

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 56

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

**Sparta Rotterdam (onderbouw)**  
Samen komen tot spelprincipes

**PSV (middenbouw)**  
'Jonge spelers niet overvragen'

**SC Heerenveen (bovenbouw)**  
Herkenbaarheid  
kweken met principes

**Jeugdopleiding KRC Genk**  
Sociaalpedagogische principes



Pjotr van der Marel, jeugdopleiding Sparta Rotterdam

# Samen komen tot spelprincipes



Begin dit jaar speelde Sparta Rotterdam de stadsderby tegen Excelsior. Dat duel ging weliswaar verloren (2-3), maar er viel voor de jeugdopleiding van de club toch een opsteker te noteren. Voorafgaand aan de wedstrijd werden vier jeugdspelers langdurig vastgelegd: Tariq Dilrosun, Jason Meerstadt, Elayis Tavsan en Halil Dervisoglu tekenden hun eerste contract in het betaalde voetbal. Dit is een voortvloeisel van de manier van werken in de jeugdopleiding. Op de lange weg naar dat eerste elftal worden de eerste stapjes in de onderbouw gezet. In die afdeling is men sinds vorig seizoen nadrukkelijker gaan inzetten op het gebruik van spelprincipes.

Pjotr van der Marel is bezig aan zijn derde jaar bij Sparta Rotterdam. Bij die club is hij coördinator Onder 10-12 en trainer-coach van de Onder 10. Hiervoor was hij werkzaam bij Alphense Boys en WVC (voorheen sv Alkmania). Daarnaast is hij op maandag en vrijdag docent van groep 8 op een basisschool in Heemstede. De Voetbaltrainer spreekt met Van der Marel over het proces dat men bij de onderbouw van de Rotterdammers heeft doorlopen om tot principes te komen.

## Passen

**Pjotr van der Marel:** 'Bij Sparta Rotterdam werkten we de afgelopen seizoenen met 'fases'. Bij elke teamfunctie hoorden accenten en die werden ge-

traint. Die manier van werken hebben we onder de loep genomen, om te komen tot een model dat écht van de spelers en trainers is. Door middel van literatuuronderzoek en kennisdeling hebben we een en ander verder doorontwikkeld, en zo zijn we gaan toewerken naar het opstellen van spelprinci-

## 'Iedereen weet waar we ons op gaan richten en er wordt overlegd hoe we dat gaan doen'

pes. Zelf zagen we al snel de voordelen van het werken met die spelprincipes in. Het gebruik ervan zorgt voor duidelijkheid, zowel bij spelers als voor trainers. Iedereen weet waar we ons op gaan richten en er wordt overlegd hoe we dat gaan doen.'

## Spartaanse principes

'Bij het formuleren van spelprincipes zijn we heel gericht te werk gegaan. We hebben er bewust voor gekozen om, in plaats van principes top-down te implementeren, de trainers optimaal deelgenoot te maken van het proces. Er zijn diverse sessies georga-

niseerd, waarin we met trainers van de onderbouw hebben gediscussieerd over wat we bij Sparta bij de jongere leeftijdsgroepen belangrijk vinden. In een woordweb is van alles komen te staan wat met aanvallen, verdedigen en omschakelen te maken heeft.

Vanuit deze brainstorm hebben we geprobeerd om punten te clusteren tot een principe. En daarbij zijn we ook van onze missie en visie uitgegaan. Zo willen we bij Sparta attractief spelen en strijdvaardig zijn. Hetgeen uit de brainstorm kwam, hebben we als het ware naast onze missie en visie gelegd. Pas dan kun je komen tot een omschrijving van principes, die passen bij wat je als club wilt. In ons geval dus: Spartaanse principes.

## **‘Zeker in de onderbouw is het nodig dat je principes én woorden gebruikt die door spelers worden begrepen’**

Uiteindelijk hebben we de gekozen principes nog eens verder uitgewerkt, voor zowel linie als individu.’

### **Tijd nemen**

‘Een van de punten die uit de brainstorm naar voren kwam, was het ‘aannemen met het goede been’. Voor spelers in de onderbouw is dat al een belangrijk accent. Al pratende hebben we dat uitgewerkt tot een individueel punt binnen het principe ‘spelers zonder bal zorgen dat de bal over de grond of door de lucht naar hen gespeeld kan worden’. Door het zo te formuleren, wordt het voor iedereen nóg duidelijker. Het aannemen met het goede been is leuk, maar het gaat om het uiteindelijke doel en dus het vervolg. Wat doe je ná je aanname? Ik vind de manier waarop bijvoorbeeld dit principe tot stand is gekomen, wel aangeven hoe belangrijk het is dat je er met elkaar de tijd voor neemt. Elke club heeft zo zijn eigen kernwaarden en leidt op volgens een bepaalde visie. De manier waarop een principe geformuleerd wordt, heeft gevolgen voor de manier waarop je je oefenvormen maakt en de manier waarop je coacht. Na verloop van tijd is het mogelijk dat bepaalde principes iets worden bijgesteld, maar dat is juist goed. Want alles in constant in beweging en in ontwikkeling.’

### **Waardevol**

‘Het proces om te komen tot principes hebben we allemaal als erg waardevol ervaren. Het samen praten over voetbal, de manier van opleiden en uiteindelijk het komen tot de inhoud. Juist door er met elkaar zo goed over te discussiëren zijn er principes ontstaan, waaraan iedereen zich als het ware verbindt. We zijn er allemaal deelgenoot van gemaakt, staan erachter en daardoor wordt het breed ge-

dragen. Net als het feit dat principes kunnen veranderen, is trouwens ook de taal die we met elkaar spreken aan verandering onderhevig. Zeker in de onderbouw is het nodig dat je principes én woorden gebruikt die door spelers worden begrepen. Tijdens het schrijven heb ik samen met Ruben den Uil, de Performance Coach van de club, steeds voor terugkoppeling naar de trainers van de onderbouw gezorgd. Het plan dat we met elkaar

## **‘Hetgeen uit de brainstorm kwam, hebben we als het ware naast onze missie en visie gelegd’**

hebben geformuleerd is een document, een leidraad. Maar bovenal is het dynamisch.’

### **Beperken**

‘Uiteindelijk zijn we, in samenspraak met Hoofd Jeugdopleidingen Dolf Roks, gekomen tot elf principes. Deze elf principes zijn verdeeld over de teamfuncties aanvallen (vier), verdedigen (vier), omschakelen van aanvallen naar verdedigen (één) en omschakelen van verdedigen naar aanvallen (twee). Het is heel goed geweest dat we het



hierbij hebben gehouden, want juist het beperken kent een aantal grote voordelen. Des te minder principes je hebt, des te eerder iets wordt herhaald. Die herhaling is, zeker in de onderbouw, heel erg nodig om verandering bij de spelers te bewerkstelligen. Daarnaast is het aantal principes per teamfunctie voor spelers in de

onderbouw nu goed te onthouden: als ik een speler zou vragen op welke vier zaken we letten bij het aanvallen, dan is de kans groter dat hij dat weet dan wanneer het om zes principes zou gaan. Tot slot werkt het beperken van het aantal principes ook voor ons als trainers heel goed. We worden ‘gedwongen’ om ons te richten op hetgeen er is afgesproken en dat geeft richting. Ook in de keuze voor oefenvormen worden we tot nadere aangezet, want er wordt bij Sparta Rotterdam altijd onder weerstand

getraind. Als het bijvoorbeeld gaat over het principe 'het creëren van de derde man', dan moet de trainer proberen dat in een vorm met weerstand te gieten. Het gaat dan onder andere

ook daar is samenwerking met andere trainers in de onderbouw van belang.'

### Sluipen en proppen

'Als je het hebt over principes, dan

aan in de onderbouw: welke coaching heeft welke leeftijdsgroep nodig? Neem als voorbeeld het laag zitten binnen verdedigen, het door de knieën gaan. Bij de Onder 8 spreken we dan van 'sluipen', bij de Onder 11 wordt die term echter al niet meer gebruikt. Een ander voorbeeld binnen verdedigen draait om het principe 'iedereen houdt de as dicht en maakt het veld klein'. Dit wordt door de spelers van de Onder 12 'proppen' genoemd. Dat is een term die bij hen leeft en die nu ook door de trainer-coach tijdens wedstrijden wordt gebruikt. Op deze

## 'Des te minder principes je hebt, des te eerder iets wordt herhaald'

over de ruimtes, regels en uitdagingen voor elk individu. Deze trainingsvoorbereiding doet een trainer niet alleen,

hoort daar ook de coaching van de trainers bij. Het spreken van de juiste taal, daar besteden we veel aandacht

## Trainingsvorm 1

**Principe:** Na verovering altijd op zoek om zo snel mogelijk tot scoren te komen

4:4 + 4 kaatsers en 2 keepers

### Organisatie

- het veld is 20 meter lang en 20 meter breed
- 2 minidoeltjes
- 2 pupillendoeltjes
- 8 gele hoedjes (met 2 meter tussenruimte) om de hoeken af te snijden

### Inhoud

- het spel start met een inspelbal van de trainer
- het viertal in balbezit probeert met behulp van de 4 kaatsers te scoren op een groot doel met keeper of op een klein doeltje
- na balverovering is het doel om zo snel mogelijk te scoren

### Coaching

- 'Kom gelijk vrij nadat je een pass gegeven hebt.'
- 'Wees altijd in beweging en sta niet stil.'
- 'Kijk voordat je een actie maakt: waar is de goal, waar zijn je matjes?'
- 'Waar wil je eindigen? Bij een doel, dus moet je dáár naar toe!'



### Methodiek

- Stap 1: vrij spel, nadat de bal is gespeeld kan er direct gescoord worden
- Stap 2: nadat de bal is gespeeld door de trainer, moet er eerst een keer worden overgespeeld
- Stap 3: nadat de bal is gespeeld moet er eerst 2 keer overgespeeld worden
- Stap 4: de trainer roept na het inspelen 2 goals waarop gescoord mag worden
- Stap 5: er mag alleen gescoord worden als een kaatser is ingespeeld

### Chaos

'In dit spel wordt er continu omgeschakeld. We noemen dit ook wel 'het chaospel' en spelen dit met kaatsers (het kan trouwens ook zónder kaatsers gespeeld worden). De ploeg die als eerste twee punten behaalt, blijft staan. Daarna komen de kaatsers erin.'

manier wordt een principe van de kinderen zélf, en is er dus op het ge-

### Subprincipes

'Het principe van 'het dichthouden

## 'De terminologie kan per leeftijdsgroep verschillen, maar het principe blijft hetzelfde'

bied van de principes ook sprake van interactie tussen trainers en spelers. De terminologie kan per leeftijdsgroep verschillen, maar het principe blijft hetzelfde.'

van de as' hebben we zoals eerder gezegd uitgewerkt naar linie en individu. Het subprincipe voor een linie is dat de onderlinge afstanden bij 6-tegen-6 maximaal vijf meter mo-

gen bedragen. Bij 8-tegen-8 mag dat zeven tot tien meter zijn. Ook komen binnen een linie alle spelers naar de kant van de bal. Wanneer we kijken naar het individu mag er tussen de diepste aanvaller en de laatste verdediger maximaal vijftien meter zitten bij 6-tegen-6 en ongeveer 25 meter bij 8-tegen-8. De keeper bewaakt het gebied dat hierachter ligt. Dit gaat niet in één keer goed en dat hoeft ook niet. Het werken met principes zorgt voor herhaling en doordat je er steeds weer met elkaar op terugkomt, zie je verbeteringen.'

## Trainingsvorm 2

**Principe:** Verdedigend gezien een overtal creëren ten opzichte van de tegenstander

'Binnen verdedigen willen we zo snel mogelijk druk op de bal krijgen. Bij het 6:6 willen we dat binnen drie seconden voor elkaar krijgen, bij de Onder 11 en Onder 12 (in 8:8) is dat binnen vijf seconden. Bij de kleinsten hebben we de afspraak gemaakt dat we drie man rond de bal willen hebben, bij het partijspel 8:8 zijn dat vier spelers. In deze vorm brengen we spelers de beginselen van dat principe bij.'

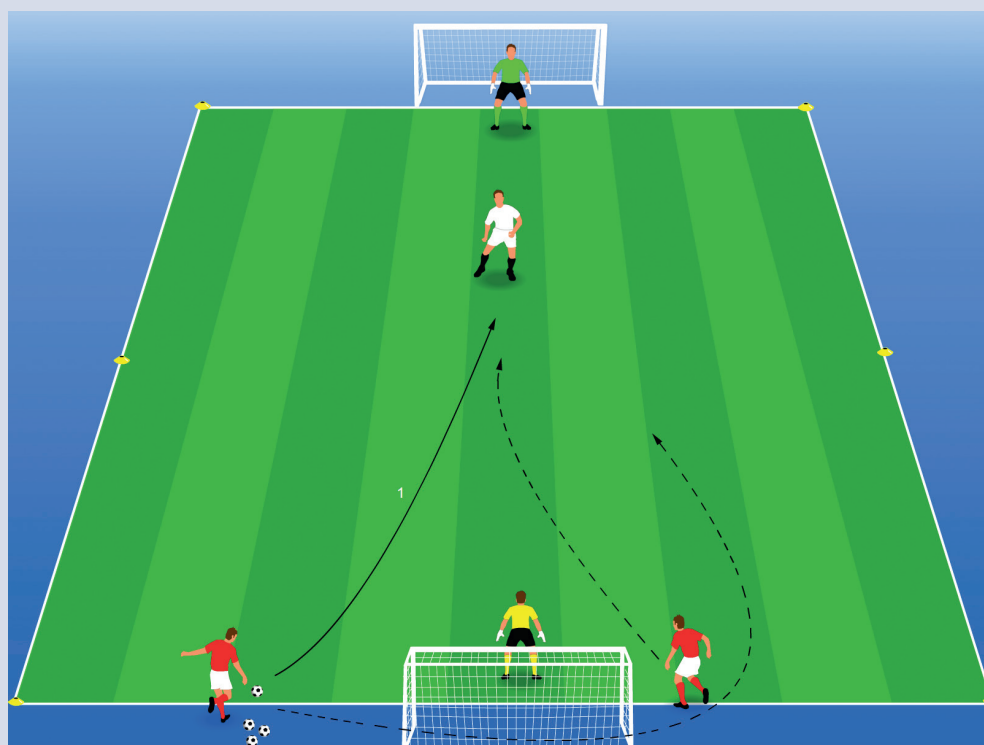
1 (+1) :1 (en 2 keepers)

### Organisatie

- het veld is 18 meter lang en 12 meter breed
- 2 pupillendoeltjes
- 6 gele hoedjes

### Inhoud

- de rode speler (links) speelt de witte verdediger in en sprint daarna om het doeltje heen
- zijn medespeler mag het veld al in zodra de bal gegeven is
- rood probeert vanuit een verdedigend overtal de bal af te pakken en te scoren op het doel met de groene keeper



### Coaching

- 'Geef een strakke pass.'
- 'Geef beiden meteen druk en doe dat op volle snelheid.'
- 'Ga het duel aan om daarna te kunnen scoren.'
- 'Help je medespeler door dichtbij hem te blijven.'

## Rust

‘Wat ik zelf een groot voordeel van het werken met principes vind, is de rust en de structuur die ermee gepaard gaat. Er is meer duidelijkheid over waar we met elkaar op letten, wat we belangrijk vinden en hoe we dit trainbaar maken. Op wedstrijddagen benoemen we vooraf de principes nog een keer, waarna de spelers het veld op gaan. Als blijkt dat we in de wedstrijd vooral veel aan het aanval-

len zijn, is de coaching daar meer op gericht. Maar doordat iedereen, zowel trainers als spelers, dezelfde principes hanteert en min of meer dezelfde taal spreekt, gaan spelers sneller stappen maken. Een kind leert immers beter doordat er meer structuur is aangebracht en er wordt herhaald.’

## Vershil

‘Binnen de gehele onderbouw krijgt elk team alle elf principes aangebo-

den, het is aan de trainer-coach om op detailniveau het verschil te maken. Een volgende stap gaat zijn dat we deze principes ook visueel aan de spelers terug willen koppelen, door middel van wedstrijdbeelden en illustraties. We hebben, door het werken met principes, het voetbalspel overzichtelijker gemaakt voor jonge spelers. En dat is zeker in de onderbouw een positieve verandering.’

## Trainingsvorm 3

Principe: Spelers zonder bal zorgen er voor dat de bal over de grond en door de lucht naar ze toe gespeeld kan worden

‘We willen bij Sparta Rotterdam veel beweging zien om te vrij komen. We noemen dat ‘rennen’. Vrijkomen is voor deze jonge spelers af en toe nog best een lastig begrip. We spelen met gewone regels een partijspel. In dit partijspel hebben we vakken gemaakt en gaan daar binnen aan de slag in het vrijkomen. In dit spel leren spelers om altijd aanspeelbaar te zijn, om altijd door te bewegen en om ongrijpbaar te zijn voor hun tegenstander.’

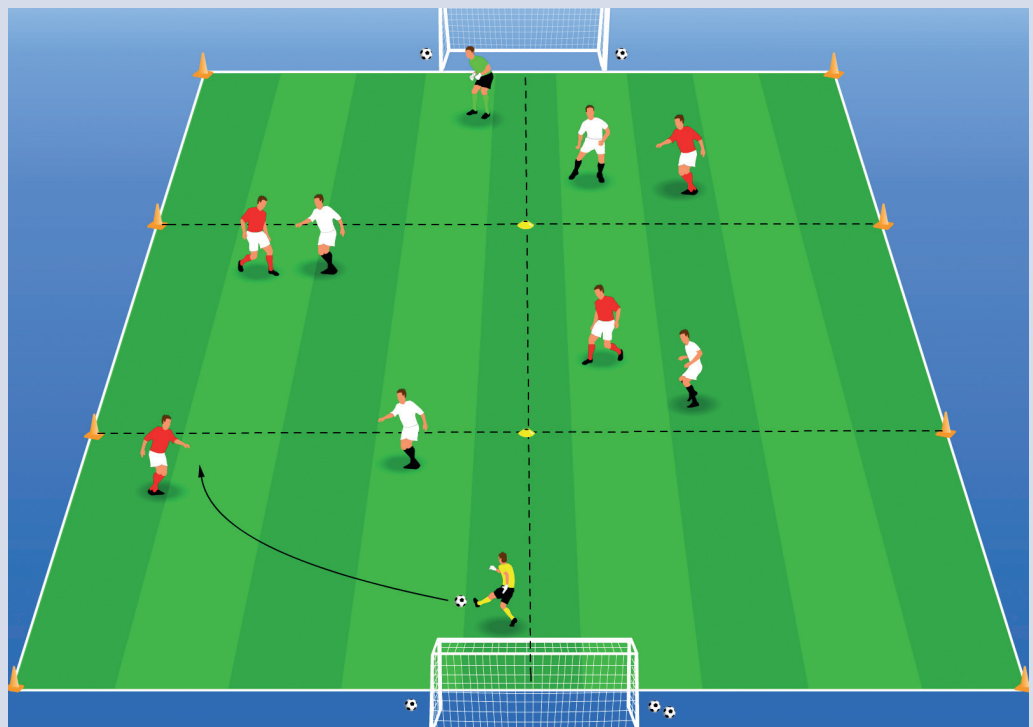
4 : 4 plus 2 keepers in 6 vakken

### Organisatie

- het veld is 36 meter lang en 18 meter breed
- 2 pupillendoeltjes
- 8 pylonen
- 2 gele hoedjes

### Inhoud

- 4:4 met 2 keepers, in 6 vakken
- spelers mogen alleen schuine ballen naar elkaar spelen
- spelers (ook keepers) mogen niet langer dan 3 seconden in een vak staan, dus ze moeten doorbewegen
- na elke gegeven pass moet je ook



- door naar een ander vak
- je mag niet met 2 spelers in 1 vak komen (houd de veldbezetting op orde)

### Coaching

- ‘Ren!’
- ‘Beweeg door na een actie.’
- ‘Geef schuine ballen.’
- ‘Sta met je neus richting het doel van de tegenstander.’



# Spelprincipes in CoachVak

Deze speciale editie staat vol informatie over het thema spelprincipes. Wanneer u in CoachVak, de nieuwe app van dit vakblad, zoekt op het onderdeel 'Spelprincipes' vindt u meer dan 25 zoekresultaten. U begrijpt dat we dit nieuwste product van De Voetbaltrainer met recht een kennisplatform noemen!

CoachVak interface showing search results for 'spelprincipes' (27 artikelen). The page includes a search bar, filters for 'Speelwijze' (Tactiek, Formaties, Spelprincipes, Opbouwen, Meer), 'Training' (Groepstraining, Conditietraining, Linietraining, Techniekttraining, Meer), and 'Leeftijdsgroep' (Senioren, Onder 18/19, Onder 16/17). A featured article titled 'Samenwerken op allerlei niveaus' is highlighted.

Voor abonnees is CoachVak gratis toegankelijk. Heeft u na het lezen van deze special behoefte aan nóg meer achtergrondinformatie? Dan is deze app een ideale plek om uw kennis verder uit te breiden, bijvoorbeeld over:

- Julian Nagelsmann: innovatieve trainer met bijzondere trainingsfilosofie
- Vijf basisvoorwaarden om effectief te counteren
- Koningsoefeningen en provocatieregels
- Hoe traint de jeugd van FC Barcelona?
- Spelprincipes en tactische periodisering
- Verdedigen van een 0-1 voorsprong
- Spelprincipes van Johan Cruyff
- Arne Slot over aanvalsstrategieën

Grid of article thumbnails from CoachVak:

- Duitsland op EK 2016**: Inspiratiebron Guardiola Ook tijdens dit EK bewees Joachim Löw een toptrainer te zijn, die zijn team weet te overtuigen van zijn voetbalideeën....
- Spelprincipes en Tactische periodisering**: Methodologie Tactische periodisering is een methodologie waarin het 'game model' van het team het uitgangspunt vormt. Voor die term bestaat geen letterlijke...
- Kwartier te gaan en je staat achter**: De trainer stuurt zijn ploeg met een doordacht strijdplan het veld in, teneinde de wedstrijd te winnen. Maar soms dreigt het anders...

Grid of article thumbnails from CoachVak:

- Spelen met 10 man**: Voetbal is een spel van 11:11, een bal en als je er eentje...
- Trainingsvorm bij 1-0 voorsprong**: Verbeteren van de bewustwording in de keuzes met en zonder bal, in het scenario dat er een 1-0 voorsprong is en er nog...
- Trainingsvorm bij 0-1 achterstand**: Verbeteren van het aanvalsspel op de helft van de tegenstander, waarbij we spelen met een doorgeschoven verdediger

CoachVak promotional graphic with the heading 'Inloggen'. It states: 'Heeft u een abonnement op het vakblad De Voetbaltrainer? Dan is CoachVak standaard onderdeel van dat abonnement en heeft u onbeperkt toegang tot alle artikelen van CoachVak! Om toegang te krijgen kunt u inloggen met uw inloggegevens voor Voetbaltrainer.nl. Vervolgens kunt u hiermee direct in CoachVak aan de slag. Als abonnee nog geen online account? Dan is uitsluitend een korte registratie nodig. Neem hiervoor even contact op met onze supportafdeling via support@eisma.nl.'

Below the text is a screenshot of the CoachVak website and app interface, followed by a section titled 'Maak kennis met CoachVak' with a selection of featured articles.

Joonas Kolkka, jeugdopleiding PSV

# 'Jonge spelers niet overvragen'

Spelprincipes zijn niet meer weg te denken uit het voetbal, of het nu gaat om de herkenbare speelstijl van eerste elftallen of de principes die worden gehanteerd in de jeugdopleidingen. Ook bij de jeugdopleiding van PSV zijn met alle trainers richtlijnen opgesteld aan het begin van het seizoen. Volgens Joonas Kolkka verschillen de spelprincipes bij jeugdopleidingen in Nederland echter niet zo veel van elkaar en gaat het vooral om het effectief toepassen ervan.

Joonas Kolkka: 'Wij hebben vanuit PSV richtlijnen waarmee we willen spelen, maar we zijn als trainer-coach ook vrij om daar naar eigen inzicht van af te wijken als we daar een goede reden voor hebben. Het gaat om opleiden en dus gaat het in de praktijk soms net even iets anders. We spelen

op de PSV-manier, maar afhankelijk van de ontwikkeling van spelers en het team kiezen we er soms voor om een beetje van de spelprincipes af te wijken.'

*Kunt u een voorbeeld geven welke spelprincipes u toepast en hoe u deze op een*

*logische manier moeilijker maakt naar mate spelers ouder worden?*

'Bij het omschakelen naar verdedigen is ons principe om zo snel mogelijk druk te zetten op de bal. De dichtstbijzijnde speler moet direct druk op de bal zetten en iedereen moet daarin meedoen. Het liefst willen we binnen vijf seconden de bal heroveren omdat de tegenstander dan nog niet georganiseerd is. Maar er zijn natuurlijk ook situaties dat het niet kan, en dat moeten spelers ook leren: dat het beter is om iemand op te houden zodat de tegenstander misschien wel terugspeelt naar de keeper. Dat kost tijd, en dan heb je als team weer de mogelijkheid goed te organiseren en door goed te verdedigen de bal te veroveren.

Als we moeten verdedigen, zakt het eerste elftal van PSV in tot ongeveer vijftien meter over de middenlijn en sturen ze de tegenstander naar een kant. Als er dan zwakke opbouwers zijn, willen ze hen aan de bal krijgen of juist een lange bal forceren. PSV heeft goede koppers dus dat kan een goede manier zijn om af te wisselen en de tegenstander niet in hun spel te





laten komen. Bij het eerste elftal gaan de trainers hier dieper op in dan wij bij de jeugd. In de jeugd zijn we bezig iedereen mee te laten verdedigen, de onderlinge afstanden goed te hebben en goed samen te werken tijdens het verdedigen. Zij zijn natuurlijk nog jong dus moeten ze bijvoorbeeld nog leren te kantelen richting de bal.'

### Balverovering

'Bij balverovering willen we direct de diepte zoeken, we willen lopende mensen hebben en degene met bal moet vooruit spelen als dat kan. Soms kan dat niet, en dan moeten ze ook de keuze kunnen maken om balbezit te houden. Het principe 'diepte gaat voor breedte' is er nog wel, maar je moet wel balbezit houden. Dat is veel veranderd de laatste jaren. Wij konden heel goed positiespel spelen, maar vaak was het voor de tegenstander heel makkelijk te verdedigen. Zij organiseerden zich gewoon en dan konden we wel positiespel spelen maar niet echt gevaarlijk worden. Dat is juist de verandering: in de praktijk was het vaak eerder 'breedte gaat voor diepte' dan andersom. Mede door de positiespelen. Dat hebben we met PSV wel aangepakt en dat zie je ook terug in het moderne voetbal. Zoveel topclubs spelen eigenlijk countervoetbal en dat is effectief als je het goed doet. Dat moeten we onze spelers tijdens

### Speciale spelprincipes voor het opleiden

'Het is wel goed om te beseffen dat er verschillen zijn tussen het eerste elftal, waar winnen het belangrijkste is, en de jeugd. Jeugdspelers moeten altijd willen winnen en daar trainen we ook weleens op, maar dat is in de jeugd nog niet het belangrijkste. Dan denk ik meer aan de standaard principes die we hanteren bij aanvallen, omschakelen en verdedigen. Binnen de teamfunctie aanvallen is het spelprincipe dat we een voetballende oplossing zoeken tijdens de opbouw ondanks hevige druk. Bij de jeugd willen we als de tegenstander ons vastzet gewoon door de druk heen spelen, en dus moeten spelers gaan handelen om dit te kunnen doen. Terwijl PSV 1 dan misschien zou kiezen voor hun aanspeelpunt voorin zoals met Luuk de Jong in de vorm van een lange bal. Dat willen we overigens de jeugd ook wel leren: als ze ouder worden, moeten ze gaan herkennen wanneer een lange bal een goede optie is. Maar dat is pas later in de opleiding.

Bij de jongere spelers willen we dat ze zo veel mogelijk in de situaties komen, ze moeten het opbouwen onder druk steeds weer proberen en leren van hun fouten. Dat is soms heel moeilijk, maar dan helpen we ze wel door oplossingen te vinden om onder de druk uit te kunnen spelen. Kunnen of moeten we met vier man opbouwen, of met drie? Misschien is er maar één spits, en dan kunnen de centrale verdedigers gewoon wat verder uit elkaar gaan en de rest ruimte maken. Dan kunnen ze met z'n tweeën de tegenstander uitspelen.

Wij proberen spelers te leren situaties te herkennen, en dat ze snappen hoe ze een situatie zo goed mogelijk kunnen uitspelen. En ook dat ze begrijpen wat de zwakke punten van een tegenstander zijn, en hun eigen sterke punten.'

topclubs hebben we het moeilijker. Zij verdedigen ook goed en dan komt het vaak neer op de omschakelmomenten.'

### Spelprincipes trainen

'Spelprincipes komen makkelijk terug in vereenvoudigde voetbalvormen, maar kunnen ook worden getraind

dan ook weer in de wedstrijd terug moeten komen. Dat begint met een goede voorbereiding om het spelprincipe uit te kunnen voeren. Bijvoorbeeld technisch, dat spelers moeten open staan en open aannemen. Maar dat kan daarna overgaan in een positiespel waarin we ook coachen op spelprincipes. En waarin ze spelers leren situaties te herkennen met een link naar de pass- en trapvorm en de handelingen die ze daar moesten laten zien. Dat doen we natuurlijk afhankelijk van het doel van de training dan ook weer tijdens de afsluitende partij. Dan willen we ook onder druk opbouwen, diepte zoeken enzovoorts.'

### Hoe traint u spelprincipes in de middenbouw?

'In de middenbouw gaan we echt richting het volwassen voetbal waarbij het samenwerken heel belangrijk wordt. Daarnaast moeten ze in deze fase wel de situaties begrijpen en komt er dus meer nadruk op het goed uitvoeren

de jeugdopleiding ook leren. En dat zie je ook terug in wedstrijden: tegen de middenmoot in de competitie kunnen we goed spelen, maar tegen de

door het trainen van patronen in pass- en trapvormen. Daarin kunnen we spelers bewust en onbewust bepaalde handelingen laten doen die

## 'Het ontwikkelen van spelprincipes in de middenbouw is een uitdaging: het is afhankelijk van de mentale ontwikkeling van spelers'

van de spelprincipes, als dat qua mentale ontwikkeling al kan. Vanaf Onder 15 wordt het winnen ook steeds belangrijker. Dan wordt de concurrentie ook serieus en gaat het meer om de samenwerking van het hele team. Je gaat meer kijken naar de onderlinge afstanden en details. En naar de weerstand van bijvoorbeeld de tegenstan-

cipes. Als ze ouder worden krijgen ze meer taken en wordt het serieuzer met meer details. Daarmee worden de spelprincipes ook steeds intensiever besproken. Maar dezelfde dingen komen terug.

Wij gebruiken TPE, een programma om ook de video-analyse goed in te

ker. Daarvoor moeten spelers goed herkennen wanneer ze hoog kunnen drukzetten of juist inzakken, en allebei goed kunnen uitvoeren. Ik vind dat er bij de jeugd vanaf de middenbouw aandacht moet zijn voor het herkennen en uitvoeren van verschillende speelwijzen. De basis voor dit spelprincipe begint bij het aanleren van beide speelwijzen: inzakken en drukzetten, en gaat vervolgens naar het uitvoeren van elke speelwijze naar uiteindelijk het afwisselen daarvan. Dat vergt veel samenwerking, maar kan op deze leeftijd al prima. Als je ouder wordt, worden de details belangrijker. Maar dat komt ook omdat de tegenstander dezelfde ontwikkeling meemaakt en leert hiermee om te gaan. Het is dus een soort natuurlijk proces.

Ik denk dat je al ver bent als team, wanneer je in de middenbouw begrijpt wanneer het beter is om even terug te zakken, opnieuw te organiseren en vanuit daar weer goed te gaan verdedigen. Dus even het gas eraf, en vanuit de juiste teamorganisatie opnieuw beginnen.'

#### *Verschillen de spelprincipes internationaal wel van die in Nederland?*

'Er is zeker verschil in spelprincipes. Internationaal zie je dat veel clubs zo zouden willen spelen als Barcelona of misschien Manchester City. Maar het is moeilijk om zo dominant te voetballen, neem bijvoorbeeld Real Madrid. Zij hebben veel geweldige spelers maar tegen betere tegenstanders gaan ze meteen inzakken en zorgen dat ze geen tegendoelpunt krijgen. En als ze dan de bal krijgen, dan heb je een Ronaldo, Benzema en Bale die geweldige dingen kunnen doen. Zij hebben echter andere spelprincipes in vergelijking met Nederland. Dat heeft voor een deel met kwaliteit te maken, maar ook met visie en de principes die je nastreeft. Barcelona wil binnen vijf seconden de bal veroveren, en dat willen we met PSV misschien ook maar dat is toch moeilijker uit te voeren. Zo zijn de Italiaanse principes wat betreft verdedigen juist heel afwachtend. Dat je je kwaliteiten goed kunt benut-

## 'De spelprincipes zijn bij ons niet anders dan bij andere Nederlandse clubs, het verschilt niet zo van elkaar'

der. In de middenbouw wil je trainen dat spelers een wedstrijd leren lezen. Maar het zijn ook pubers. Je wilt dat ze harder trainen, dat het meer gaat om winnen. Maar ze moeten ook naar school, meer trainen, en zoals ik al zei: de hersenontwikkeling de tijd geven om het allemaal te gaan zien. Het is ook zoeken naar de juiste benadering van elke individuele speler. Maar we gaan wel richting topvoetbal dus moeten ze ook gaan begrijpen dat ze alles moeten geven. Als ze dat doen, worden ze beloond met speelminuten.'

#### *Er is vrijheid om de spelprincipes toe te passen naar inzicht van trainer-coaches. Op welke manier bewaakt u de rode draad en zorgt u voor een logische methodiek?*

'Een voordeel bij ons is dat we een video-analysesysteem hebben, waarin we ook clipjes zien van andere trainingen zoals bijvoorbeeld een training verdedigen van de Onder 19. Of we zien hoe de Onder 15 omschakelen oefent. Hierdoor kunnen we zien hoe andere teams bepaalde spelprincipes trainbaar maken en dat is goed om de rode draad in de opleiding te bewaken. Dan bekijken we de verschillende oefeningen en ook hoe de principes per leeftijdscategorie worden uitgevoerd. Dat helpt ons ook om de juiste verwachtingen te hebben en op de juiste manier te coachen op spelprin-

zetten. Dat is in de middenbouw vaak nog individueel gericht op techniek en keuzes, maar soms ook al per linie of het hele team. Er komen steeds meer tactische dingen bij. Soms laten we door middel van analyse het hele team zien hoe wij en de tegenstander speelden, hoe we bepaalde zaken hebben opgelost en of dat een goede keuze was of niet. Sommige spelers herkennen dat wel, maar sommigen ook nog niet. Dat spelers zichzelf dan kunnen zien helpt ze wel om het beter te kunnen begrijpen. Maar diepgaande analyses per team komen pas vanaf de Onder 17.'

#### *Wat zijn uw persoonlijke spelprincipes voor de middenbouw?*

'Ik zit eigenlijk op één lijn met PSV, maar dezelfde principes hebben Ajax en Feyenoord ook. Wat ik wel belangrijk vind is dat een club op verschillende manieren kan spelen tijdens een wedstrijd. Mijn spelprincipe is daarbij het variëren met speelwijzen. Bijvoorbeeld tijdens het verdedigen vind ik het belangrijk om af te wisselen tussen inzakken en een kant vrijlaten om op te bouwen, en ook vastzetten. Dat is voor mij een spelprincipe, en heeft als resultaat dat het moeilijk opbouwen wordt voor de tegenstander. Het zorgt ervoor dat het minder voorspelbaar wordt, en daardoor word je dus ook gevaarlij-

ten, maakt voetbal ook interessant. En daarom is het ook goed om tegen buitenlandse clubs met andere spelprincipes te spelen, zeker vanaf de middenbouw. Daardoor komen spelers automatisch in de situatie waar tegenstanders andere spelprincipes hanteren en andere speelwijzen en organisaties hebben. Daar leren ze veel van. In Nederland is dat allemaal een beetje hetzelfde.'

*Komt u tijdens uw werk als trainer-coach spelprincipes tegen die u niet begrijpt of niet efficiënt vindt?*

'De spelprincipes zelf zijn bij alle clubs zo'n beetje gelijk, wel verschilt de uitvoering ervan. Wat ik niet begrijp is dat sommige teams al heel vroeg tactisch spelen, bijvoorbeeld bij de Onder 14. Ik vraag me af of dat nodig is, omdat spelers zelf keuzes moeten leren maken en zelf moeten ervaren wat wel en niet goed werkt. In plaats van dat ze precies uitvoeren wat de trainer zegt en zelf niet inzien waarom ze dat doen. Natuurlijk zijn er spelprincipes,



moet je goed mee om kunnen gaan en dat is soms heel moeilijk voor trainers te herkennen. Vanaf Onder 17 merk je echt het verschil, dan zijn ze al zoveel verder en dan is het ook makkelijker om over taken te praten en zijn ze in staat het goed uit te voeren.'

ben met daarop de spelprincipes met de instelling van: dit moeten jullie uitvoeren. Terwijl ze daar in de praktijk helemaal niet klaar voor zijn. Heb geduld en probeer echt stapje voor stapje de spelprincipes te behandelen. In de middenbouw is het vaak al moeilijk genoeg om bezig te zijn met samenwerken bij elke teamfunctie en teamtaak. Pas als ze dat goed beheersen, kun je verder de details in naar bijvoorbeeld verschillende speelwijzen en later het variëren daarmee.' ⚽

## 'Spelers die robotjes zijn begrijpen de spelprincipes niet'

maar dat is voor mij meer de cultuur van de club en wordt geoefend door technisch en tactisch te trainen en het met spelers te bespreken. Spelers die robotjes zijn begrijpen de spelprincipes niet terwijl het belangrijkste is dat ze zelf proberen en leren van hun oplossingen en fouten.

Dat is echt een kenmerk van de middenbouw, en ook een uitdaging. De ene speler in Onder 16 is al heel ver, hem kun je al gedetailleerde taken geven en over spelprincipes praten, terwijl de andere speler niet begrijpt waar het over gaat en dus een soort robotje wordt. Dat is bij de middenbouw heel individueel. Dat is lastig voor spelers, maar ook voor trainers. Want wij verwachten soms heel veel van ze, terwijl ze daar in hun hoofd nog niet altijd klaar voor zijn. Daar

*Wat voor tips zou u collega trainer-coaches uit de middenbouw geven met betrekking tot spelprincipes?*

'Begin simpel, maak niet te grote stappen en ga pas verder als het echt lukt. Ik zie nog te vaak dat spelers worden overvraagd, bijvoorbeeld op tactisch niveau. Of dat teams een A4'tje heb-

Joonas Kolkka is trainer-coach bij de jeugdopleiding van PSV Eindhoven, waar hij eerder actief was in het eerste elftal. Kolkka kwam tijdens zijn actieve carrière uit voor Willem II, PSV, ADO Den Haag, Feyenoord en NAC Breda. Daarnaast speelde hij als international voor Finland en in het buitenland voor MyPa-47, Panathinaikos, Borussia Mönchengladbach, Crystal Palace en Texas Dutch Lions FC. Naast zijn huidige werkzaamheden binnen de jeugdopleiding in Eindhoven heeft hij een bedrijf waarmee hij voetbalkennis wil delen in Nederland en daarbuiten: World Soccer Partners.



Ronnie Pander, jeugdopleiding SC Heerenveen

# Herkenbaarheid kweken met principes

Wie nog steeds gelooft in het aloude en stoffige 1:4:3:3-systeem, met klassieke vleugelspelers, een middenveld met de punt naar voren/achteren en een inschuivende centrale verdediger, komt bedrogen uit. Het voetbal evolueert, wordt steeds dynamischer, sneller, krachtiger en slimmer. Het rondspelen van de bal om maar op balbezit te spelen, het 'tikkie breed' en 'tikkie terug', zijn uit. Spelprincipes vormen al enige tijd de basis van het nieuwe voetbal: uitspelen in plaats van rondspelen. De Voetbaltrainer zocht Ronnie Pander op en sprak over de spelprincipes binnen de jeugdopleiding van SC Heerenveen.

Ronnie Pander speelde van 1994 tot 1999 bij SC Heerenveen. In die tijd schopte hij het tot het Nederlands elftal onder 21. In totaal speelde hij 44 wedstrijden voor de club uit Heerenveen. Daarna speelde Pander tot 2005 voor BV Veendam. Hier speelde hij 135 wedstrijden, waarin hij 21 keer scoorde. Tot 2008 voetbalde Pander bij de hoofdklasser ACV uit Assen. Daarna keerde hij terug bij de club waar hij ook in de jeugd speelde, VV Harkema-Opeinde. Sinds 2013 is hij jeugdtrainer bij SC Heerenveen. Op dit moment trainer van de JO17, volgend seizoen zal Pander assisteren bij de JO19 en het beloftenteam van SC Heerenveen.



## Systemen

**Ronnie Pander:** 'Wij komen tot de conclusie dat je in spelsystemen, als je gewoon duizend foto's van die wedstrijd neemt, zult zien dat je vaak anders staat dan je

van tevoren had afgesproken met elkaar. En ook tegen andere tegenstanders doe je weleens een aanpassing. Dat maakt dat je onafhankelijk van hoe je staat op het veld of tegen wie je speelt, je wel een eigen identiteit wilt hebben. Of je dat nu doet in een 1:4:3:3-, 1:4:4:2- of 1:5:3:2-systeem, je moet herkenbaar zijn. Wij willen herkenbaar zijn als club. En dan maakt het systeem niet uit. Of je nu met een 'valse' rechtsbuiten of met een 'echte' rechtsbuiten speelt, dat is denk ik het item. En dan word je herkenbaar voor je spelers. We merken steeds meer dat het systeem niet meer altijd heilig is. En je wilt sommige dingen erg graag, maar je kijkt ook naar de poppetjes die je tot je beschikking hebt. Heerenveen staat erom bekend dat we jarenlang hele goede rechtsbuitens hebben voortgebracht. Maar nu spelen we bij het eerste elftal met Ødegaard op rechts en dat is een heel ander type. Maar we willen in de spelprincipes wel hetzelfde zijn.'

## Spelprincipes

'In de jeugd afdeling hebben wij onze eigen spelprincipes samengesteld waar we ons aan willen houden. De hoofdtrainer, Jurgen Streppel, maakt hierin wel zijn eigen keuzes. Maar dat houdt voor ons ook in dat we binnen de jeugd ze in meerdere systemen willen laten spelen, maar dat we binnen die verschillende systemen wel onze principes willen houden. Op die manier willen we ervoor zorgen dat, wie hier ook de hoofdtrainer van het eerste elftal is, er aantrekkelijke spelers doorstromen vanuit de jeugd. Dat is onze insteek. We willen elk jaar spelers doorschuiven naar het eerste elftal.'

### Aanvallende spelprincipes:

- Wij lopen niet met de bal, wij spelen de bal
- De bal vooruit spelen
- De bal willen hebben
- Snelle spelhervattingen
- Altijd diepte voor de bal (minimaal één)

**Verdedigende spelprincipes:**

- 2:1 verdedigen
- De bal niet door het midden (de as dicht)
- Geen spelers in het zestienmetergebied
- De bal terug, wij vooruit

**Spelprincipe tijdens omschakeling verdedigend:**

- De eerste bal mag niet vooruit gespeeld worden

**Spelprincipes tijdens omschakeling aanvallend:**

- Diepte voor breedte
- Lopende spelers

‘We zijn dit jaar begonnen met deze spelprincipes en dat is ook echt wel in ontwikkeling. Aan het begin van het voetbalseizoen zijn we met alle (jeugd) trainers vanuit de club en onze Hoofd Opleidingen, ex-international Jeffrey Talan, bij elkaar gekomen en hebben we deze spelprincipes op papier gezet. Door het er met elkaar over te hebben, te discussiëren, zijn we tot de conclusie gekomen dat dit de belangrijkste en uiteindelijk de meest herkenbare zijn voor onze jeugdopleiding. Het zijn er twaalf geworden, maar we merken ook dat je die er alle twaalf niet zomaar in krijgt. Dat heeft tijd nodig om te laten beklijven bij onze spelers.’

**Prioriteiten**

‘We zijn begonnen om er vier uit te pikken en daar in het eerste blok aandacht aan te geven:

- De bal niet door het midden (de as dicht)
- Diepte voor breedtespel
- 2:1 verdedigen
- Als er ergens ook maar een bal ruggaat, dan sluiten wij als team aan

Gaandeweg het jaar merk je dat sommige principes makkelijker worden ingeslepen dan andere. De as dicht houden bijvoorbeeld, dat wordt al een begrip binnen de spelersgroep. Aansluiten op het moment dat er een bal teruggaat ook. Je ziet als trainer dat dit steeds makkelijker en dus beter wordt. Maar sommige spelprincipes zijn wat moeilijker om erin te laten



Foto: Pro Shots

‘Nu spelen we bij het eerste elftal met Ødegaard op rechts en dat is een heel ander type. Maar we willen in de spelprincipes wel hetzelfde zijn.’

slijpen en vragen meer aandacht. De spelers roepen het wel, maar dat is veel meer herkennen, kijken en er komen nog eens technische hande-

medespelers deze voorwaarde creëren waardoor hij alleen maar breed kán spelen.’

**‘Door het gebruik van deze spelprincipes gaathet niveau binnen de jeugd omhoog. Spelers hebben behoefte aan duidelijkheid en herkenbaarheid, onze spelprincipes helpen hierin’**

lingen bij. En misschien komt deze situatie ook minder vaak voor. In dat geval gaan we deze creëren. Dat vraagt inzichtelijk ook weer veel meer. Als wij van onze verdedigers eisen dat ze naar voren spelen, betekent dat ook iets voor onze middenvelders en aanvallers. Het is niet altijd zo dat hij hem maar breed speelt omdat hij dat zo wil, maar vaak doordat zijn

**Rode lijn**

‘Wij proberen alle twaalf spelprincipes weg te zetten vanaf Onder 11 naar Onder 21. Eerst trainen we de principes veel in de vrije ruimte, dan trainen we de richting erbij, daarna de posities en linies. Daarin maken we binnen de jeugdafdeling bewuste stapjes. Op die manier wordt het steeds uitgebreider.’

### POP

'De laatste weken zijn onze Onder 11 en Onder 13 op de training gefilmd in het aanvalsspel en de spelprincipes die daar vanuit onze opleiding bij horen. De volgende stap is om ook

lijden en dus mogen die niet veranderen.'

### De training

'We hebben de vier spelprincipes besproken die we als eerste erin willen

merk je ook des te meer dat het gaat leven. Dus we hebben er dan ook niet meteen een tijdsplan aan vast gehangen wanneer al deze principes er dan ingeslepen moeten zitten.

We pakken op de donderdagochtend veelal linies bij elkaar om in kleinere groepen te trainen. Op deze manier proberen we dan ook een vervolg te geven aan onze principes, niet alleen in de groepstrainingen, maar ook in deze linietrainingen wat dan zelfs weer wordt toegespitst op het individu. Dit is wel meer vanuit het persoonlijk ontwikkelingsplan van de spelers, maar ook hier komen onze principes weer naar voren.'

### De wedstrijd

'Wat willen wij? Deze vraag wordt vaak gesteld. En wat hoort bij ons? Natuurlijk heb je het nog over een formatie, alleen hebben de spelers hierin wel meer vrijheden dan dat dit vroeger was. De tegenstander speelt hier ook een rol in. Tegen Ajax zal het gebied waarin onze spelprincipes voorkomen ergens anders liggen op het veld dan tegen een club aan de

## 'Het plan om Ajax te verslaan is anders dan ons plan tegen een club aan de onderkant van de competitie. Maar onze spelprincipes blijven staan'

beeld te krijgen van onze Onder 15 betreffende deze spelprincipes, om een goede bibliotheek op te bouwen. Uiteindelijk kunnen we dan ook monitoren wat de specifieke ontwikkeling per speler is geweest en waar nog verbetering in zit. Maar ook in persoonlijke gesprekken met spelers ligt de aandacht op deze spelprincipes. Onze spelers hebben allemaal hun eigen persoonlijk ontwikkelingsplan en daarbinnen worden ze beoordeeld.'

hebben. Op dit moment worden die spelprincipes getraind zoals de desbetreffende trainer deze zelf invult, maar we willen straks bijvoorbeeld de maandag invullen door een item centraal te stellen binnen de hele jeugdopleiding. Een spelprincipe-dag. Een speler van Onder 11 moet uiteraard ook weten wat elk spelprincipe inhoudt in een hogere leeftijdscategorie. Ook dat willen we herkenbaar maken bij onze spelers.

### DNA

'Je moet als club ergens voor staan. Je moet een DNA hebben. Die cultuur die hebben we hier heel helder, maar op het veld moet het ook duidelijk zijn. En ik denk dat we daar nog een slag kunnen maken en dat spelprincipes absoluut handvatten geven om dat voor elkaar te krijgen. Als je nu in ons eerste elftal naar de heel aanvallend ingestelde Denzel Dumfries kijkt, of naar een heel verdedigende back, dan maakt dat iets uit in je spelsysteem, maar niet in je spelprincipes. De voetbalwereld verandert, bijvoorbeeld wat betreft het atletisch vermogen, maar hier mogen je principes niet onder

## 'Ajax, PSV, Feyenoord en AZ zijn misschien iets verder dan wij, maar wij willen de strijd aangaan met deze clubs. Niet één seizoen, maar structureel'

In onze ogen gaat het niet lukken om alle twaalf spelprincipes er in een voetbaljaar in te slijpen. Je moet namelijk voorkomen dat een spelprincipe er half in zit en je te snel naar de volgende doorknalt, want dan is je vorige alweer verwaterd. En uiteraard is dit verschil per individu nog eens duidelijker merkbaar. Een speler die het goed en snel oppikt, vragen we dan ook om zijn medespelers hierin mee te nemen, want dan kunnen we eventueel naar de volgende. Op die manier

onderkant. Maar onze principes blijven overeind staan.

Ook op de wedstrijddag komen onze spelprincipes aan bod. Ik probeer veel te variëren in mijn wedstrijdbesprekingen. Ik kijk naar hoe de week was, wat we getraind hebben en wat daar dan bij hoorde. De ene keer ben ik aan het woord, een andere keer laat ik de groep aan het woord of geef ik de bespreking vorm door beelden te laten zien van wat ik gezien heb op televisie

TIP: Ga niet te snel, want dan beklijft het niet. Geef het de tijd dat het landt, neem spelers mee in het proces en laat ze elkaar helpen en ondersteunen.

in bijvoorbeeld de top van het voetbal. Zo ben ik altijd aan het zoeken om de ploeg te prikkelen of individuen te 'pakken'. Het moet namelijk ook iets van de groep zelf worden, die moeten erin geloven en het dan ook uitvoeren. Ik vraag veel aan mijn spelers, stuur ze soms wel een richting op, maar dan krijg je meestal een goed beeld en dus antwoord van de groep. Alleen is het nog wel moeilijk binnen deze leeftijdscategorie (JO17) om punten specifiek te benoemen, helemaal naar elkaar. Het is dan te veel algemeen, de middenvelders of de aanvallers lopen niet goed vrij. Maar man en paard noemen vinden ze vaak lastig. Dit is wel is wel iets wat ze moeten leren. Na het weekend wordt de wedstrijd met de groep geëvalueerd. Per linie en per individu, vaak ook met beelden erbij.'

## Doelen

'Voor mij is het ultieme doel dat ik aan het einde van de rit, als spelers bij de Onder 17 weggaan naar de Onder 19, spelers aflever die een stuk bewuster zijn geworden. De mindset verandert gedurende het jaar bij de spelers. Dat merk je. Spelers komen nu écht om te trainen. Ze moeten zich bewust worden dat ze prof kunnen worden. Daar moet ik met ze naartoe groeien. Winnen staat voorop, maar ontwikkelen is ook een groot goed voor ons als club. Binnen die ontwikkeling zijn onze spelprincipes dus ook van groot belang. Wij willen herkenbaar zijn, daar moeten onze spelprincipes aan bijdragen. Misschien is die herkenbaarheid wel ons allergrootste doel. We willen een kweekvijver zijn voor het eerste elftal. Michel Vlap is daar het mooiste en meest recente voorbeeld van. Zulke talenten willen we elk jaar, meerdere keren, afleveren. De volgende is ons nieuwe streven!'



## Trainingsvorm 1

### Omschakelen vanuit 6:3

#### Doel

- verbeteren van het diepte zoeken in de omschakeling aanvallend

#### Organisatie

- 13 veldspelers en 1 keeper
- een vierkant van 18 x 18 m ter hoogte van de middenlijn
- 1 groot doel, 4 pylonen, 6 hesjes en voldoende ballen

#### Inhoud

- rood begint in het vak met een positiespel 6:3
- als blauw de bal verovert, zoeken ze direct de aanvallers
- van het blauwe drietal in het vak komt er 1 voor de goal
- de andere 2 blauwe spelers bewaken de restverdediging

#### Methodiek

- een verdediger toevoegen bij rood (moeilijker counteren)
- 5:3 in het vak in plaats van 6:3 (meer omschakelmomenten)
- het vak verkleinen (meer omschakelmomenten)
- iedereen mag bijsluiten (spelers maken zelf keuzes)

#### Coaching

- 'Speel de bal na balverovering direct vooruit.'
- 'Sluit sprintend bij om voor de goal te komen.'
- 'Zorg voor lopende mensen in de diepte, centraal of aan de zijkant.'



Visie op leren en ontwikkelen bij jeugd KRC Genk

# Sociaalpedagogische principes

Maar liefst elf eigen jeugdspelers maken deel uit van de eerste selectie van KRC Genk. Het succes van de opleiding is te danken aan een weldoordacht technisch-tactisch plan maar evenzeer aan zeer belangrijke sociaalpedagogische principes die consequent worden gehanteerd. Pascal Roosen (coördinator Onder 11-14) en David Vanvuchelen (trainer Onder 13) gaan in op de manier waarop men bij KRC Genk een veilig leer- en ontwikkelklimaat voor de spelers creëert.

**Pascal Roosen:** 'Voetballen en opvoeden gaan hand in hand. Onze doelstelling is uiteraard om spelers op te leiden voor het eerste elftal. Tegelijk is het een utopie dat we ieder kind kunnen helpen uitgroeien tot een profvoetballer. Dat betekent dat we hen behalve sportief ook op sociaal vlak proberen te ontwikkelen. De maatschappij investeert enorm veel geld in het voetbal op gebied van veiligheid, infrastructuur, etc. Dan zien we het ook als onze taak om iets terug te geven aan die samenleving. We spreken dan over waarden zoals discipline, respect, verdraagzaamheid en omgaan met diversiteit.

Iedereen is voor ons gelijk: klein, groot, afkomst, geaardheid, godsdienst. Het maakt allemaal niet uit, zolang je maar de normen en waarden van Genk uitstraalt. Donkerblauw bloed is het enige bloed dat hier stroomt. We kunnen er niet omheen dat onze samenleving steeds individualistischer wordt, dus willen we kinderen opnieuw leren samenwerken.

Echte teamplayers opleiden die straks, als ze het niet zouden maken in het profvoetbal, wel in hun bedrijf kunnen samenwerken en het DNA van KRC Genk elders tonen.'

## Veilige leeromgeving

**Pascal Roosen:** 'Voor ons komt de speler op de eerste plaats, daarna de club en de coach staat pas op de derde plaats. Daarmee bedoelen we dat we een veilige leeromgeving willen creëren waarin de speler centraal staat. Dat betekent uiteraard niet dat we soft zijn in onze aanpak, integendeel. Binnen KRC Genk hebben we een aantal duidelijke afspraken: je geeft iedereen respectvol een hand, van materiaalverantwoordelijke tot trainer. Er wordt niet met ballen gespeeld in de kleedkamer, spelers krijgen een beperkte tijd om te douchen. Noch bij winst noch bij verlies hoeft de kleedkamer te worden afgebroken, etc. Zo krijgen de kinderen duidelijke handvatten. Als je te veel vrijheid krijgt en kunt doen wat je wilt, kom je in een

onveilige leeromgeving en wordt leren moeilijk.'

**David Vanvuchelen:** 'We merken dat nieuwe spelers zich daar in de beginfase vaak erg aan moeten aanpassen. Sommigen komen uit een andere sociale omgeving of clubcultuur en gedragen zich nogal individualistisch. Hun moeten we uiteraard leren om voor de ploeg te spelen en respect te hebben voor iedereen op de club en de school. Spelers moeten leren inzien dat hun gedrag consequenties heeft, zowel positief als negatief. We laten die opvoedkundige waarden niet vallen omdat een bepaalde speler net wat beter kan voetballen dan een ander. Ook de andere spelers zien dat hun ploegmaat die de grote man wil uithangen daarvoor wordt gestraft. Op het terrein willen we bijvoorbeeld niet te veel armgebaren zien bij ontgoocheling of onbegrip, niet naar zichzelf maar ook niet richting medespelers. Zwaaien met de armen is voor ons om een wissel vragen. Na balverlies is



omschakelen het credo, ook al verover je de bal zelf niet. Het draait om de mindset om voor jezelf en de ploeg te werken.'

**Pascal Roosen:** 'We leggen ook de nadruk op het ontwikkelen van een groeimindset. Hard werken loont maar spelers willen tegenwoordig meteen resultaat in alles wat ze doen en hebben weinig geduld. Kinderen hebben tegenwoordig moeite met het onder controle houden van hun impulsen, behoeften moeten meteen worden bevredigd. In het voetbal lukt dat natuurlijk niet, wat we ook duidelijk proberen te maken aan spelers én coaches. De kinderen moeten niet alles meteen kunnen, mogen fouten maken maar moeten lef hebben. Falen is geen enkel probleem want dat is uiteindelijk de sleutel tot succes, uit fouten kan je leren. Zwak of ongeconcentreerd trainen is uiteraard wél een probleem. We proberen de jongens op de training duidelijk te maken dat uitdagingen aangaan fun is. Een moeilijke oefening tot een succes laten uitgroeien en daarop heel enthousiast coachen, is onze doelstelling. Een nieuwe oefening is een raadseltje dat spelers moeten leren oplossen met voetbalintelligentie. Zo'n oefening moet ook moeilijk zijn in de beginfase, die mag niet meteen perfect lopen. Coaches worden in zo'n situatie al snel ongeduldig maar we willen dus dat de spelers ruimte krijgen om fouten te maken en dus ook bij te leren. Dat is nu eenmaal een veilige leeromgeving. Daarin ligt een belangrijke taak voor de coach die spelers moet proberen constant uit de comfortzone te laten komen, spelers uitdagen zonder dat ze in de paniekzone belanden omdat opdrachten veel te moeilijk zijn. Het is ook aan onze trainers om in te schatten wanneer ze een volgende stap in de oefenstof kunnen zetten. Dat valt niet vast te leggen in een planning van dag tot dag, van oefening tot oefening en het hangt uiteraard ook af van seizoen tot seizoen want de ene ploeg is de andere niet. Of een team klaar is voor moeilijkere oefenvormen toetsen we door hen bepaalde oefeningen volledig autonoom te laten uitvoeren om zo de vooruitgang te checken.'



### Wedstrijdresultaat loslaten

**David Vanvuchelen:** 'Bij KRC Genk schuiven we regelmatig spelers door naar een hogere leeftijdscategorie als die daar, ook mentaal, klaar voor zijn. Ook deze jongens duwen we niet in de paniekzone door hen vol te stoppen met een enorme hoeveelheid

ben gegeven, dat hun match goed is geweest. Het wedstrijdresultaat staat daar dan los van.'

**Pascal Roosen:** 'Belangrijk voor mij daarbij is dat ik de coaches duidelijk probeer te maken dat we opleiden op lange termijn, niet op één seizoen.'

## 'Als we slecht gedrag tolereren om toch maar te kunnen winnen op zaterdag, verloochenen we onze visie'

opdrachten. We kijken gewoon wat de speler doet met en zonder bal. Komt die goed tussen de linies? Beweegt die meteen door na het inspelen? Dan zie je meteen dat hij al een aantal basisprincipes onder de knie heeft vanuit bijvoorbeeld Onder 12 die hij dan al bij Onder 13 in wedstrijd situaties toont. Wanneer hij andere dingen nog niet kan, is dat geen probleem. Spelers beseffen bij ons perfect dat als ze er alles aan hebben gedaan om hun taken uit te voeren, zich volledig heb-

In ons enthousiasme als trainer willen we van een speler vaak een top-per maken in één jaar maar zo werkt het uiteraard niet. In dat opzicht ben ik wel een voorstander om coaches twee jaar met hetzelfde team te laten werken, bijvoorbeeld bij Onder 11 en Onder 12. Zo krijg je de tijd een goede persoonlijke relatie op te bouwen met je spelers en kan je makkelijker op langere termijn denken. Meer dan twee seizoenen vind ik niet productief, het constant roteren van coaches binnen



hetzelfde jaar evenmin. Neurologisch gezien hebben spelers nu eenmaal behoefte aan houvast. Hoe sneller je in het voetbal het resultaat loslaat, althans bij de jongste leeftijden, hoe sneller je stappen zet. Dat betekent uiteraard niet dat we spelers te veel pampieren want een vei-

75 minuten en iedere speler speelt er daar minstens vijftig van. Als trainer word je ook niet afgerekend op een nederlaag, het draait om de filosofie. Uiteraard geeft dat je ruimte en vertrouwen als coach om extra risico's te nemen en opleidingsgericht te voetballen om spelers beter te maken. Pas

## 'Via feedback proberen we spelers te belonen die uit de comfortzone komen'

lige leeromgeving staat ook gelijk aan eerlijkheid en consequent zijn. Goed is goed, slecht is slecht. Als we slecht gedrag van een speler tolereren om toch maar die match op zaterdag te winnen, dan verloochenen we onze visie.'

**David Vanvuchelen:** 'De manier waarop we spelen is het belangrijkste, we proberen onze basisprincipes tijdens de match tot uitvoering te laten komen. Die visie is belangrijker dan het resultaat. Er zijn dan ook wel matches waarin we wel winnen maar spelers toch beseffen dat het veel beter kon. Wedstrijden duren bij ons overigens

zodra het individu geen progressie meer maakt, wordt aan de alarmbel getrokken. Ook op toernooien zullen we bijvoorbeeld nooit iemand twee wedstrijden op rij een volledige match langs de kant houden. Vaak is het dan wel puzzelen maar we vinden nu eenmaal dat iedereen kansen verdient, zelfs in een finale. Vanaf Onder 15 wordt het prestatiegerichter, al blijven ze ook hier wel voldoende speelminuten krijgen. Enkel mentaliteitsproblemen kunnen dit fors verminderen. Iemand die niet meer wil omschakelen naar balverlies, of te individualistisch speelt bijvoorbeeld, speelt minder. De

grootste talenten krijgen geen voorrang op de hardste werkers, iedereen moet ervoor knokken.'

### Effect van coaching

**Pascal Roosen:** 'Wat betreft de begeleiding van trainers hechten we veel belang aan de juiste coaching en het opbouwen van een persoonlijke relatie met de spelers. Een verkeerde trainingsvorm, een passafstand die wat te groot of te klein is: daar breek je geen kind mee. De communicatie daarentegen is wel cruciaal. Kinderen zijn eigenlijk porseleinen beeldjes en als je iemand laat vallen, moeten we lijmen. Maar daar zie je later nog altijd de gevolgen van. Waarmee ik gewoon wil zeggen dat kinderen een erg negatieve communicatie bijvoorbeeld heel goed onthouden, gaan emotionaliseren in de hersenen.

Wat er ook is gebeurd tijdens de wedstrijd of training, spelers moeten met een goed gevoel naar huis. Na de training is er daarom bij Onder 11 en Onder 12 ook steeds een coach die nog even blijft tot de spelers zijn gedoucht en hen bij het weggaan nog even kort toespreekt zodat ze met een glimlach KRC Genk die dag achter zich kunnen laten. Coaches moeten uiteraard winnaars zijn maar de beoordeling van een speler kan niet enkel afhangen van het resultaat. We proberen van onze trainers opleider-gidsen te maken: coaches die kijken naar de situatie, spelers autonomie geven, korte richtlijnen geven en hun emoties langs de zijlijn onder controle houden. Ook op moeilijke momenten of in de laatste fase van grote toernooien verlangen we van onze coaches dat ze rust uitstralen, want wie meegaat in dat opgefokte gedoe krijgt een ploeg die erg onrustig gaat voetballen. Coaches die spelers te allen tijde helpen met vragen, hen zelf over hun ontwikkeling laten nadenken, samen problemen oplossen. Dat is wat we willen zien.

We bevragen coaches ook vaak over het effect van hun coaching: waarop gaan we een bepaalde speler net wel of net niet coachen? Positieve coa-

ching is belangrijk maar wel op de juiste accenten want soms kan een compliment ongewild een negatief resultaat hebben. Iemand die bijvoorbeeld een prachtige schaarbeweging heeft en telkens deze dribbel inzet, moeten we ook nog andere kwaliteiten aanleren dan enkel die ene passerbeweging. En als ik altijd positieve feedback geef op zijn schaar zet ik

dere week opnieuw een feedbackmoment: individuele gesprekken waarin we spelers even apart nemen en vertellen wat goed gaat, wat minder en waar de focus de komende periode op ligt. Deze feedback komt in principe ook binnen de 48 uur na een wedstrijd anders is deze zinloos. Daarom geven we ook meestal op maandag al de feedback van de zaterdagwedstrijd,

duel in gesprek kunnen gaan met een speler terwijl de andere coach de groep toespreekt. Wanneer het gaat om slecht gedrag daarentegen, kan er voor de groep uiteraard wel eens impliciet de link worden gelegd naar acties van bepaalde spelers.'

**Pascal Roosen:** 'Na een wedstrijd willen we ook dat spelers een zelf-evaluatie maken die losstaat van het wedstrijdresultaat. Ze evalueren zich dan op twee factoren: hoe voerden we de opdrachten collectief uit op vlak van samenspel en hoe deed ik het op individueel vlak, op gebied van mijn werkpunten? Dit doen we vooral in korte individuele gesprekjes met de spelers en we hanteren een gedifferentieerde aanpak. Bij erg mondige spelers beginnen we daar bijvoorbeeld al vroeg mee, bij ietwat introverte jongens of nieuwe spelers wachten we iets langer. Bij hen is het eerst en vooral belangrijk om een individuele band op te bouwen. Pas als dat lukt, kan je ook echt over ontwikkeling praten.'

## 'De grootste talenten krijgen geen voorrang op de hardste werkers, iedereen moet ervoor knokken'

hem niet aan tot leren. Tot en met Onder 9 (waar 5:5 wordt gespeeld, red.) focussen we op de individuele, technische kwaliteiten. Vanaf Onder 10 spelen we 8:8 en wordt het iets complexer met een belangrijkere rol voor het samenspel. Bepaalde jongens krijgen het dan moeilijker, zijn gewend iemand voorbij te dribbelen en de bal dan binnen te schieten. Iets waar ze jarenlang om gecompliceerd zijn. Die jongens blijven in de beginfase binnen 8:8 vaak steken in datzelfde gedrag, een fixed mindset: ze herhalen hun gedrag dat ze in hun eigen ogen de beste maakt en willen geen nieuw gedrag aanleren. De coach kan zich daar dan kwaad om maken maar dat heeft eigenlijk weinig zin. Beter is om elke goede schaar te laten passeren zonder feedback. Maar spelers zijn steeds op zoek naar feedback dus proberen ze andere zaken. En als die jongen dan plots zijn minder goede voet gebruikt, omschakelt naar balverlies, een give and go doet, begint samen te spelen en daar dan even om bejubeld wordt door de coach gaat hij dat nieuwe gedrag automatisch aanleren. Zo proberen we dus beloningen te geven voor wie uit de comfortzone komt. Die feedback is cruciaal! Het zou verkeerd zijn dat een speler in december naar de evaluaties komt en plots allemaal nieuwe informatie krijgt te verwerken. Gelukkig gebeurt dat niet want eigenlijk is er ie-

via beelden en meestal persoonlijk in een gesprek.'

**David Vanvuchelen:** 'Feedback geven en het bespreken van de werkpunten doen we altijd individueel en niet in groep om in de veilige leeromgeving te blijven. Bij de Onder 13 zijn we ook met twee coaches waardoor we tijdens de rust ook vaak eens indivi-



# JEUGD FONDS

# SPORT & CULTUUR



## Geen geld voor de voetbalclub?

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Wij betalen de contributie en eventueel sportkleding voor kinderen en jongeren als er thuis te weinig geld is. Ook voetballen? Kijk op [jeugdfondssportencultuur.nl](http://jeugdfondssportencultuur.nl)

**Meedoen= Meer kansen!**

[jeugdfondssportencultuur.nl](http://jeugdfondssportencultuur.nl)