effect op de ontwikkeling van het brein. Dat is een constatering die wij acht jaar geleden hebben gemaakt en waarvan wij vonden dat er veel uitdaging in lag. Door onderzoeken en gesprekken met specialisten kom je er dan al snel achter dat een gedeelte van het brein

aanleg is, maar er ook een gedeelte bestaat dat getraind kan worden.'

De trainer is dan ook bedoeld als een hulpmiddel dat meerdere cognitieve vaardigheden traint in een verenigde en veelomvattende taakomgeving. Trainingscomponenten worden toegewezen aan de cognitieve vaardigheden die werden geïdentificeerd in de eerste taakanalyse (na jaren onderzoek naar de sport) en worden opgenomen als integraal onderdeel in een geautomatiseerd spel.

### Creativiteit trainen

'De IntelliGym traint uitsluitend het werkgeheugen, niet het langetermijngeheugen. Daar hebben wij dan ook weer andere manieren voor. De IntelliGym, en dus ook de overige manieren om het brein te trainen, is een extra toevoeging aan ons veldwerk. Het is een manier van werken die iedere dag terug komt, maar vooral op het veld. De principes die je bij de IntelliGym ziet, zie je ook op het veld terug. Dus: jongens in onverwachte en wisselende omgevingen laten komen. Wat je dan doet, is dat spelers gefocust worden op ruimtes, op mo-

gelijkheden. Spelers zien informatie en bedenken daar zelf een oplossing voor. Die creativiteit zit in je, alleen de omgeving beperkt je vaak zodanig dat je die creativiteit niet kunt tonen. Samen met IntelliGym hebben we een training ontwikkeld voor het voetbal om het brein te blijven uitdagen meer oplossingen te zien, deze te selecteren en uit te voeren.'

Tot slot benadrukt de ACE-trainerfilosofie de cognitieve getrouwheid van taken (vergelijkbare verwerkingsmodaliteiten, vergelijkbare aandachtscontrole-eisen), en niet hun fysieke nabootsing.

### Digitale trainingsvormen

'De IntelliGym bestaat uit verschillende digitale trainingsvormen, zichtbaar in 2D op het computerscherm. Je ziet bijvoorbeeld een trainingsvorm waarbij er een wolk over het veld drijft. Je ziet dan niet wat er zich onder die wolk afspeelt. Je wordt dan dus gedwongen om informatie op te pikken, zodat als je de ruimte onder die wolk even niet meer ziet. Je weet wel 'er staan daar nog twee medespelers of tegenstanders'. Je hebt ook een oefenvorm waarbij een gedeelte van het zicht van de speler is afgeschermd. Je moet dan met je muis bewegen om het niet-zichtbare gedeelte wel zichtbaar te maken. Je gebruikt daarin hetzelfde hersengedeelte als wanneer iemand op het voetbalveld continu screent wat er om hem heen gebeurt. Ook is er een oefening dat ik de linkerspits ben, maar opeens de rechtervleugelverdediger moet besturen. Dit dwingt je dan om naar meerdere zaken te kijken. Er zitten veel oefeningen in die zich continu aanpassen aan het niveau van de speler, dus je kunt er in principe altijd mee door. Hierdoor is het niveau van het spel altijd aangepast aan de speler, terwijl dit op het veld niet altijd het geval is.'

De doeltreffendheid van Voetbal IntelliGym werd onderzocht bij vier jeugdvoetbalteams: Onder 14/15/16/17 die spelen in de voetbalacademies van PSV en AZ. Elk deelnemend team was verdeeld in twee groepen: de ene helft

van de spelers werd getraind met de Voetbal IntelliGym en de andere helft werd gevraagd een sportgerelateerde geautomatiseerde controletaak uit te voeren: het observeren van videoclips van echte voetbalwedstrijden en het identificeren van aan voetbal gerelateerde gebeurtenissen of acties. Alle deelnemers werden geïnstrueerd om hun opgedragen taken (IntelliGym of video review) twee keer per week te doen, dertig minuten per sessie, gedurende een periode van tien weken.

### Eigen 'MindGym'

'Wij beginnen bij AZ met de invoering van de IntelliGym bij onze Onder 11 en het programma eindigt bij onze Onder 15. Daarna kunnen we ervoor kiezen om het traject op latere leeftijd nog te laten volgen, als daar individueel noodzaak voor is en de speler nog weinig trainingservaring op dit gebied heeft. Maar het trainen van de cognitieve vaardigheden is volgens ons het meest geschikt voor je veertiende/vijftiende levensjaar. Dat is een enorm sensitieve periode voor de ontwikkeling van het brein. En het past in onze methodische opbouw. Dat is hetzelfde als techniektraining aanbieden bij de jongste jeugd, of tactische trainingen bij de bovenbouw. Je moet je afvragen in welke levensfase een speler iets het beste oppikt, het beste leert. Deze generatie is hier ook mee opgegroeid, het digitale tijdperk. Dus wij verwachten dat veel spelers van Onder 19 dit spel straks willen blijven spelen omdat het normaal voor hen is geworden.

Na vele tests hebben we het programma sinds vorig jaar als 'verplichte' training ingepast binnen ons ontwikkelprogramma. Spelers maken hierin tweemaal in de week, dertig minuten per training gebruik van IntelliGym. We vertellen ze niet wat ze moeten doen, maar wat er aan het einde van de rit wordt verwacht van een speler. Ze weten hun verantwoordelijkheid, maar hebben de vrijheid en flexibiliteit om het zelf in te vullen hoe ze dat doen. Spelers kunnen het programma dus ook thuis uitvoeren. Het is maar net wat het beste past bij de betreffende speler. We geven de spelers



veel ruimte, maar zijn wel strikt in de gegeven ruimte. Ze moeten hun verantwoordelijkheden wel pakken als wij ze die ruimte bieden. Het is erg makkelijk om alles te structureren en voor te kauwen. Dat is voor een aantal dingen goed, maar voor een heleboel dingen ook niet goed. Via de speciale app en via de computer kunnen alle verrichtingen worden gevolgd en alle uitslagen worden opgevraagd van de IntelliGym. Op die manier spreken onze trainers de spelers ook aan wanneer dat nodig wordt gevonden.'

## Resultaat

'Voor ons is natuurlijk de belangrijkste vraag of IntelliGym helpt in de ontwikkeling van spelers. Je leert het spel echt wel beter spelen, maar dit wil nog niet zeggen dat ze ook daadwerkelijk beter zijn geworden. Maar de testen, ook bij de Duitse voetbalbond, wijzen uit dat het wel degelijk bijdraagt om een betere voetballer te worden. Objectief meten is lastig omdat de vooruitgang van een speler van heel veel verschillende factoren afhankelijk is, maar de resultaten die we behalen binnen onze jeugd spreken voor zich. Kampioenschappen, vooral bij onze jongste jeugd, zijn geen uitzondering meer. Maar wij maken onze keuzes om niet dit jaar kampioen te worden binnen onze academie, maar om acht jaar later kampioen te kunnen worden met ons eerste elftal. Wat je wel kunt zien is gedragsverandering. Het brein neemt, door het gebruik van IntelliGym, een voorsprong van 'tienden' van een seconde. Je krijgt meer tijd om sneller te handelen. IntelliGym maakt niet je brein groter, maar zorgt wel voor een verbetering om je hersencellen beter met elkaar te verbinden, waardoor de verwerking sneller gaat. Sommige spelers geven dan ook daadwerkelijk aan dat ze meer tijd en ruimte te hebben om de keuzes uit te voeren op het veld. En ook trainers die het spel spelen, geven aan de meerwaarde ervan in te zien. Wij zijn overtuigd dat het bijdraagt. Het kan geen toeval zijn dat onze jongens inzichtelijk allemaal hoog scoren en daar zien wij een ontwikkeling in op het veld, om-

## Voetbalstudie

Het Voetbal IntelliGym trainingsprogramma werd bekroond en gefinancierd door het Disruptive Innovation Fund van de Europese Unie (onderdeel van het programma Horizon 2020). Na de toewijzing van de financiële steun heeft de Vrije Universiteit van Amsterdam een gedegen studie uitgevoerd naar de effecten van het VoetbalIntelliGym programma op de voetbalprestaties.

Het onderzoek werd geleid door Prof. Geert Savelsbergh, hoofd van de Motor Control groep van MOVE en de Desmond Tutu leerstoel voor Jeugd, Sport en Verzoening. De studie was de eerste in haar soort, die de link legt tussen het beoefenen op de computer van het Voetbal-IntelliGym programma en de effecten hiervan op het voetbalveld. Met andere woorden: de transfer van vaardigheden van VoetbalIntelliGym naar het voetbalveld.

### Resultaten van het onderzoek:

- Omschakeling verbeterde met 12,5% in slechts 15 trainingen
- Handelingssnelheid met en zonder bal verbeterde met 56%
- Beslissingen op het veld verbeterden met 27%

### Studieresultaten – Voetbalprestaties

'Aanzienlijke verbetering door IntelliGym gebruikers'

Met balacties

De verbetering van de IntelliGym groep (113) was 30% hoger dan die van de controlegroep (83) wat betreft de beslissingen en acties van spelers met balbezit.

### Voornaamste hersenen die betrokken zijn:

Werkgeheugen

Een geheugeneenheid die nieuwe en bestaande informatie opslaat.

### Bewegingen/acties zonder bal

De verbetering bij de IntelliGym groep (91) was 56% hoger dan die van de controlegroep (35) bij het creëren van openingen en bewegingen zonder bal.

### Voornaamste hersendelen die betrokken zijn:

Verdeelde aandacht

De mogelijkheid om aandacht te besteden aan twee of meer informatiekanalen.

### Omschakeling

De verbetering van snelle en effectieve omschakeling binnen de IntelliGym groep (12,5) was 11% hoger dan binnen de controlegroep (1,5).

### Voornaamste hersendelen die betrokken zijn:

Taakomschakeling

De mogelijkheid om de huidige taak af te breken en te verschuiven naar een andere taak.

### Hoogtepunten

- Voetbalspel-intelligentie verbeterende software – compatibel met Windows en Mac
- Verbeterd je voetbalacties en positionering zonder balbezit
- Verbeterd je alertheid en handelingsnelheid op het veld
- Binnen 5 weken zie je al resultaten op het veld
- Het trainingsprogramma is afgestemd op het individuele niveau en het individuele vooruitgangstraject van de speler
- Gedetailleerde feedback en statistieken na elk niveau
- De Voetbal IntelliGym is beschikbaar in het Engels, Duits en Nederlands
- Trainers en ouders hebben toegang tot gedetailleerde vooruitgangsverslagen

dat bijvoorbeeld het spel in de kleine ruimte makkelijker wordt. Spelers pikken de informatie snel op en kunnen dit beter verdelen.

Veel mensen willen bij innovaties vaak wachten totdat iets honderd procent is bewezen. Maar vaak loop je dan achter de feiten aan. Wij hebben



er geen problemen mee om dingen uit te proberen, wanneer deze redelijk onderbouwd zijn vanuit de wetenschap of door ervaringsdeskundigen. Inmiddels zien we dat het totale programma zin heeft. Spelers ontwikkelen zich sterk en teams gaan hierdoor beter spelen.

De dribbel van Messi of Ronaldo is supereenvoudig, lijkt het wel. Zij kijken naar de juiste visuele informatie, verwerken dit en doen een voorspelling waar de verdediger heen stapt. En omdat deze werking van het brein, sneller gaat dan het reactievermogen, lijkt het alsof de aanvaller simpel langs de verdediger dribbelt. Zo worden spelers onvoorspelbaar. En daar gaat het om op het hoogste niveau.'

### Prestaties op het voetbalveld

De werkelijke voetbalprestaties van de deelnemers werden gemeten voor en na de interventie. Met name maten de onderzoekers de daadwerkelijke voetbalbeslissingen gedurende het voetbal. Om die specifieke prestaties op een objectieve en nauwkeurige

wijze te meten gebruikten de wetenschappers het voetbalprestatie Notatie Analysis Systeem, ontwikkeld door de Vrije Universiteit. Volgens het Notatie Analysis protocol werden spelers die deelnamen aan een klein partijtje van 4 tegen 4 opgenomen met video. Die videobeelden werden later geanalyseerd door de wetenschappers met behulp van vooraf gedefinieerde scoring parameters.

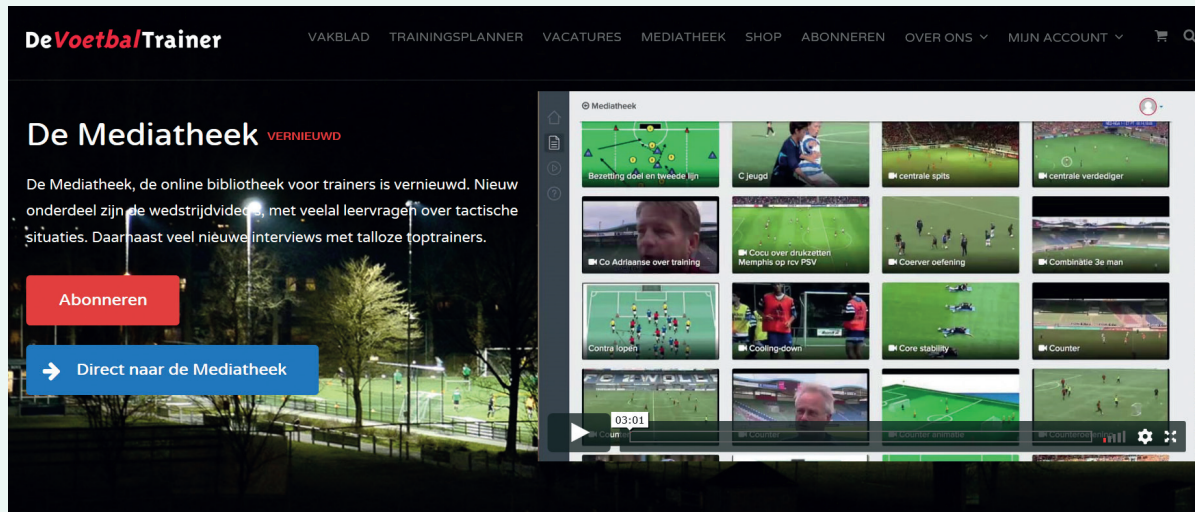
### Proces naar succes

'Wij zijn ambitieus. Wij willen succes boeken en dat willen wij doen met een bepaald soort speler. De kans dat je zo'n soort speler zelf opleidt is groter dan dat je hem scout. Daarom spelen er op dit moment ook vijf of zes zelfopgeleide spelers in het eerste elftal. Wij zijn niet bang en dat kunnen wij ook niet zijn, als je het geld niet hebt om met de top van Europa te concurreren. Dan moet je slim zijn. Onze talenten spelen nu wel 'gewoon' hier, in Alkmaar. En niet elders. Spelers weten dat ze hier moeten zijn omdat ze merken dat het totale pro-

gramma hen enorm ontwikkelt. Men ziet op het moment veel resultaat met onze jeugdspelers, maar voor ons gevoel zijn we pas halverwege van waar we uiteindelijk willen zijn als AZ. Uiteindelijk is IntelliGym voor ons is een kleine spin in een enorm web waarbij dit programma maar een fractie is van wat er allemaal wordt aangeboden binnen de jeugdopleiding van AZ. Naast IntelliGym zijn we natuurlijk met veel meer andere ontwikkelingen bezig binnen onze academie. De volgende generaties AZ-voetballers worden volgens ons dus nog beter, sterker, fitter, creatiever en spelintelligenter.

Wij zijn altijd bezig, altijd onderweg om een voorsprong op te bouwen, om nog beter te worden. Uiteindelijk moet dat gaan resulteren in een prijs bij het eerste elftal, want je speelt voetbal om successen te boeken. AZ dus ook! Leicester City is kampioen van Engeland geworden met een slim plan. Wij hebben dat slimme plan, nu gaan we kijken waar dat gaat eindigen over een langere termijn.'

# Videobeelden als hulpmiddel



### Wedstrijdvideo's

Tactische situaties om samen te bekijken



### Analyses

Analyses van tactische situaties



### Instructievideo's

500+ inspirerende video's



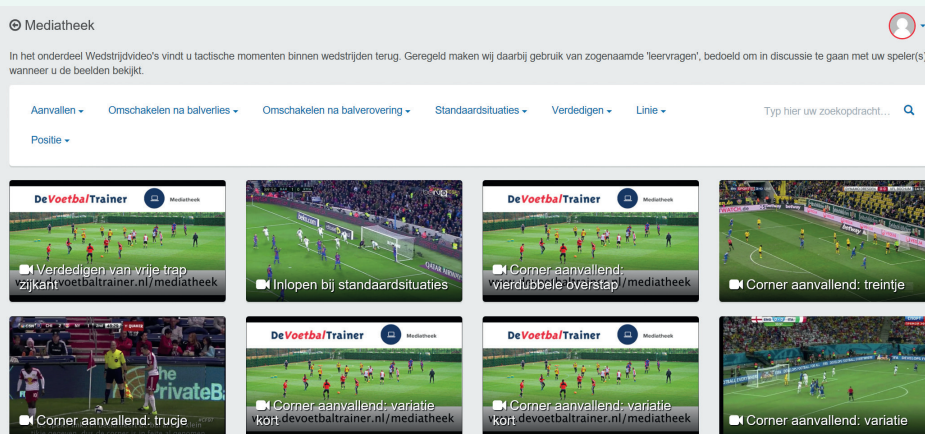
### Zoekfunctie

Uitgebreide en handige zoekfuncties



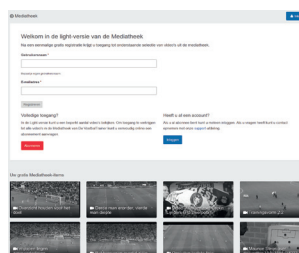
### Toptrainers

Video's van toptrainers (interviews e.d.)



Iedere maand updaten we de online videodatabase Mediatheek. Een nieuw onderdeel betreft de wedstrijdvideo's waarmee u in gesprek kunt raken met een speler of een groep spelers over (tactische) situaties per algemene teamfunctie of specifieke positie. In de meeste video's binnen dit onderdeel hebben we ook zogenaamde 'leervragen' toegevoegd om het gesprek op gang te brengen of richting te geven aan de discussie.

Maak gratis kennis met de Mediatheek via <https://www.voetbaltrainer.nl/mediatheek/light>.



Nog geen abonnee? Ga naar [www.voetbaltrainer.nl/abonneren](http://www.voetbaltrainer.nl/abonneren)



Online kennisplatform en app

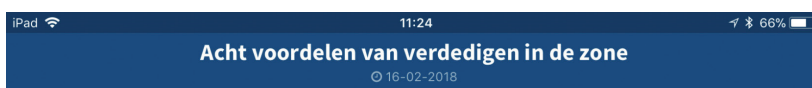
# Nieuw: CoachVak

Het team van De Voetbaltrainer heeft in de winterstop niet stilgezeten. We hebben een nieuw kennisplatform voor voetbaltrainers ontwikkeld: CoachVak. Achter de schermen hebben we honderden items uit het recente verleden van dit vakblad geselecteerd en op een handige wijze gerubriceerd. Deze online tool (en app!) is gratis voor de abonnees op het vakblad.

## Snel online

Gebruikmaken van CoachVak is voor u als abonnee heel eenvoudig. U kunt het kennisplatform zowel benaderen via de website van De Voetbaltrainer als via de app. Log als abonnee op de website in met uw Voetbaltrainer-account en u kunt automatisch ook gebruikmaken van CoachVak. Bent u wel abonnee op het vakblad, maar heeft u nog geen account op de website, dan is een korte registratie nodig. U kunt dan het beste een account aanvragen via het mailadres [support@eisma.nl](mailto:support@eisma.nl).

Wilt u CoachVak (ook) als app gebruiken, zoek dan op trefwoord 'CoachVak' en download de app. Inloggen gaat met uw inloggegevens van de website van De Voetbaltrainer. Binnen twee minuten zou u als abonnee volledig gebruik moeten kunnen maken van CoachVak!



Grofweg zijn er op teamniveau twee verdedigingsstrategieën die teams hanteren: mandekking en zoneverdediging. Binnen mandekking zijn spelers verantwoordelijk voor het dekken van een directe tegenstander, bij het verdedigen in de zone werkt het team samen om bepaalde zones op het veld af te schermen. Beide vormen van verdedigen kennen hun voordelen en nadelen.

Wel is het opvallend dat buitenlandse teams veel vaker voor zoneverdediging kiezen dan teams in Nederland. In eigen land zijn we vooral bekend met mandekking en is niet voor iedereen duidelijk hoe zoneverdediging gespeeld dient te worden en wat de grootste voordelen ervan zijn.

Vooropgesteld: de ene strategie is niet per definitie beter dan de andere. Zowel bij mandekking als zoneverdediging valt en staat alles met de juiste uitvoering ervan. Bovendien past elke ploeg die aan zoneverdediging doet ook elementen van mandekking toe (in de eigen zestienmeter bijvoorbeeld) en andersom (onder meer het kantelen naar de kant van de bal).

Wie beide strategieën naast elkaar legt, ziet wel een aantal grote verschillen. Zo kent het hanteren van zoneverdediging een aantal grote voordelen die binnen mandekking niet of in mindere mate aanwezig zijn. Hieronder bespreken we er acht.

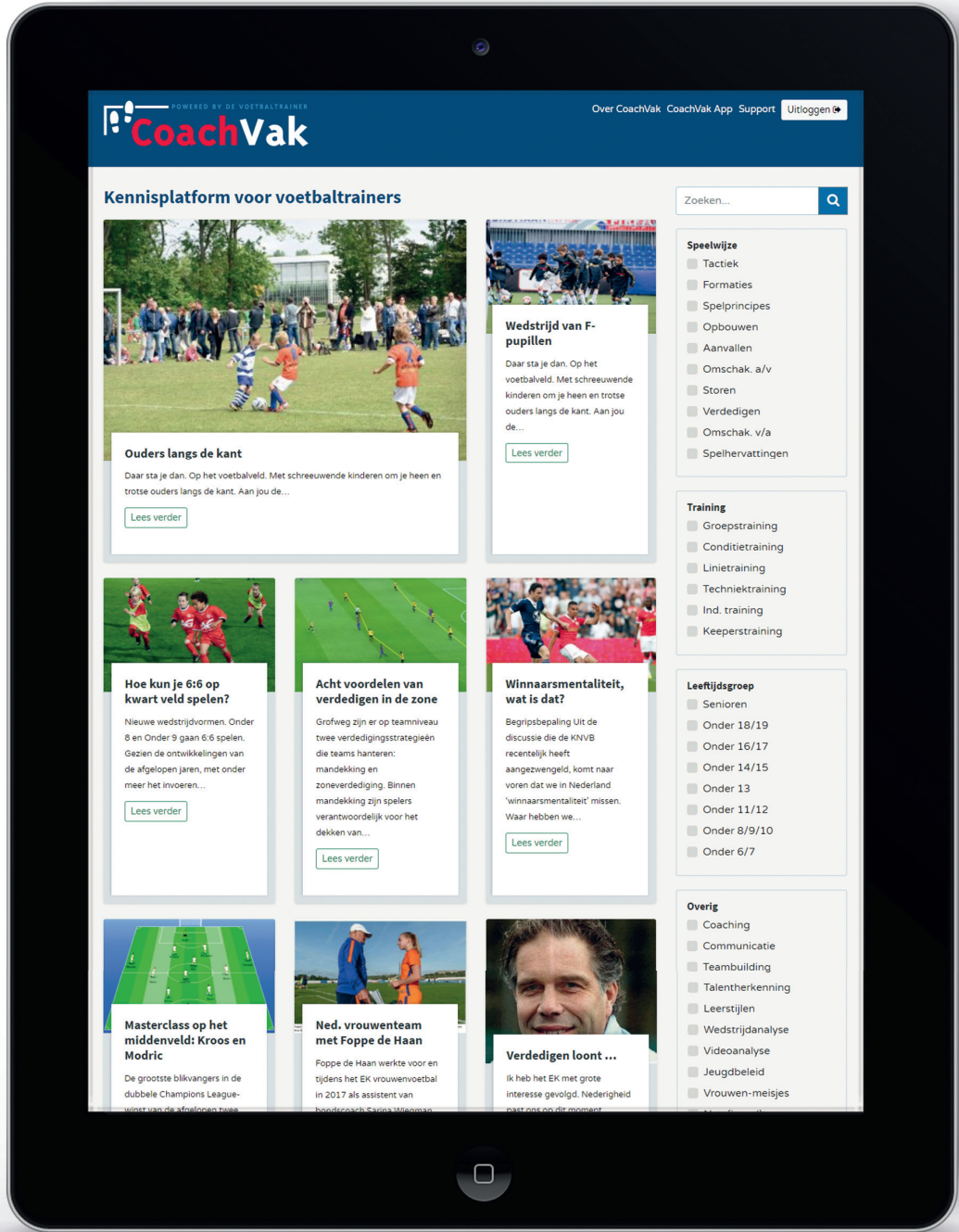


### 1. Bepalen in plaats van reageren

Wie mandekking hanteert, is afhankelijk van de veldbezetting van de tegenstander. Trekken de middenvelders bijvoorbeeld veel weg, door in te zakken naar de laatste linie, richting de zijlijn te







Via een praktisch zoekstelsel kunt u precies vinden wat u nodig heeft. U kunt zoeken binnen de kopjes Speelwijze, Training, Leeftijdsgroep en Overig om op die manier uw zoekresultaten steeds verder te verfijnen.


▼ Speciaal voor pupillentrainers (Onder 13 en jonger) hebben we een bijzondere versie van CoachVak samengesteld. Hiermee krijgt de gebruiker toegang tot alle artikelen die in het bijzonder relevant zijn voor het trainen, coachen en begeleiden van pupillen tot en met dertien jaar.



Daar sta je dan. Op het voetbalveld. Met schreeuwende kinderen om je heen en trotse ouders langs de kant. Aan jou de taak om het een beetje in goede banen te leiden. De vraag is: hoe doe je dat? In dit artikel gaan we dieper in op het moment van de wedstrijd van F-pupillen. Waar moet je als trainer-coach allemaal aan denken? Hein Voorwinde is ervaringsdeskundige en schreef er het boek 'Niet op een kluitje!' over.

**Zaterdagochtend**  
Vroeg opstaan is niet erg. Wat wél vervelend is, is stress op zaterdagochtend. Vandaar: verzamel vroeg, liefst drie kwartier voor de wedstrijd. Hierdoor is niet iedere tegenslag (spelers die te laat zijn, doeltjes die niet op hun plek staan, een scheidsrechter die niet komt opdagen) meteen aanleiding voor blinde paniek. Bij uitwedstrijden is er nog een punt van aandacht. Maak duidelijke afspraken over waar

CoachVak is gratis voor abonnees van het vakblad De Voetbaltrainer. Meer informatie vindt u via voetbaltrainer.nl/coachvak. De reguliere prijs van Coachvak is € 4,- per maand. De reguliere prijs voor CoachVak voor pupillentrainers is € 2,- per maand.



Vosse de Boode over haar werk bij Ajax

# Brug tussen wetenschap en praktijk

**Data, statistieken, analyses: het gebruik ervan is al een tijd niet meer weg te denken uit het hedendaagse voetbal. Het verkrijgen van die gegevens is één ding, het optimaal profiteren is echter de uitdaging. Bij AFC Ajax is men enkele jaren geleden al gestart een brug te slaan tussen wetenschap en praktijk. Samen met de Vrije Universiteit Amsterdam én het MiCoach Performance Center van Adidas, is de club begonnen om spelers in een zo natuurlijk mogelijke omgeving te onderzoeken en te testen.**

Vosse de Boode is vanaf het begin af aan nauw bij dat proces betrokken. Inmiddels werkt ze als Coördinator Sport Science bij de Amsterdammers, en levert met haar team in die rol dagelijks een gerichte bijdrage aan de ontwikkeling van (potentiële) topvoetballers.

## Keuzes

**Vosse de Boode:** 'In de jeugdopleiding van Ajax staat het ontwikkelen van spelers voorop. Fysiek gezien kijken we welke kwaliteiten een speler al heeft, en vandaaruit proberen we hem steeds verder te ontwikkelen. Uiteindelijk met als doel de fysieke voorwaarden zo op orde te krijgen, dat hij maximaal kan presteren in

het veld. De manier waarop we werken met jeugdspelers verschilt van de werkwijze bij spelers van het eerste elftal. In het eerste elftal wordt veel meer gekeken naar wat er van spelers wordt verwacht in relatie tot de speelwijze. Er wordt gelet op specifieke wapens, zoals snelheid of wendbaarheid.

Dankzij wedstrijdanalyses krijgen we inzicht welke fysieke kwaliteiten op welke positie worden gevraagd. Zo weet onze performancestaf welke fysieke kwaliteiten voor welke speler belangrijk zijn. Trainers die inzicht hebben in de fysieke kwaliteiten van hun spelers, kunnen dit gebruiken bij de keuzes die ze maken. Een voor-

beeld: stel je wilt hoog druk zetten, dan zul je een back willen opstellen die snel is, want hij moet op tijd weer terug zijn om mee te verdedigen. Om trainers bij het maken van dit soort keuzes te helpen proberen wij, voor zowel jeugdspelers als spelers van het eerste, door middel van testen, trainings- en wedstrijdanalyses een zo compleet mogelijk beeld van de fysieke kwaliteiten van spelers te geven.'

## Voetbalspecifiek

'Het testen van spelers gebeurt in de eerste plaats vooral om de verbetering van het individu te monitoren. Natuurlijk vinden spelers het leuk om zichzelf te meten ten opzichte van anderen, maar voor ons telt vooral de verbetering die ze ten opzichte van zichzelf laten zien. Los van die verbetering kijken we ook naar de positie waarop die speler zijn kwaliteiten gebruikt in het Ajax-spel. Want voordat je kunt gaan denken aan het meetbaar maken van fysieke kwaliteiten, zul je eerst moeten weten wat spelers op het veld op hun positie precies doen. Dan pas weet je welke fysieke kwaliteiten er gevraagd worden. Het

Vosse de Boode rondde de studies Fysiotherapie (Bachelor) en Human Movement Science (Master) af en werkt tegenwoordig als Sport Scientist. Zij heeft in het verleden in verschillende sporten onderzoek gedaan, onder andere in de paardensport, tennis en voetbal. Sinds haar aanstelling bij Ajax in 2011 is De Boode als bewegingsanalist en inspanningsfysioloog verantwoordelijk voor dataverzameling, analyse en terugkoppeling van fysieke prestaties van spelers. Zij is hierin de schakel tussen wetenschap en praktijk en zorgt ervoor dat wetenschappelijke kennis en analyses worden omgezet in praktische adviezen voor trainers in zowel de jeugdopleiding als het eerste elftal.

antwoord op die vraag vormt ons vertrekpunt bij hetgeen we testen. Maar liefst 98 procent van de tijd lopen spelers zonder bal. Wanneer je praat over wendbaarheid, welke patronen lopen ze dan? En in welke mate wordt wendbaarheid op een bepaalde positie gevraagd? Natuurlijk, per positie zitten daar verschillen in, toch zijn er principes die voor iedereen gelden. Bij dat wendbaar en keren moet elke speler na een korte sprint van acht tot tien meter een korte bocht kunnen maken. Vervolgens is het de kunst om die patronen te testen in situaties die de werkelijkheid zo dicht mogelijk benaderen. En daar ligt de uitdaging, want bestaande wendbaarheidstesten zijn er genoeg. Maar komt daar precies uit naar voren wat je wilt weten? En is de test voetbal-specifiek genoeg? Ook dat element is namelijk enorm belangrijk.'

### Wedstrijdbeeld

'In de voetballerij maakt men wel gebruik van de Arrowhead-test, die ontstaan is in het rugby. Dit is een betrouwbare en gangbare wendbaarheidstest, niets mis mee. Maar door de manier waarop die test is ingericht, wordt er ook een groot beroep gedaan op de snelheid van de speler. Spelers die heel snel zijn, scoren doorgaans goed op de Arrowhead-test. Maar wat zegt dat over hun wendbaarheid? Wij hebben, aan de hand van de patronen uit de wedstrijd, zelf een Agility Run ontwikkeld (zie afbeelding 1). Hierin ligt de nadruk meer op voetbalspecifieke wendbaarheid, omdat er in vergelijking met andere testen slechts twee korte sprintjes in zitten. Ook komen de hoeken overeen met het 'wendbaar en keren' zoals spelers dit op hoge snelheid in de wedstrijd doen. Bij testen in topsport geldt: des te dichter je het wedstrijdbeeld benadert, des te beter het is. Omdat je dan test wat je in de praktijk nodig hebt en de test dus specifiek is voor het spel dat je wilt spelen.'

### Verskil in niveau

'In Nederland hebben we het er vaak over dat jeugdspelers kansen moe-

ten krijgen in het eerste elftal. Ook weten we allemaal dat er zowel op technisch, tactisch, mentaal en fysiek vlak nogal wat te overbruggen valt tussen jeugd en senioren. Maar hoe groot is dat verschil dan precies? Voor het fysieke deel is dat verschil vandaag de dag precies in kaart te brengen. We zien duidelijk verschil in de resultaten die spelers uit het eerste elftal laten zien, en resultaten van spelers uit Jong Ajax en de jeugd. Dus dat verschil in kwaliteit op het veld heeft blijkbaar ook te maken met het vermogen om je acties op hoge snelheid uit te voeren. Naarmate het seizoen vordert, gaan spelers steeds beter scoren en dat is mooi om te zien. De resultaten van deze Agility Run bespreken we met de trainers. Uiteindelijk bemoeien we ons niet met wie er wel of niet speelt. Dat is nog steeds aan de trainer-coach.' 🌐



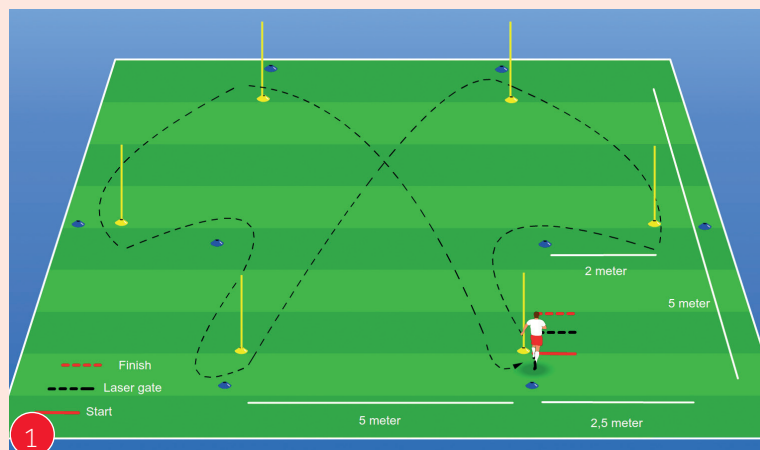
Foto: Pro Shots

### Agility Run

Deze wendbaarheidstest is in 2013 ontworpen door Bjorn Rekelhof en Vosse de Boode. Het doel van de test is om iets te kunnen zeggen over de algemene wendbaarheid van een speler, waarbij zaken als snelheid, flexibiliteit, richtingsveranderingen en lichaamscontrole aan bod komen.

Aandachtspunten:

- kort na de start (dertig centimeter) start de elektronische tijdwaarneming
- na een korte warming-up loopt de speler eerst op ongeveer vijftig procent intensiteit een testrondje, zodat hij vertrouwd raakt met het parcours
- zodra de speler klaar is voor de echte test, zet hij één voet voor de startlijn en gaat klaarstaan
- de speler krijgt de opdracht mee de obstakels niet om te gooien
- als de speler toch meer dan twee obstakels omver botst, krijgt hij één nieuwe poging
- elke speler legt dit parcours twee keer af, met daar tussen drie minuten rust



Leren (voetballen) door een spelgecentreerde benadering

# Ontdekkend leren voetballen

Een deel van de training moet gericht zijn op het door spelers zelf leren ontdekken van vaardigheden. Tenminste, zo betogen co-auteurs Jeroen Koekoek en Wytse Walinga in het boek 'Ontdekkend leren voetballen'. In dit boek, dat in het voorjaar 2017 werd gepresenteerd en tot stand is gekomen na een meerjarige samenwerking met de jeugdvoetbaltrainers Stefan Luchtenberg (Onder 11) en Dennis Rosink (Onder 13) van PEC Zwolle, worden wetenschappelijke achtergronden over motorisch leren vertaald naar de praktijk. De groep auteurs brengt hierdoor expertise uit wetenschap, opleidingsonderwijs en sport samen. De Voetbaltrainer krijgt een inkijkje.

## Variatie en vrijheid

Jeroen Koekoek: 'De laatste jaren zie je steeds vaker dat er, wanneer het gaat over manieren waarop jeugdvoetballers leren, aandacht is voor het samenbrengen van theorie en

en praktijk is niet gemakkelijk, want er spelen op diverse niveaus allerlei belangen mee. Neem bijvoorbeeld het presteren op korte termijn versus het opleiden op lange termijn. Er worden met jeugdspelers al tactische afspra-

ken gemaakt, waarmee de trainer op korte termijn resultaat hoopt te halen. Maar, en dat blijkt ook uit onderzoek, jonge voetballers hebben op de langere termijn juist baat bij veel variatie en vrijheid tijdens de training. Juist

## 'Jonge voetballers hebben op de langere termijn juist baat bij veel variatie en vrijheid tijdens de training'

praktijk. Dat is in onze ogen een positieve ontwikkeling. Clubs en trainers denken na over de manier waarop ze hun jeugdspelers beter willen maken. Maar dat samenbrengen van theorie

### Wat is spelgecentreerd leren?

Spelgecentreerd leren kenmerkt zich door op maat gemaakte spelvormen, waarbij spelers al spelend beslissingen nemen die passen bij hun niveau. Leren in het spel is wezenlijk anders dan onderdelen los en droog trainen. Jonge spelers zijn gebaat bij gevarieerd oefenen en zo veel mogelijk spelend leren spelen. Trainers kunnen hierbij helpen door spelers de kans te geven speelmogelijkheden te ontdekken (soms impliciet) in plaats van direct oplossingen aan te dragen (zeer expliciet).

Wytse Walinga: 'Ontdekkend leren voetballen heeft veel kenmerken van 'spelend leren spelen' of 'gamelike leren spelen'. Het onderkent de kracht van de specifieke leeraspecten die alleen door 'echte' spelsituaties geleerd kunnen worden. Natuurlijke variatie van spelvormen, meer impliciete benaderingen en autonomie bij de speler in het ontdekken van mogelijkheden zijn sleutels om deze vaardigheden flexibel en intuïtief te laten zijn.'

die variatie zorgt ervoor dat er geleerd wordt, want in de wedstrijd is de situatie ook telkens anders en spelers moeten daarop kunnen anticiperen. Het alleen inslijpen van techniek is niet per definitie verkeerd, maar een trainer zal zich wel moeten afvragen of een speler die beweging dan ook in de wedstrijd kan. Daar waar er ineens druk en weerstand om de hoek komt kijken. Steeds meer wetenschappers twijfelen daar in elk geval aan. Ook wij doen, juist op basis van praktijkgericht onderzoek, een oproep voor een meer spelgecentreerde benadering. Zowel bij BVO's als bij amateurclubs.'

## Werkgeheugen

**Wytse Walinga:** 'In teamsporten speelt een jeugdtrainer een belangrijke rol in de wijze waarop spelers zich ontwikkelen. Zo hangt de kwaliteit van trainingen in grote mate af van de keuzes die de trainer maakt. Spelers hebben baat bij oefenvormen die uitdagend zijn én die uitnodigen tot leren. De vraag voor veel trainers is natuurlijk waar een dergelijke vorm dan aan moet voldoen en hoe spelvormen kunnen worden aangepast aan het spelniveau en de spelbeleving van de spelers. Los daarvan is ook de benadering van jeugdspelers cruciaal.'

**Jeroen Koekoek:** 'Bij het beïnvloeden van jeugdspelers gaat het erom wat je in het werkgeheugen stopt. Het bewegen van een speler kan worden aangestuurd door het denken (het werkgeheugen wordt volop gebruikt)



maar ook door het directe doen (het werkgeheugen wordt in mindere mate gebruikt). Wanneer je als trainer veel

komt. Expliciete bewegingen (bewegen met veel denken) lijken dan minder effectief te zijn.'

## 'Vaardigheden die tijdens het spel worden geleerd, zijn veel beter toepasbaar in wedstrijd situaties dan vaardigheden die los van het spel worden geoefend'

aanwijzingen geeft waardoor spelers te veel gaan nadenken, wordt het werkgeheugen belast. En het is maar de vraag wat er van je expliciete aanwijzingen nog blijft hangen, zeker wanneer er dus tijdens de wedstrijd ook nog eens weerstand en druk bij

**Wytse Walinga:** 'Natuurlijk is expliciete beïnvloeding niet in alle gevallen verkeerd. Maar nu we weten dat het werkgeheugen beperkt is, en dat er onder druk of vermoeidheid weleens problemen kunnen ontstaan, vinden we het de moeite waard om het palet van beïnvloeding te verbreden naar meer impliciete methoden. En dat is mogelijk met spelgecentreerd leren. Want vaardigheden die tijdens het spel worden geleerd, zijn veel beter toepasbaar in wedstrijd situaties dan vaardigheden die los van het spel worden geoefend.'

## Mogelijkheden ontdekken

**Jeroen Koekoek:** 'Bij een spelgecentreerde benadering staat het ontdekken van mogelijkheden centraal. In kleine, aangepaste spelvormen leren spelers om keuzes te maken. Kenmerkend voor de vormen die horen bij deze benadering is dat er altijd sprake is van aanvallen, verdedigen en sco-



Jeroen Koekoek en Wytse Walinga zijn beiden opleidingsdocenten op de CALO Zwolle en medeoprichters van het Netwerk Teaching Games. Zij hebben de afgelopen jaren middels diverse workshops en publicaties in vakbladen de spelgecentreerde visie van onderwij-

zen handen en voeten gegeven. Beiden zijn tevens auteurs van het boek 'Sportspelen, betekenisvol leren in de onderbouw van het voortgezet onderwijs' (Koekoek, J., Dokman, I., & Walinga, W. (2014). Sportspelen. Betekenisvol leren spelen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Den Haag: Boom | Lemma).

ren. Wel is het essentieel dat de mate van complexiteit van de vorm past bij het niveau van de spelers. Daar ligt voor jeugdtrainers steeds weer een grote uitdaging. Want alleen als een spelvorm uitdagend genoeg is voor alle spelers, wordt er door te doen en te ervaren optimaal geleerd. De trainer is dus vooral degene die bewaakt dat de vorm aansluit bij het niveau van de spelers. Door de omgeving (zoals bijvoorbeeld grootte van het speelveld) aan te passen of de regels te wijzigen, leren voetballers in telkens nieuwe en moeilijkere situaties beslissingen te nemen. En juist door de toename van die weerstand wordt een speler beter. Niet alleen tactisch gezien, maar juist ook technisch.'



### Ontdekkend leren voetballen

'Ontdekkend leren voetballen' (ISBN 978 90 71902 25 3) beschrijft hoe de kracht van zelf ontdekken in de training een rol kan spelen. Het breekt een lans voor leren in het spel met een trainer die nauwkeurig de leerrijke omgeving ontwerpt. Het boek combineert de praktijkkennis uit het voetbal met actuele wetenschappelijke inzichten op het gebied van motorisch leren en spel. Aan de hand van voorbeelden van praktijkgerichte spelvormen leren kinderen voetbal te ontdekken. De uitgave is bedoeld voor iedereen die zich graag bezighoudt met het creëren van een krachtige omgeving voor het leren spelen van het voetbalspel.



SPORT EN KENNIS

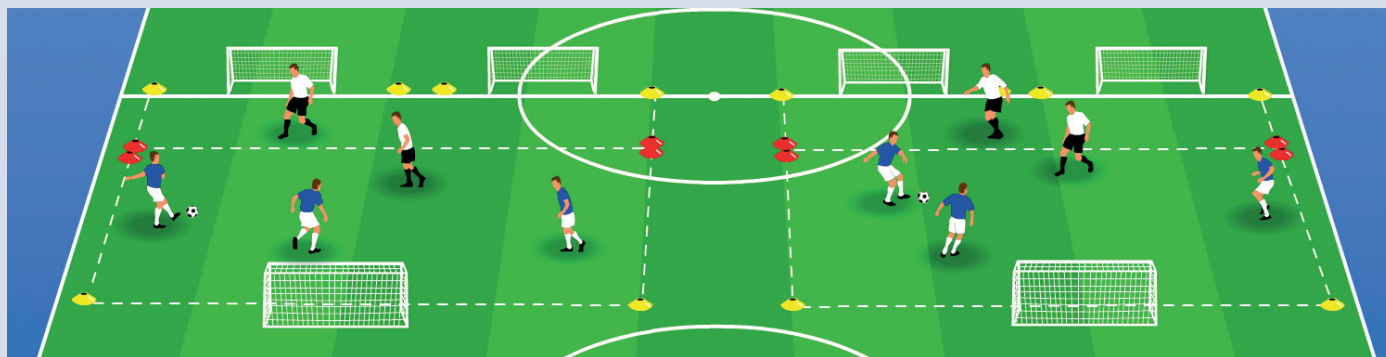
### Ontdekkend leren voetballen

Wytse Walinga  
Jeroen Koekoek  
Stefan Luchtenberg  
Dennis Rosink

## Trainingsvormen

In 'Ontdekkend leren voetballen' worden voorbeelden gegeven van hoe je technische en tactische vaardigheden kunt inslijpen in eenvoudige spelvormen. Positioneren, passen, openen of sluiten van afspeellijnen, alles komt in simpele vormen aan bod. Hieronder alvast enkele voorbeelden van de vorm 3:1 + 1, die in het boek aan de hand van veertien (!) scenario's is uitgewerkt. In dit artikel zullen we ons beperken tot de eerste twee van die veertien.

Op een half speelveld kunnen twee veldjes worden uitgezet.



### Organisatie per speelveld

- 2 minidoeltjes
- 1 pupillendoel
- 6 gele hoedjes (waaronder 2 hoedjes op de achterlijn die ook een doeltje vormen)
- 4 rode hoedjes

### Inhoud

- aanvallers krijgen 5 pogingen om te scoren in 1 van de 3 doeltjes
- na een uitbal eindigt 1 poging
- 1 verdediger blijft in het keepersvak vóór de goaltjes (aangegeven door de dubbele rode hoedjes)
- 1 verdediger staat in het speelveld
- aanvallers mogen zowel in het keepersvak als in het speelveld komen
- na een onderschepping krijgen de verdedigers 1 poging om te scoren op het grote doel

### Scenario 1

De verdediger zet druk op de speler aan de zijkant. Hierdoor komt deze speler in de problemen. Het leerdoel voor de achterste blauwe speler is: positie kiezen om onder de bal te komen.

De trainer heeft drie mogelijkheden om spelers te beïnvloeden:

1. aanpassingen in de omgeving maken
2. de taak aanpassen (doel en regels veranderen)
3. aanwijzingen aan spelers geven

In dit eerste scenario ziet dat er als volgt uit:

1. Maak het veld zo diep dat de achterste speler in ieder geval voor de veilige optie kan kiezen (ruim onder de bal komen). Maak het veld minder diep wanneer spelers effectiever worden in het vasthouden van de bal.
2. -
3. Speel zelf mee op verschillende posities en laat spelers zien wat mogelijke opties zijn. Laat zien dat zodra een speler op zijn buitenste been (ten opzichte van de balbezitter) aanspeelbaar is, hij het spel makkelijk een vervolg kan geven.



### Scenario 2

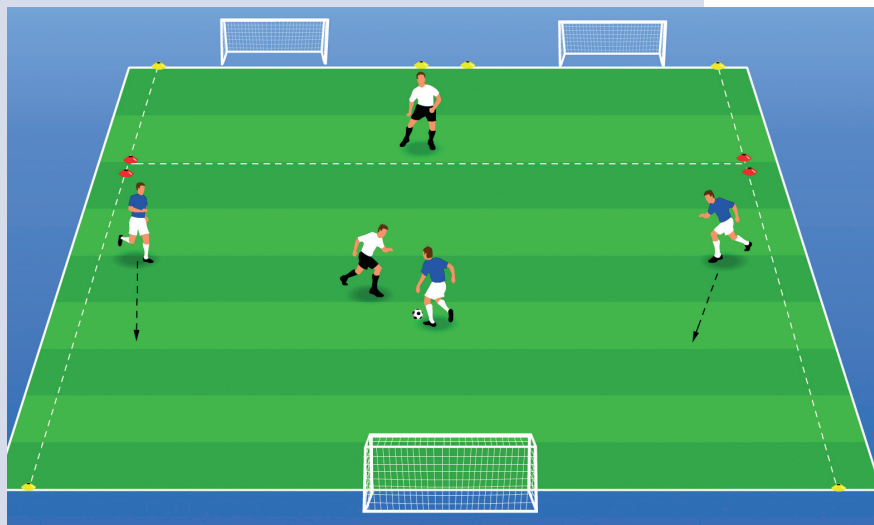
Er wordt druk gezet op de achterste speler die de bal in bezit heeft. Het leerdoel voor spelers aan de zijkant is: veld groot maken en aanspeelbaar zijn.

De trainer heeft drie mogelijkheden om spelers te beïnvloeden:

1. aanpassingen in de omgeving (het veld) maken
2. de taak aanpassen (doel en regels veranderen)
3. aanwijzingen aan spelers geven

In dit tweede scenario ziet dat er als volgt uit:

1. De veldafmetingen zorgen ervoor dat spelers voldoende tijd en ruimte hebben om zich goed op te stellen. Start met een diep en breed veld en pas dat aan wanneer spelers effectief gebruik maken van die ruimte.
2. -
3. Stimuleer spelers om 'scherp positie te kiezen' (zie kader). Hiermee vergroten de aanvallers de doelmogelijkheden.



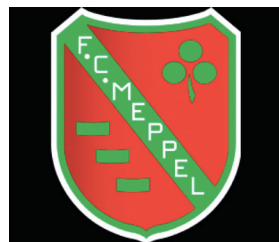
TrainingsPlanner

## Scherp

**Wytse Walinga:** 'Met de term 'scherp positie kiezen' willen we spelers uitdagen om een keuze te maken. Bij ontdekken leren leren spelers de balans tussen zeer ruim rondspelen om in balbezit te blijven (met mogelijk te weinig voorwaartse druk) ten opzichte van het scherper positie kiezen waardoor er meer kansen gecreëerd worden (met het risico dat een pass onderschept wordt). Het veelvuldig ervaren van het kiezen van positie in een aangepast spel geeft spelers steeds meer inzicht en vaardigheid om deze beslissingen te nemen.'

FC Meppel en Alcides voegen Onder 19-teams samen

# Samenwerken waar mogelijk



Tegenstanders van ST (samenwerkingsteam) FC Meppel/Alcides Onder 19 kijken dit seizoen soms wat verbaasd op. Want was het wel werkelijk nodig om *alle* elftallen voor spelers Onder 19 samen te voegen? Misschien qua aantallen niet eens zozeer, want zowel FC Meppel als Alcides had op papier genoeg spelers voor een Onder 19-team. Maar het samenvoegen van de volledige Onder 19-lichting (men kent er nu zelfs een Onder 19-4) kan in Meppel nu al op voorzichtig applaus rekenen.

De Voetbaltrainer spreekt met trainer-coach Christiaan Akse en met Eddy Kuik, Hoofd Jeugdopleiding van Alcides, over het waarom van deze constructie en over de weg die reeds is afgelegd. Zoals Kuik het zelf ver-

## Gericht en doordacht

Eddy Kuik: 'In Meppel ontstond vorig seizoen de situatie dat er een groep jongens uit de Onder 19 besloot om in een vriendenteam te gaan voetballen. Dit had als resultaat dat beide clubs

Klasse zaterdag en Alcides in de Eerste Klasse zondag, red.) is het hebben van een sterke Onder 19-lichting meer dan gewenst. Dus toen zijn we gaan kijken: wat is hier mogelijk? De meidenteams van FC Meppel en Alcides werkten al langere tijd samen. Je zult echter met elkaar nog steeds heel gericht en doordacht te werk moeten gaan, voordat je besluit tot het samenvoegen van juniorenteams. Want er komt, zowel intern als extern, erg veel op je af en je krijgt met veel factoren te maken.'

## 'Gooi sentimenten overboord en zet het belang van het ontwikkelen van spelers voorop'

woordt: 'Ga met elkaar samenwerken daar waar het kan, vooral ook met het oog op de toekomst. Gooi sentimenten overboord en zet het belang van het ontwikkelen van spelers voorop. Daar plukken beide clubs op termijn de vruchten van.'

in principe nog wel genoeg spelers hadden om een Onder 19-team in te schrijven voor de competitie, maar prestatief gezien zou dat geen succes worden. Als je kijkt naar het niveau waarop de eerste seniorenelftallen uitkomen (FC Meppel in de Tweede

*Eind vorig seizoen is er door het bestuur een stuurgroep opgericht. Bestuursleden (van beide clubs) die in de stuurgroep plaatsnemen kijken vooral naar zaken als sponsorverplichtingen, welke consequenties dit samenvoegen heeft en hoe een en ander naar de leden toe uitgelegd wordt.*



Ook de KNVB wordt nauwgezet bij de plannen betrokken. Dat laatste blijkt zeker geen overbodige luxe, omdat er bij het samenvoegen van teams van verschillende clubs bepaalde regels gelden.

‘Om daar een voorbeeld van te noemen: FC Meppel onder 19-1 speelt in de Vierde Divisie, Alcides onder 19-1 in de Hoofdklasse. Door de naam van FC Meppel als eerste te benoemen, werd het mogelijk om op het niveau van die Vierde Divisie in te stromen. Natuurlijk wilden we dat, want een hoger niveau betekent meer weerstand en daardoor gaat het niveau van onze jeugdspelers omhoog. Daarnaast moet je ook al denken aan je Onder 17, want je kunt niet zomaar spelers die lid zijn van een van de beide verenigingen doorschuiven naar een gecombineerd Onder 19-team. De KNVB heeft zich daarin een hele goede partner voor ons getoond. Tot slot moet je ook vooral niet vergeten dat we hier nu een gelijkwaardige Onder 19-3 en zelfs Onder 19-4 hebben weten neer te zetten. En wie weet komt daar volgend seizoen een Onder 19-5 bij. Hoeveel clubs kunnen dat nog zeggen?’

### Draagvlak

‘Naast die stuurgroep is er ook een projectgroep opgezet, die zich vooral bezighoudt met organisatorische zaken, selectieprocedures, de begeleiding van de teams. De projectgroep werkt onder verantwoording van de stuurgroep. In zo’n projectgroep is het de kunst om goede en kundige personen te verzamelen. Ik heb daartoe mensen gevraagd die kunnen bogen op een lang verleden bij beide clubs. Dus een echte Alcidiaan en een echte FC Meppeler. Je hebt mensen nodig die verder denken dan de huidige situatie. Stel er komen minder voetballers bij de club, bijvoorbeeld doordat er simpelweg minder kinderen geboren worden in een bepaalde regio, dan zul je daar van tevoren al op in moeten springen. En door echte clubmensen te vragen mee te denken gebeuren er twee zaken. Enerzijds zijn die mensen doorgaans heel scherp en kritisch en dat is nodig, omdat je uiteindelijk het beste wilt voor beide clubs. Ook op de voorlichtingsavonden waren er kritische geluiden en daar lopen we zeker

niet voor weg. Juist door clubmensen te vragen, en dat is heel mooi om te zien, ontstaat er veel draagvlak en onderling vertrouwen. Bepaalde afspraken worden hier gewoon mondeling gemaakt en dat gaat goed. Het besef is er, dat deze zet op termijn goed is voor beide clubs.’

*Als trainer van ST FC Meppel/Alcides onder 19-1 wordt Christiaan Akse aangesteld. Akse speelde zelf in de jeugd van FC Meppel, de club waar hij in de senioren debuteerde. Op zijn negentiende stopte hij vanwege een blessure al met voetballen en stortte zich op het trainersvak. Akse doorliep het CIOS, werd trainer van de Onder 17-1 bij JVZ in Zuidwolde (een club waarvan de jeugdopleiding geformeerd is uit drie verschillende amateurclubs). Bij die club trainde hij ook de Onder 19-1. Inmiddels volgt Akse de nieuwe opleiding UEFA B-Youth.*

### Vergrootglas

**Christiaan Akse:** ‘Nu we op driekwart van het seizoen zijn, kan ik niet anders zeggen dan dat het samenvoegen van deze teams een enorm goede stap is geweest. Ook al lag er, zeker in het begin, wel gelijk een flinke uitdaging op ons te wachten. Want wanneer je twee teams van twee clubs samenvoegt, lig je onder een vergrootglas.

Hoe reageren de spelers zélf op dat besluit en hoe gaan ze met elkaar om? Wat vinden ouders ervan? Hoe gaat men om met de selectiecriteria die we hanteren? Wie komt er wel in Onder 19-1 en wie niet? En ook: hoe draag je deze constructie naar buiten toe uit? Want je weet, en dat is met alles wat nieuw is, de ontwikkelingen zullen nauwgezet gevolgd worden.’

### Toegroeien

‘Uit gesprekken met zowel Alcides als FC Meppel kwam een duidelijk speerpunt naar voren: ‘We treden als één team naar buiten.’ Dat je dat met elkaar uitsprekt zorgt in elk geval voor



richting. Maar dan ben je er nog niet, want dat wil je uitwerken en vertalen naar de praktijk. In de eerste plaats heb je te maken met verschillende culturen, en ook met een verschil in mentaliteit. We hebben, toen bekend werd wie er in Onder 19-1 kwam te spelen, met elkaar afgesproken dat we elkaar niet afvallen. Als het tegenzit, of als iemand minder speelt, juist dan moet dat ‘wij-gevoel’ sterk zijn. Want iedereen kan goed voetballen als het lekker loopt. Maar ben je in staat om ook in wedstrijden waarin het tegenzit met elkaar te presteren? In gesprek-

## ‘Het besef is er, dat deze zet op termijn goed is voor beide clubs’

ken, door het organiseren van team-buildingsdagen, zie je die groep in de loop der tijd naar elkaar toegroeien.’

### Vertrouwen

‘Sportief gezien is de doelstelling bepaald op handhaving in de Vierde Divisie. Inmiddels staan we al een tijdje in de subtop. Los van die klassering, want daar richten we ons als technische staf niet zozeer op, zie ik enorm veel ontwikkeling bij deze spelersgroep. Sommige jongens hebben moeten wennen aan het niveau, maar het is ze naarmate het seizoen vordert gelukt om zich eraan op te trekken. Ook als persoon zijn jongens gegroeid.

### Eigen jongens

Eddy Kuik: 'Het doel van dit alles is geweest om een kwaliteitsimpuls te geven aan de jeugdopleiding. In zo'n eerste jaar kom je van alles tegen wat goed gaat, maar er zijn ook verbeterpunten te noteren. We zijn kritisch op onszelf en gaan met die verbeterpunten aan de slag. Maar één ding houden we voor ogen en dat heb ik op voorlichtingsavonden ook als een 'stip aan de horizon' benoemd: in de jeugdopleiding van zowel FC Meppel als die van Alcides leiden we spelers op voor het eerste elftal. Deze samenvoeging in de Onder 19 is daar een belangrijke stap in. Ik denk dat je de echte effecten hiervan over een aantal jaar gaat zien: een eerste elftal met veel 'eigen jongens'.

Dat komt onder andere doordat we ze veel vertrouwen hebben gegeven. Ik vind dat dat in Onder 19 ook kan en misschien zelfs wel moet. We laten jongens meedenken over de beste

manier van voetballen en je moet dan ook iets doen met hetgeen ze aangeven. Zo speelden wij de eerste twee of drie maanden van het seizoen steevast met de punt naar achteren. Dus met veel druk op de helft van de tegenstander. Dat ging best goed, totdat de sterkere teams daar een antwoord op kregen. In overleg zijn we met twee controleurs gaan spelen. Een 6, die als verdedigende middenvelder opereert, en een 8 die meer een box-to-box type is. Onze 10 heeft daardoor een vrijere rol gekregen. Hij mag achter of naast de 9 komen, in principe zijn we steeds met vier mensen aan het aanvallen.'

### Niveau

'Buiten de sportieve doelstelling die je met elkaar afspreekt, staat de ontwikkeling van het individu centraal. Zeker in de Onder 19, waarin je aan het einde van de opleiding bent gekomen en

er spelers zijn die al regelmatig met het eerste elftal meedoen, heeft dat prioriteit. Des te hoger het niveau is waarop je traint en waarop je speelt, des te beter je medespelers zijn, des te sneller die ontwikkeling gaat. Ook in dat licht is het samenvoegen van de Onder 19-teams een goede zet. Op de training zie ik dat bijvoorbeeld terug in het positieospel, een onderdeel binnen onze speelstijl waar veel aandacht voor is. De betere spelers worden beter, maar ook de groep die daar net onder zit, maakt stappen. De eisen gaan omhoog, spelers worden meer uitgedaagd. Het tempo gaat omhoog, de noodzaak van een goede aanname wordt groter, jongens dwingen elkaar om het beter te doen.'

## Trainingsvormen Christiaan Akse

### A 3:3 + 2

#### Doel

- verbeteren van het vrijlopen zonder bal in een kleine ruimte

#### Organisatie

- het veld is 35 meter lang en 25 meter breed
- 12 pylonen
- per veldje 3 gele, 3 groene en 2 rode hesjes

#### Inhoud

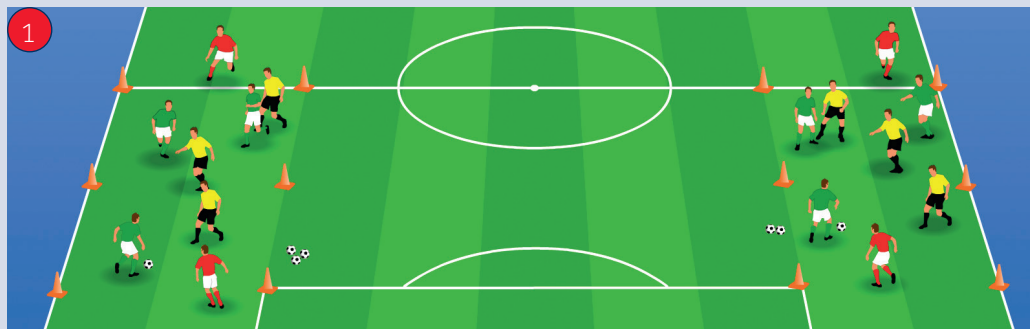
- het groene drietal speelt samen met de beide neutrale spelers 5:3
- zodra de gele spelers de bal afpakken kunnen zij de neutrale spelers gebruiken
- 10 keer overspelen is een punt
- na bepaalde tijd wisselt de groene partij van veld, waardoor er nieuwe wedstrijden ontstaan

#### Coaching

- 'Zorg dat je continu in beweging bent.'
- 'Speel elkaar zó in dat er doorgespeeld kan worden (goede been).'
- 'Probeer waar mogelijk iemand 'over te slaan'.'
- 'Houd een hoog baltempo.'

#### Methodiek

- het veld groter (makkelijk) of kleiner (moeilijk) maken
- kleine doeltjes neerzetten waarin, na een aantal keer overspelen, gescoord kan worden voor een bonuspunt
- er mogen alleen lage ballen gegeven worden (onder kniehoogte)
- maximaal aantal keer raken instellen voor het overtal



3:3 + 2 op 2 veldjes, waarbij de nadruk ligt op het continu in beweging zijn.

**B 6:6 + 2**

**Christiaan Akse:** 'Vanuit het 3:3 + 2 verplaatsen alle spelers (op twee neutrale spelers na) zich naar het gebied tussen de middelste rij pylonen, waar 6:6 + 2 gespeeld wordt. De coaching in deze tweede vorm is nagenoeg gelijk aan die in 3:3 + 2. We brengen spelers in een nieuwe, grotere situatie. Je ziet dat ze daar eerst even aan moeten wennen. Zodra ik het stilleg en met ze bespreek dat ze in feite hetzelfde moeten doen als daarvoor, gaat het beter.'



Alle spelers uit oefening A (op twee neutrale na) spelen 6:6 + 2 in de as van het veld.

**C 8:5**

**Christiaan Akse:** 'In dit voorbeeld spelen we 8:5, dat zou ook 8:6 kunnen zijn waardoor je op veertien spelers blijft. Doordat de neutrale spelers op de kopse kanten wegvallen, ontstaat er nóg meer beweging. Steeds andere spelers bezetten de positie op de kopse kant en dat zorgt voor positiewisselingen, iets wat we ook in de wedstrijd terug willen zien. Deze vorm spelen we vaak op tijd, dus hoe vaak lukt het de verdedigers om de bal af te pakken of hoeveel keer lukt het het overtal om bijvoorbeeld tien keer rond te spelen.'



De twee neutrale spelers doen nu mee met de groene partij (8:5).

**D 10:5**

**Christiaan Akse:** 'In deze laatste vorm ga je echt merken dat het bewegen zonder bal op een hoger niveau gebeurt. Spelers herkennen situaties en het tempo wordt opgeschroefd. Hier let ik in de coaching ook op. Het rode vijftal moet de bal afpakken én scoren op een doeltje. Pas dan gaat de partij die de bal verspeelt in het midden. Door zowel afpakken als scoren als eis te stellen, vraag je van het tiental dat samenspeelt ook dat ze heel snel omschakelen en het doeltje afdekken.'



Positiespel 10:5.

# Oefenstof van toptrainers?

## Die vind je in de

# TrainersPlanner!

Zoals deze  
opbouwvorm  
van  
Pep Guardiola

Handig!  
ook als  
video en  
pdf.file



- ✓ Complete trainingen en oefeningen voor alle leeftijdscategorieën
- ✓ Oefenstof en trainingen van toptrainers
- ✓ Samengesteld door experts van De Voetbaltrainer
- ✓ 40% van de oefeningen voorzien van video
- ✓ Al vanaf €50 per jaar! Ga naar [voetbaltrainer.nl/abonneren](http://voetbaltrainer.nl/abonneren)