

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 60

8^e JAARGANG | OKTOBER 2018 | www.devoetbaltrainer.nl

Steven Pont

Relatie opbouwen met spelers én ouders

Jeugdopleiding SVI

Motorische vaardigheden

TrainingsPlanner

Techniektraining

**Jeugdopleiding
FC Den Bosch**

**Hoofd Jeugd-
opleiding**

Mark Lakwijk

Techniektraining

Ryan Robinson

Onder 17

Stef Wijlaars



Psycholoog Steven Pont over de pedagogiek achter het leiden van een voetbalteam

Relatie opbouwen met spelers én ouders

Vanuit zijn achtergrond als ontwikkelingspsycholoog (meer gericht op het individu) en systeemtherapeut (vooral gericht op relaties) is Steven Pont specialist op het gebied van het functioneren van individuen in een team. De Voetbaltrainer sprak hem onder meer over het opbouwen van een relatie met spelers, de rol die je kiest als trainer en de omgang met ouders.

Systeemtheorie

Wat is de systeemtheorie in een notendop?

Steven Pont: 'Die gaat ervan uit dat individueel gedrag relationeel wordt bepaald, of in elk geval wordt beïnvloed. Van mijn vier vakgebieden (zie kader, red.) hel ik over naar de systeemtheoretische kant, mede omdat ik deze erg hoopvol vind. De systeemtheorie gaat er namelijk van uit dat iemand zich kan ontwikkelen, of in elk geval tot ander

gedrag kan komen, als de relatie verandert. Vanuit de systeemtheorie kijken we dus niet naar een voetballer als een individu, maar als een onderdeel van het systeem om hem heen. Als dezelfde groep spelers eerst wordt getraind door de ene trainer en later

dere. Wat systeemtherapeuten doen is niet zozeer sturen op personen, maar op relaties. Dus niet op stipjes, maar op lijntjes tussen die stipjes. Een individueel gerichte therapeut ontvangt een persoon, een systeemtherapeut altijd een relatie.

'Wees toegankelijk, maar stel wel grenzen. Laat je beïnvloeden, maar wees niet totaal beïnvloedbaar. Volg je visie, maar sta ook open voor ideeën van anderen'



Steven Pont (1962) is oud-onderwijzer, ontwikkelingspsycholoog, systeem-

therapeut en conflictbemiddelaar. Voor de KNVB maakte hij de video 'De kracht van gezag', die te vinden is via YouTube en ons Facebook- en Twitteraccount. Pont is een veelgevraagd spreker, schreef verschillende boeken en is te zien in het televisieprogramma De Opvoeders.

door de andere, is dit een ander team. Dat is opvallend, want de groep bestaat nog uit dezelfde spelers, met dezelfde karaktereigenschappen. Toch blijken die spelers tot ander gedrag in staat. De ene trainer doet namelijk een heel ander beroep op de relaties met en tussen spelers dan de andere. Dat is de reden dat de ene trainer met dezelfde groep spelers meer wedstrijden wint of meer ontwikkeling bewerkstelt dan de an-

Een simpel voorbeeld. Een stel zit 's avonds op de bank. De man kijkt televisie, de vrouw leest een boek. De man zegt: 'Ik kijk altijd televisie, omdat zij maar zit te lezen.' Maar zij zegt: 'Hij kijkt altijd televisie, dus dan lees ik maar een boek.' Dit effect versterkt elkaar; er is sprake van circulaire causaliteit. Ze hebben niet door hoezeer ze elkaars gedrag beïnvloeden en maken elkaar verwijten. Evenzo bestaat er ook een relatie tussen

een trainer en een speler die circulair causaal is. Een autoritaire trainer roept bijvoorbeeld verzet op bij een speler. Hoe meer verzet hij vertoont, hoe meer macht de trainer nodig heeft om hem onder controle te houden. Dat levert weer meer verzet op. Zo belanden zij in een macht-verzetrelatie die niet functioneel is.

De trainer is degene van wie wordt verwacht dat hij de relatie met spelers actief beïnvloedt. Een jeugdspeler is nog jong, die denkt daar niet of nauwelijks over na. Hij ondergaat de relatie vooral. De trainer moet niet alleen overstijgende ideeën over voetbal hebben, maar ook over de manier waarop hij zich verhoudt tot zijn spelers. En niet alleen tot de spelers, maar ook bijvoorbeeld tot hun ouders. Dit doe je om tot betere prestaties en meer plezier te komen, want daarvoor kom je uiteindelijk met z'n allen bij elkaar.'

Hoe kun je het best een goede relatie opbouwen met de ouders?

'Toen ik zelf trainer was, nodigde ik alle ouders aan het begin van het seizoen bij ons thuis uit. In een informele setting, met een biertje en een wijntje in de hand, legde ik uit wat mijn plannen waren. Ik wilde niet centraal stellen hoe goed de spelers leerden voetballen, maar hoeveel plezier ze in het spelletje kregen. Ik vroeg aan de ouders of iemand daar bezwaar tegen had. Niemand, gelukkig. Vervolgens legde ik uit wat deze keuze inhield. Bijvoorbeeld dat ik bij een voorsprong onze beste speler naar de kant zou kunnen halen om ook een minder goede speler speeltijd te geven, waardoor we de wedstrijd zouden kunnen verliezen. Door dit met ze te bespreken, timmerde ik dit al aan de voorkant dicht. Als deze situatie zich vervolgens voordeed, kreeg ik er geen kritiek op. Ik had vooraf uitgelegd waarom ik deze keuze maakte. Binnen de systeemtheorie staat het managen van zulke relaties centraal. Je kunt een persoon niet los zien van het systeem eromheen. Dat maakte trainers als Rinus Michels en Louis van Gaal zo goed. Dat waren pedagogen, met een achtergrond in het onderwijs. Die snappen het systemische deel. Uiteindelijk win je daar wedstrijden mee.



'Trainers als Rinus Michels en Louis van Gaal waren pedagogen, met een achtergrond in het onderwijs. Die snappen het systemische deel. Uiteindelijk win je daar wedstrijden mee.'

Een relatie opbouwen met ouders kan uiteraard ook op andere manieren dan in een plenaire bijeenkomst. In het seizoen waarin ik trainer was, betrok ik ze bijvoorbeeld voor iedere wedstrijd bij de warming-up. Zij stonden in een kring

rondom de spelers en gooiden of rolden de bal naar ze toe. De spelers kopten of schoten deze terug in hun handen. Dit deden we iedere zaterdagochtend, waardoor de ouders zich erg betrokken voelden bij het team. Dat maakte de

contacten veel laagdrempeliger. Een bijkomend voordeel was dat ik het eerder even over bepaalde zaken kon hebben die ik belangrijk vond. Dan besprak ik bijvoorbeeld met een ouder dat ik geen geschreeuw wilde langs de kant. Tijdens de wedstrijd ben je puur supporter. Punt. Wanneer je actief in de relatie met ouders investeert, kun je ook meer eisen stellen aan die relatie.

Wie werkt met een groep jeugdspelers, heeft te maken met drie systemen: de groep spelers, de groep ouders en de totale groep van spelers én ouders. Als jeugdtrainer denk je na over de manier waarop je je wilt verhouden tot al die systemen. Als trainer ben je namelijk nooit jezelf. Je neemt altijd een bepaalde rol aan waarin je de spelers het best kunt begeleiden. Je positie is duidelijk: jij bent de trainer. Maar binnen de positie neem je een bepaalde rol aan. Daar kun je over nadenken en met elkaar over praten, zoals je dat ook over het voetballen zelf doet.'

Trainersrollen

Welke rollen kan een jeugdtrainer zoal aan nemen?

'Bijvoorbeeld die van blaffende generaal. Dat is iemand die richting de spelers handelt vanuit een machtspositie. Als je die rol aanneemt, weet je dat er verzet komt. Het tegenovergestelde is de rol van allemansvriend. Die heeft vaak onvoldoende gezag bij de spelers. Een goede middenweg vind ik die van 'ferme trainer'. Je bent niet te streng, want dan zijn de spelers een speelbal van jouw emoties. Maar ook niet te

soft, want dan ben jij de speelbal van de emoties van de spelers. Ferm wil zeggen dat je toegankelijk bent, maar wel grenzen stelt. Je laat je beïnvloeden, maar bent niet totaal beïnvloedbaar. Je visie is helder, maar als iemand met een goed idee komt, sta je daarvoor open. Dat sluit ook aan bij de manier waarop je wilt dat er met jou wordt omgegaan, bijvoorbeeld door het bestuur. Geen trainer wil een bestuur dat hem

om op te letten? Ik weet hoe de voetballerij werkt; zoiets wordt al snel als slappe hap gezien. Maar het is allesbehalve slap. Het maakt jou een trainer waarmee iets te beleven valt, waar spelers graag bij willen zijn. Je wordt er een 'mensch' door. Als je een speler dan vraagt een pylon op te halen aan de andere kant van het veld, doet hij dit niet op basis van jouw autoriteit. Nee, hij ziet het als een kans om ook vanuit

'Sommige trainers zeggen: 'Als ik iets vertel, houd je je mond, punt.' Je kunt het ook omdraaien: wat kun jij spelers bieden zodat ze graag naar je luisteren?'

precies vertelt wat hij moet doen, maar ook geen bestuur dat hem helemaal vrijlaat omdat enige vorm van visie ontbreekt.'

Hoe zorg je dat de spelers naar je luisteren als je aan het woord bent?

'In de voetballerij komt relatief veel autoriteit voor. Bij bepaalde trainers geldt: 'Leuk en aardig allemaal, maar ze moeten gewoon luisteren als ik aan het woord ben.' Dat is een manier om orde af te dwingen, maar in mijn optiek niet de optimale. Je kunt het ook omdraaien: wat kun jij de spelers bieden waardoor het interessant genoeg voor ze wordt

hém iets bij te dragen aan jullie relatie. Zelfs de spelers van het Nederlands elftal spelen niet zozeer voor hun land, maar voor hun trainer.

Als je orde en respect met autoritair gedrag afdwingt, gaan spelers met veel minder plezier naar de training toe. Uiteindelijk wordt orde je door je spelers gegund. Heb je als trainer moeite om orde te houden, dan moet je je afvragen wat jij in de relatie met de spelers hebt veroorzaakt waardoor ze door jou heen praten.'

Wat doe je als het team helemaal wordt weggespeeld, of als een speler over de schreef gaat? Blijf je dan rustig of laat je je gelden?

'Je kunt het team best twee keer per jaar een uitbrander geven. Daar is niets mis mee, ze mogen best weten dat dat kan gebeuren. Maar niet drie keer in de week, want dan werkt het niet meer. Zoiets is onderhevig aan inflatie. Oftewel, je hebt er steeds meer van nodig voor hetzelfde resultaat. Hetzelfde geldt voor een speler die over de schreef gaat. Hoe meer je loopt te vloeken en te tieren, hoe meer jij daarmee je machteloosheid onderstreept. Ook in zo'n situatie kun je gewoon vragen blijven stellen, zoals 'Wat doet dit met het team?'

Welke afspraken kun je met spelers maken om de sfeer positief te beïnvloeden?

'Een afspraak die ik met spelers maakte, was dat ze voor én na elke training een hand gaven aan de trainers. Zo maakte je even contact met ze en was er wat persoonlijke aandacht. Dat was typisch een afspraak waar ik kort op zat als een speler zich er niet aan hield. Een hand geven voor en na de training was niet onderhandelbaar. Wat je in elk geval niét moet doen, is een formulier met tien of vijftien regels ophangen in de kleedkamer. Dit mag niet, dat mag niet ... Als je dan aan speler vraagt wat de regels zijn, kan hij er maar een paar opnoemen. Dat werkt dus niet. Stel als trainer maximaal drie regels op, dan werkt het. Of beter nog: overkoepelende thema's. Respect, ambitie en gezondheid bijvoorbeeld. Als je een speler 's nachts wakker maakt, lepelst hij die thema's zo op. Sterker nog: kom je hem tien jaar later tegen, dan weet hij het nog steeds: respect, ambitie, gezondheid.'

Dat heeft niets met soft te maken, want je geeft als trainer tegelijkertijd duidelijk je grenzen aan.

Als iemand te ver gaat, ben je streng. Sommige dingen zijn niet onderhandelbaar. Je blijft lang het gesprek aangaan met de spelers, maar op een gegeven kom je toch terecht bij macht. Als ze echt niet meegaan met wat jij wilt, ben je uiteindelijk sturend. Middenin een zware storm wil je ook niet dat de kapitein heel aardig vraagt of iemand misschien de schoot wat aan kan trekken. Dan is het 'Schoot aan!' Terug in de haven kom je hierop terug. Hoe kwamen we in die storm terecht? Hoe hadden we dit kunnen voorkomen? Zo doe je dat als trainer ook. Meestal ga je de dialoog aan en stel je je begripvol op, soms bewaak je de grens en ben je streng. Je gezag vormt altijd de basis.'

Dialogoog

U geeft aan het belangrijk te vinden veel de dialoog aan te gaan met spelers. Hoe kun je ze betrekken bij de koers die het team vaart?

'Door kwesties in de groep bespreekbaar te maken. Stel dat je een speler de

avond voor een wedstrijd om elf uur in de stad tegenkwam. Over zoiets kun je het prima hebben met de groep. Vinden wij dit acceptabel met z'n allen? Als de groep het acceptabel vindt, dan is het prima. Tenzij het de spuigaten uitloopt, dan ben je als trainer sturend. Maar spelers hebben vaak een prima mening over zulke dingen. Als zij vinden dat elf uur nog acceptabel is, maar twaalf uur niet: prima. Dit komt uit de groep, dus de kans dat ze zich hieraan houden is veel groter dan als jij als trainer zegt: 'Het is verboden om na elf uur nog in de stad te zijn'. Door de juiste vragen te stellen aan spelers, komen zij zelf met antwoorden en oplossingen. Je moet de spelers eigen verantwoordelijkheid aanleren, in en buiten het veld. Daarvoor kun je de krachten van het team gebruiken.

Dit hoeft niet in lange sessies. Sterker nog, 'vaak kort' werkt veel beter dan 'soms lang'. Je kunt dit ook even een minuutje op het veld doen. Ik vroeg de spelers bijvoorbeeld eens in de rust wat het verschil is tussen mopperen en coachen. Dat duurde nog geen dertig seconden, precies de aandachtsspanne van menig speler. Laat ze daarover dus

kort nadenken en erop antwoorden. Daarna ga je weer door. Stuur waar nodig bij. Door vragen te stellen en ze te laten meedenken, activeer je heel andere breingebieden dan als de spelers alleen luisteren naar wat jij vertelt. Ze denken actief na, en actieve kennis wint het altijd van passieve kennis. Bij passieve kennis drop je als het ware een pakketje vanuit een gevechtsvliegtuig en vlieg je weer door. Bij actieve kennis daal je af naar de grondtroepen: je spelers. Zo blijft de kennis veel beter hangen.

Met mijn team stonden we eens dik achter bij rust. 'Hoe komt dat eigenlijk?', vroeg ik de spelers. Zij gaven aan dat wij geen mindere spelers hadden, maar steeds goals tegen kregen als we de bal verloren. Dan was iedereen naar voren gerend en kreeg de tegenstander in de counter veel ruimte. 'En wat kunnen we daaraan doen?', vroeg ik vervolgens. Zij bedachten toen zelf dat het misschien handig zou zijn om twee spelers achterin te houden als we aan het aanvallen waren. In feite waren zij dus bezig met het concept 'restverdediging' zonder dat ze die term kenden.

IN HET TEAM EIGEN STELLEN



3.

CULTUUR MAKEN MET DE OUDERS

DE ZIJN



Voor de KNVB maakte Steven Pont de video 'De kracht van gezag', die te vinden is via YouTube en het Facebook- en Twitteraccount van De Voetbaltrainer.

Door de spelers te vragen naar het probleem, en ze oplossingen te laten verzinnen, geef je ze bovendien verantwoordelijkheid. Ze waren er zelf bij toen we het er samen over hadden waarom het niet goed ging, en wat er beter kon. Ze hoefden zich niet te verdedigen, maar we keken samen hoe het beter kon. Dat is een heel andere insteek dan wanneer alles bij de trainers weg komt, zeker als de spelers zich continu moeten verantwoorden.'

Complimenten

Welke andere manieren zijn er om jeugdspelers beter te begeleiden?

'We weten dat spelers groeien door erkenning, door op z'n tijd een compliment te krijgen. Daarin gebruik ik de tachtig-twintigregel als uitgangspunt. Ben je tachtig procent van de tijd positief, dan legitimeer je daarmee jezelf om die andere twintig procent kritisch te zijn. Daar staat een speler dan ook eerder voor open.

Complimenteren doe je in een groep, bij voorkeur kort en krachtig. Spelers houden er niet van als je ze naar voren haalt om ze ten overstaan van de hele groep een compliment te geven. Commentaar geef je nagenoeg altijd een-op-een. Een speler zegt niet gauw in de groep: 'O ja, dat was niet handig van me.' Dat doet hij veel sneller onder vier ogen.

Elk kind is op zoek naar een compliment op z'n tijd, wil soms even een 'goudje' halen, zelfs degene waarvan je dit het minst verwacht. Sterker nog: het brein van pubers is veel meer op beloningen ingericht dan het brein van jongere kinderen. Pubers nodigen er alleen minder toe uit. Alles wat je voedt, groeit. Als iemand z'n best doet, zeker als dat tegen z'n impulsen in is, wil hij dat even horen. Je moet je als trainer goed realiseren hoe belangrijk complimenten zijn.

Stel dat je de kleedkamer in loopt, vlak

voor de bespreking, en de spelers zitten al klaar. Komt er dan een beloningscentrum of een bestraffingscentrum binnen? Ben je een bestraffingscentrum, dan is de houding van de spelers gesloten. Ze duiken wat in elkaar. Ben je een beloningscentrum, dan zitten ze juist met de borst vooruit. Dat betekent natuurlijk niet dat je nooit kritisch mag zijn. De tachtig-twintigregel vormt een goed uitgangspunt.'

Plezier

U gaf aan dat u het als trainer vooral belangrijk vond om te zorgen dat de spelers heel veel plezier in voetballen kregen. Op wat voor manieren deed u dit zoal?

'Ik kocht voor elke speler bijvoorbeeld een bal en daar schreef ik hun naam op. Die bal namen ze mee naar elke training en ze konden er thuis ook mooi mee voetballen. Dat was dus leuk voor ze en tegelijkertijd gaf ik ze daarmee verantwoordelijk. Ze beheerden hun eigen bal. Reken maar dat ze er goed op



'Als trainer moet je vooral leraar zijn: maak het leuk voor de kinderen.'

pasten, want anders kwamen ze zonder bal op de training. Daar hadden ze niet alleen mij en zichzelf mee, maar ook hun medespelers.

Ik kocht ook een eendenlokluitje. Als ik daarop blies, kwamen alle spelers naar mij toe, zo was onze afspraak. Dat was bijvoorbeeld handig aan het einde van een oefening, of tijdens een toernooi, als iedereen was uitgewaaierd. Als je iets wilt vertellen, wil je graag dat alle spelers bij je komen. Dan kun je het hele veld over schreeuwen, maar ook iets bedenken dat leuk is voor de spelers én werkt voor jou als trainer.

Tijdens Pasen gingen we met het hele team paaseieren zoeken op de club. Iemand zei toen dat hij vond dat dit niets met voetbal te maken had. Onzin, het heeft álles met voetbal te maken. Wat ik er namelijk mee communiceer: op de club, daar is het leuk. Je zag dat spelers van andere teams ook graag eieren wilden zoeken. Zij zagen hoe leuk onze

jongens het met elkaar hadden.

Zo zijn we ook een keer met alle spelers en hun vaders een weekend naar Frankrijk geweest, zodat die jongens hun eerste interland konden spelen. Dat was een geweldig weekend, voor de jongens én de vaders.'

belangrijk. Ga maar na: de trainers die je je nog herinnert uit je eigen jeugd, bedachten altijd leuke dingen. Ik kan me bijvoorbeeld nog onze economie-leraar herinneren. Een klasgenoot was voor de tweede keer op rij zijn schrift vergeten. De leraar werd niet boos,

'In de rust hoefden de spelers zich niet te verdedigen of te verantwoorden, maar bespraken we samen wat er fout ging en hoe we dat konden oplossen'


Kinderspel

Wat kun je tijdens de training doen om het leuker te maken voor spelers?

'We sloten de training altijd af met een spel. Dan legde ik bijvoorbeeld een bal op een pylon. Wie erin slaagde die bal eraf te schieten, kreeg een snoepje. Zo'n spelvorm werkt erg goed, omdat het aansluit bij de manier waarop kinderen leren: in spelvorm. Als het in spelvorm kan, doe het dan in spelvorm. Voor kinderen is spel geen kinderspel. Een speler die heel druk was, vroeg ik iedere training een kwartiertje eerder te komen. Ik vertelde hem dat ik hem nodig had om alles klaar te zetten. Dus hij hielp me de pylonen en hesjes te halen en de oefeningen uit te zetten. Soms zette ik dan 'per ongeluk' een pylon op de verkeerde plek en vroeg ik hem even later om die te halen. Dat gebeurde dan in volle sprint, natuurlijk. Zo raakte hij voor de training al wat energie kwijt. Er zat ook een speler in het team die heel veel moeite had zijn positie te houden. Hij rende eigenlijk overal op het veld. Dan kun je gaan lopen schreeuwen: 'Houd je positiééé! Ga nou terug, dat heb ik je toch ...' Maar je kunt ook iets doen dat beter aansluit op zijn belevingswereld. Ik noemde hem altijd gekscherend 'de zwerver'. Als hij dan weer eens uit positie liep, zei ik: 'Hé, zwerver!' Dan zag je hem denken: o ja, terug naar mijn positie.

Zulke dingen vergen wel wat creativiteit van een trainer, maar zijn ontzettend

maar pakte wat geld uit zijn tas en zei: 'Ga er dan maar snel eentje kopen!'

Dat was dus echt een leraar: iemand die de relatie centraal stelt. Een docent daarentegen zet de lesstof op nummer één. Docenten hebben veel vaker ordeproblemen dan leraren. Als trainer moet je vooral leraar zijn: maak het leuk voor de kinderen. Zorg dat ze graag naar training komen, dat het leuk is om erbij te horen. Dan volgt de rest vanzelf. Dit alles geldt ook voor pubers. Ik heb jarenlang met moeilijk opvoedbare pubers gesport en die functioneren precies hetzelfde, zolang je het maar naar hun situatie vertaalt. Sterker nog, het werkt ook zo bij volwassenen. Je moet dan alleen goed nadenken over de vorm waarin je het giet.' 

Wat doe je als twee spelers een conflict met elkaar hebben?

'Je moet in elk geval niet voor rechter spelen. Je bent als het ware advocaat van beide spelers. Je bent meervoudig partijdig, zoals we dat noemen. Stel je je als rechter op en spreek je als het ware uit wie 'gelijk' heeft, dan verlies je daarmee de andere speler. Je richt je dus weer op het streepje tussen de twee stippen, oftewel de relatie. Overigens kies je in bepaalde gevallen wél partij: als iemand echt over de schreef is gegaan en de ander bijvoorbeeld heeft geslagen. Dan treed je hard op. Daar heb je het weer: meestal ga je de dialoog aan en ben je begripvol, maar er zijn grenzen.'



Motorische vaardigheden als rode draad in jeugdopleiding

SVI leert spelers weer vallen

Thuiskomen met een gat in je broek stond gelijk aan een portie straf. Dus probeerde je, voetballend op de pleintjes in de wijk, altijd te anticiperen en te blijven staan. Bert Hendriks (Hoofd Opleidingen bij SVI) kan zich dat nog goed herinneren. De huidige bewegingsarmoede onder kinderen is hem een doorn in het oog. Om het tij te keren, is Hendriks begonnen bij zijn eigen club in Zwolle, waar in de jeugdopleiding het verbeteren van motorische vaardigheden voorop staat: 'Door die insteek gaan wij over een aantal jaar het verschil maken.'

Koprol

Bert Hendriks: 'Ik ben vijftien jaar lang docent bij de KNVB geweest. En



ook nu nog vind ik dat er in de visie die men in Zeist heeft zeker goede elementen zitten, zoals bijvoorbeeld de nadruk op de voetbaleigen bedoeelingen. Maar wat iedereen ook kan

minder zijn gaan bewegen. Het aantal uren bewegingsonderwijs op scholen staat onder druk, kinderen zitten thuis vaker op de iPad dan dat ze buiten spelen. Kijk voor het gemak eens

'We willen het algehele niveau opkrikken, dus zowel de frequentie van trainen (méér doen) als de kwaliteit van de inhoud (beter doen)'

concluderen, is dat we de voorbije jaren ergens tekort zijn geschoten, vooral op het fysieke en motorische vlak. Je kunt tegenwoordig geen krant openslaan of je leest wel over een onderzoek dat aantoont dat kinderen

hoeveel kinderen het niet meer lukt een fatsoenlijke koprol te maken. Volgens mij ligt daar een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Voor ouders, onderwijs maar dus ook voor voetbalclubs.'

Leerlijn

Na een lezing van Rene Wormhoudt (die het Athletic Skills Model ontwikkelde) bijgewoond te hebben, werd Hendriks steeds meer geprikkeld om zijn ideeën omtrent het ontwikkelen van motorische vaardigheden in de praktijk te brengen. Bij SVI maakte hij er zelfs een speerpunt van. 'Na die lezing van Wormhoudt zijn we diverse gesprekken aangegaan met looptrainer Harold van Riessen en de fysiotherapeuten Erik Voolstra en Carlo Ebbens. Daarnaast hebben wij met een zestal studenten fysiotherapie gesproken en hebben hun, in overleg met hun school en onder toezicht van de fysiotherapeuten, de opdracht gegeven om vanaf de Onder 8 tot en met de Onder 19 een complete leerlijn uit te werken.'

Uitdaging

In de door SVI gebruikte leerlijn wordt een indeling gemaakt in Onderbouw (Onder 8 – Onder 11), Middenbouw (Onder 13 en Onder 15) en Bovenbouw (Onder 17 en Onder 19). In respectievelijk 25, 16 en 16 oefeningen wordt gewerkt aan zaken als coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, snelheid en kracht. Bij de jongste leeftijdsgroepen ligt de nadruk op bewegen, gaandeweg komt er steeds meer kracht bij kijken.

'Dat je uitspreekt het ontwikkelen van motorische vaardigheden in combinatie met loopscholing belangrijk te maken, én een leerlijn ontwikkelt, is natuurlijk heel mooi. Maar dan ben je er nog niet. Om op het trainingsveld verandering te zien, ga je in eerste

Twee praktijkvoorbeelden Onder 8 – Onder 11

Oefening 1:

Plank high five

Werken in tweetallen, in een voorligsteun tegenover elkaar

Uitleg oefening:

De spelers liggen tegenover elkaar in voorligsteun, met gestrekte armen en met het lichaam in één lijn van enkels tot schouders. Als dat te zwaar is, steunen ze op hun knieën. Vervolgens geven ze elkaar kruislings een high five. Dit wordt gedurende 45 seconden uitgevoerd en daarna wordt er ontspand. Twee à drie keer herhalen.

Materiaal: -

Trainingsvariabele: kracht

Oefening 2:

Bal hooghouden, touwtje aan de bal

Werken in tweetallen, deze staan met de neuzen naar elkaar toe.

Uitleg oefening:

De spelers staan tegenover elkaar. Degene zonder bal telt het aantal keer hooghouden. De trainer geeft het startteken waarna de deelnemers beginnen met hooghouden van de bal. De bal zit met een touwtje aan de enkel vast. De speler zonder bal moedigt aan en telt mee. De speler die als eerste acht à tien keer heeft hooggehouden wint.

Materiaal: bal met touwtje

Trainingsvariabele: coördinatie

instantie met je trainers aan de slag. Je moet commitment creëren, want ook zij zullen het besef moeten krijgen dat we door deze weg in te slaan uiteindelijk resultaten gaan boeken. Bij de club leiden we trainers intern

op, waarbij we ook over loopscholing en het trainen van die vaardigheden praten. Want dáár zit steeds de uitdaging: hoe zorg je nu dat motorische vaardigheden een wezenlijk onderdeel van je training worden?'

Algehele niveau

'Bij de jongste jeugd trainen we die vaardigheden veelal geïsoleerd, als onderdeel van de warming-up. Maar

Onderzoek Onderwijsinspectie

Simpel een bal gooien of vangen, er zijn steeds minder kinderen die dat kunnen. Die conclusie werd in een rapport van De Onderwijsinspectie (april 2018) getrokken. Duizenden kinderen uit groep 8 werd in 2016 gevraagd dezelfde oefeningen doen als hun leeftijdgenoten tien jaar eerder hadden gedaan. Een van die oefeningen was een bal tegen een muur gooien en weer vangen. In 2016 bleek dat één op de vijf leerlingen geen enkele terugstuitende bal wist te vangen. De scores bleken drastisch slechter dan in 2006. Eerder werd al bekend dat het aantal botbreuken bij sportclubs en tijdens gymlessen met ongeveer 35 procent is gestegen. De verklaring daarvoor ligt volgens deskundigen in het feit dat kinderen te weinig bewegen, en daardoor onhandiger en minder stabiel zijn.'

Meer oefeningen die horen bij dit artikel zien? Ga naar de TrainingsPlanner.



naarmate we richting de midden- en bovenbouw gaan, komen die rechtstreeks terug in de teamtraining. Om een vinger aan de pols te houden doen we twee dingen: vanaf de middenbouw krijgen de spelers via Carlo Ebbens van Fysioplus een SpartaNova-test. Daarnaast gaan we geregeld met de trainers om tafel. We willen hier namelijk het algehele niveau opprikken, dus dan praat ik zowel over de frequentie van trainen (we gaan méér doen) als de kwaliteit van de inhoud (we gaan het beter doen). Zoiets kun je alleen bereiken wanneer je je technisch kader goed opleidt en begeleidt.'

Opbouw

'In de onderbouw, dus al bij kinderen van zeven of acht jaar, starten we met loopscholing. Want hoe eerder je dát doet, zo blijkt ook uit diverse onderzoeken, des te meer rendement je dat op latere leeftijd oplevert. Naarmate spelers ouder worden, komt er geleidelijkaan meer kracht bij kijken en worden oefeningen uitdagender gemaakt. Om hier een voorbeeld van te

dens al die vormen wordt door onze trainer-coaches rechtstreeks een koppeling gemaakt naar de speelwijze. Want door in de coaching aandacht te besteden aan motorische vaardigheden, en te letten op de inrichting van de organisatie, worden spelers zowel bewust als onbewust betere voetballers. Denk bijvoorbeeld aan het maken van driehoekjes, iets waar in opleidend Nederland veel over wordt gesproken. Wij brengen spelers op trainingen in situaties, waarbij we ze aanleren om van binnen naar buiten en van buiten naar binnen te spelen. Spelers staan dan vaak al goed opgedraaid en geven schuine ballen. Binnen het aanvallen is dat een speerpunt in onze manier van opleiden. Want als je het principe van het inspelen van schuine ballen goed beheerst, ontstaan die driehoekjes vanzelf.'

Winst

'Motorische vaardigheden worden aanvullend gezien gekoppeld aan de speelwijze. Verdedigend gezien zijn er, ongeacht de manier waarop je dat

'Omdat je beter kunt vallen, zul je minder snel geblesseerd raken'

geven: bij de oefening 'Plank high five' mogen spelers in de middenbouw proberen om elkaars arm weg te tikken. Bij de kleintjes hoeft zoiets nog niet en zijn we al tevreden wanneer ze elkaar bijvoorbeeld een high five kunnen geven. In de bovenbouw voeren spelers deze oefening óók uit, alleen steunen ze dan met handen en voeten op een bal, waardoor er een nóg groter beroep wordt gedaan op hun coördinatievermogen en op hun kracht.'

Koppeling

'Waar je motorische vaardigheden geïsoleerd kunt trainen, zoals in bijvoorbeeld de warming-up, kun je ze ook integreren in een pass- en trapvorm, een positiespel of een partijspel. Tij-

doet, tal van redenen te bedenken waarom het belangrijk is. Wanneer je in staat bent om in balans te blijven en je vertrouwt op je lichaam omdat je weet dat je stabiel bent, ga je op een andere manier de duels aan. Soms houd je net even in, of geef je een klein duwtje om je tegenstander te slim af te zijn. Je kunt hoger springen, of hebt beter leren timen bij een voorzet. Je bent minder bang om een duel aan te gaan, omdat je weet hoe je moet vallen. En omdat je beter kunt vallen, zul je minder snel geblesseerd raken. In het veld zul je dit soort zaken misschien niet eens gelijk opmerken, maar we geloven er echt in dat er op dit vlak nog heel veel winst is te behalen.'

Maatwerk

Vanaf de middenbouw worden de jeugdspelers van SVI getest door Carlo Ebbens van Fysioplus. Zijn praktijk werkt met SpartaNova, een programma dat men overigens ook bij de jeugd van PEC Zwolle gebruikt. Ebbens vertelt over het hoe en waarom van de test.

Carlo Ebbens: 'Door elementen van het Athletic Skills Model te integreren in de training probeert men bij SVI het algehele niveau op motorisch gebied op te krikken. Tegelijkertijd is er, zeker vanaf de middenbouw, juist ook behoefte aan maatwerk. Want spelers vanaf die leeftijd zitten voor, in of net na de groeispurt. Om dit maatwerk te kunnen leveren maken we gebruik van SpartaNova. Dat is een programma waarbij spelers worden getest op het gebied van kracht, lenigheid en coördinatie. Bij lenigheid is het bijvoorbeeld belangrijk om te weten hoe flexibel iemand is in zijn adductoren (liezen). Wanneer een speler behoorlijk stijf is in bepaalde spieren, kan dat een risico betekenen. Het doel van de test is om spelers uiteindelijk beter te beschermen tegen blessures. Daarom wordt ook de blessurehistorie van een speler meegenomen. Stel dat een speler in het laatste jaar last heeft gehad van zijn linkerlies, dan wordt dat door het programma meegerekend in de uiteindelijke testuitslag. In principe doen wij vanuit de praktijk de metingen, het programma zelf komt met de uitkomst. Het trainingsschema dat hieruit voortkomt, is ook van SpartaNova en dus wetenschappelijk onderbouwd. Dit alles zorgt ervoor dat we in staat zijn jongens meer individueel en op maat te begeleiden.'

Voorbeeldtraining (Jongens Onder 15)

Vanaf de middenbouw worden motorische vaardigheden geïntegreerd in de training, en is er tevens aandacht voor elementen uit de speelwijze. In deze training laat Hendriks daar een voorbeeld van zien. De nadruk ligt op het verbeteren van motorische vaardigheden, maar tegelijkertijd staat ook het geven van schuine ballen centraal.

0. Warming-up

- 5 keer squatsprong vanuit diepzit (90 graden) door naar 20 meter sprint
- 4 keer links en rechts vanuit diepzit, 90 graden door naar 20 meter sprint (wisselen van been)
- vanuit rugwaarts 2 keer linksom en rechtsom sprinten

1. Voetenwerk (tekening 1)

'Speler A komt, steeds achterwaarts lopend om de stok, in de bal en krijgt de bal schuin aangespeeld door in dit geval de trainer, maar dat kan ook een speler zijn. Afwisselend kaatst speler A met links of rechts, maar wél steeds met de binnenkant van de voet.'

Organisatie

- het veld is 15 meter lang en 10 meter breed
- 2 pylonen
- 1 stok

2. Startsnellheid (tekening 2)

'In deze vorm is de manier van inspelen heel belangrijk. Zodra de bal met rechts wordt gekaatst, draait de speler over zijn linkerschouder in. Bij dat indraaien fungeert zijn rechter standbeen als afzet. Hij mag zijn linkerbeen niet meer neerzetten op de grond, moet dus na de kaats gelijk doordraaien (zonder tussenstapje) en zet de eerste pas vooruit met zijn linkerbeen. Daardoor wordt het balans houden belangrijk gemaakt en komt er gelijk vol druk op het rechterbovenbeen. Dus: kaatsen, wegstappen en gelijk vol belasten. Juist door dat snelle wegstappen kun je van de tegenstander loskomen en hem lichamelijk gezien dus wegzetten, waardoor je hem kwijt bent.

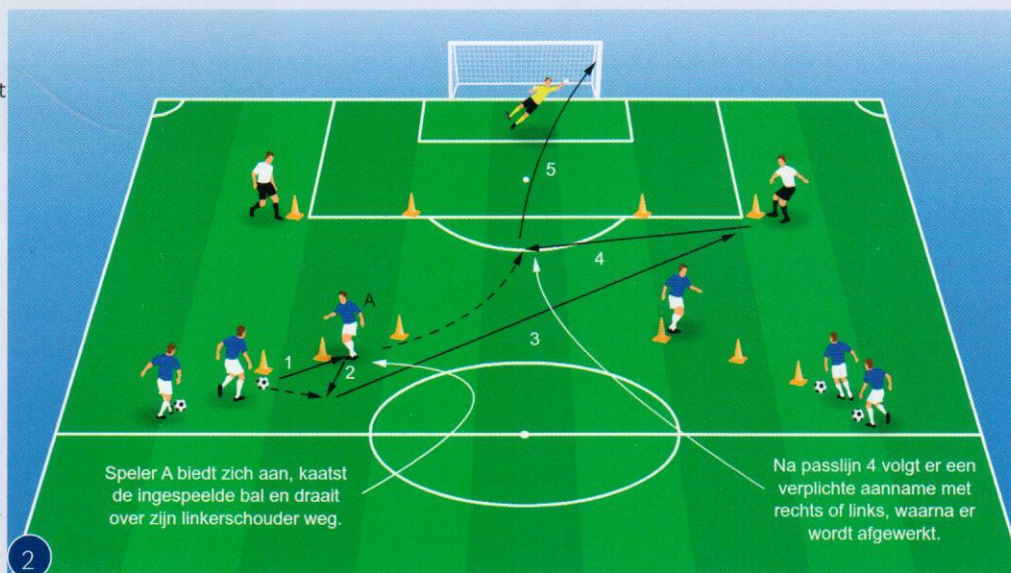
Na de kaats en het wegdraaien maakt speler A een maximaalsprint van zo'n acht meter tot in het vierkant en ontvangt de bal daar weer (zie passlijn 4) van de trainer die bij de pylon staat. Vervolgens is het belangrijk dat speler A de bal verplicht een keer aanneemt, en daarna pas afwerkt. Vanwege dat verplichte verwerken van de bal wordt er een beroep gedaan op de technische vaardigheid. Na verloop van tijd kun je het verplicht aannemen loslaten en is in één keer afwerken ook toegestaan.'

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 10 pylonen
- 1 groot doel



1 Verbeteren voetenwerk



2 Verbeteren startsnellheid

3. Loskomen van de tegenstander (tekening 3)

'In deze vorm gaat het ons, naast het diepte zoeken, vooral om het loskomen van de tegenstander. Het is nu de kunst dat de speler snel wegdraait, zijn tegenstander fysiek gezien wegzet en zich zo aanbiedt dat hij gelijk zijn tegenstander kwijt is. Dat is waar de trainer-coach met name op let. De speler die loskomt biedt zich op een manier aan dat hij een schuine bal ingespeeld kan krijgen. Want als dat lukt, sta hij meestal al half ingedraaid en kan hij sneller diep spelen. Na die dieptepass wordt er snel aangesloten en speelt men 4:3 met de groene keeper erbij op het andere deel van het veld.'

Organisatie

- het veld is 50 meter lang en 25 meter breed
- 6 pylonen
- voldoende ballen bij de gele keeper

4. Schuine ballen spelen, van binnen naar buiten en andersom (tekening 4)

'In het afsluitende partijspel gaat het erom dat er 4:4 in het aanvalsvak gespeeld wordt. Een gevolg van schuine ballen spelen is dat je veelal van binnen naar buiten speelt en van buiten naar binnen. Spelers weten daardoor ook wat er van ze wordt verwacht. Stel dat de bal in de as is, dan komen de vleugelspelers in actie. En het omgekeerde geldt natuurlijk ook. In dit geval (zie passlijn 4) komt de centrale verdediger door naar het middenveld, waardoor er andere ruimtes ontstaan. Zeker wanneer hij naar de zijkant gaat dribbelen, zal de tegenstander moeten kantelen en uitstappen. In het begin wordt deze vorm nog niet met buitenspel gespeeld, maar na verloop van tijd kun je dat wel invoeren. Nu komt de spits in de bal (rode looplijn) en wordt ingespeeld. Hij kan afleggen, maar kan ook de 11 in een keer in de diepte aanspelen (rode looplijn). Een andere optie is dat de 11 naar binnen komt (gele looplijn), waarna de 9 in de breedte wegloopt en wordt aangespeeld door de vleugelverdediger (gele passlijn).'

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 35 meter breed
- 6 pylonen
- 2 grote doelen
- voldoende ballen in het doel bij de gele keeper



Verbeteren loskomen van de tegenstander



Verbeteren spelen van schuine ballen

Wat is SpartaNova?

SpartaNova wordt ondersteund door van de Universiteit Gent en de Vrije Universiteit Brussel, en heeft als voornaamste doel om de wereld van de wetenschap en de praktijk bij elkaar te brengen. SpartaNova combineert de kennis en expertise van internationale vooraanstaande wetenschappers op het gebied van sportblessures, blessurepreventie en controle van de prestaties in een online applicatie, en daarmee haalt het de nieuwste wetenschappelijke inzichten naar de praktijk. Binnen de voetballerij maken onder andere clubs als Club Brugge, Zulte Waregem, Ajax en Manchester United gebruik van het programma.

Beelden van deze en gerelateerde trainingvormen zijn ook te vinden in de Mediatheek.



Techniektraining

De Voetbaltrainer ging op bezoek bij de jeugdopleiding van FC Den Bosch (zie ook pagina's 44-49) en legde twee techniektrainingen van Ryan Robinson vast. De verschillende trainingsvormen zijn opgenomen in de TrainingsPlanner.

In de oefeningen laat Robinson zien hoe hij met zijn spelers traint op technische vaardigheden als passeerbewegingen, aannames, kapbewegingen en de bal vrijmaken onder druk van een tegenstander. Waar aanvankelijk de bal de enige weerstand is, worden er gaandeweg de methodische stappen en weerstanden zoals tegenstanders ingebouwd.

De TrainingsPlanner Oefenstof Trainingen Agenda Teams Support

Onlangs toegevoegd

- Kopspel Paris Saint-Germain
- Aannemen en meenemen (techniekoefening)
- Man in rug: techniekoefening
- Man in rug kwijtraken (met scoren)
- Bal vrijmaken (90 graden bewegingen)
- Man in rug kwijtraken
- Passeren in passioefening (overstap)
- Passeren in passioefening
- Techniek van passeren
- 1:1 op 4 doeltjes
- 1v1 duel
- 1:1 op groot doel met keeper

Oefening maken

Zoeken

Handige filters

- Eigen items
- Gemarkeerd als favoriet
- Bevat een video

Soort trainingvorm

- Afwerkvorm
- Duel
- Funspelen
- Individuele trainingen

Meer

Teambaak

- Doelpunt voorkomen
- Kans creëren
- Kans voorkomen
- Omschakelen a-v

Meer

Leeftijdsgroep

- Senioren
- Onder 19
- Onder 18
- Onder 17

Meer

Aantal spelers

Voor jezelf

Individueel abonnement

- 🔍 Zoek in maar liefst 1000+ oefeningen
- 👤 Kies uit ruim 675 voetbaltrainingen
- 📅 Een passende leerlijn voor ieder niveau/leeftijd
- 📅 Het hele seizoen in een overzichtelijke agenda
- 📅 6-weekse periodisering
- 📅 Zet ook je (oefen)wedstrijden in de agenda
- 👤 Maak je eigen oefeningen of voeg ze toe
- 👤 Stel zelf je trainingen samen
- 📞 Support (per e-mail en telefonisch bereikbaar)
- 💰 Tarief al vanaf € 50,- per jaar
- 👤 Meerdere gebruikers (5, 10, 15, 25 of onbeperkt)
- 👤 Meerdere teams
- 📅 Een eenvoudige module om zelf leerlijnen te maken
- 📅 Vul de TrainingsPlanner aan met oefenstof en trainingen van de club

NAAR ABRONEREN >

Voor je club

Clubpakket met meerdere gebruikers

- 🔍 Zoek in maar liefst 1000+ oefenvormen
- 👤 Kies uit ruim 675 trainingen
- 📅 Een passende leerlijn voor ieder niveau/leeftijd
- 📅 Het hele seizoen in een overzichtelijke agenda
- 📅 6-weekse periodisering
- 📅 Zet ook je (oefen)wedstrijden in de agenda
- 📞 Support (per e-mail en telefonisch bereikbaar)
- 👤 Meerdere gebruikers (5, 10, 15, 25 of onbeperkt)
- 👤 Meerdere teams (van mini's tot senioren)
- 👤 Een hoofdgebruiker met 'superuser functie'
- 📅 Bevat module om zelf leerlijnen te maken
- 📅 Voeg oefenstof en trainingen van de club toe
- 💰 Tarief clubpakket al vanaf € 250 per jaar
- 📅 Gratis 30-daagse proefperiode

MEER INFORMATIE CLUBPAKKET >

De TrainingsPlanner Oefenstof Trainingen Agenda Teams Support

Oefeningen

Man in rug: techniekoefening

Leeftijdsgroep

- Onder 13
- Onder 12
- Onder 11
- Onder 10
- Onder 9
- Onder 8

Soort trainingvorm

Techniekoefening

Teambaak

- Kans creëren
- Opbouwen

Aantal spelers

- 1-4
- 5-8
- 9-12

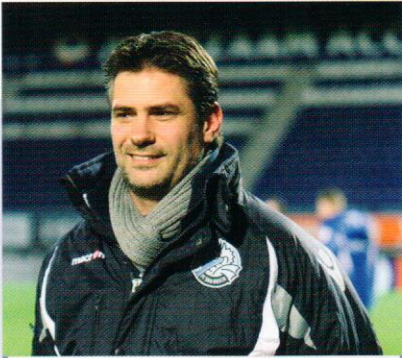
02:14

Acties

Techniekoefening: balaanname (en meenemen) met een virtuele speler in je rug. Aanbieden, pass, zijwaartse schijnbeweging en dan meenemen met de binnenkant of buitenkant voet (zie video voor variaties).

SITUATIE-TEKENING

SCOUTING



Mark Lakwijk was twintig jaar speler bij BVV en tussendoor nog vier jaar bij FC Den Bosch. Na zijn actieve carrière werd hij jeugd- en seniorentrainer bij BVV en twee jaar jeugdtrainer bij FC Den Bosch. Bij die laatste club vervulde hij in een eerdere periode al tien jaar de functie van Hoofd Opleiding. Na een tussenstop als hoofdtrainer bij SBC werd Lakwijk opnieuw aan FC Den Bosch verbonden. Eerst als trainer van de A1 (van het toenmalige Brabant United) en inmiddels weer als Hoofd Opleiding bij de zelfstandige opleiding van FC Den Bosch.

‘Als je praat over opleiden, is goed scouten de helft van het werk’

Zien

Mark Lakwijk: ‘Sinds het jaar 2000 heeft de jeugdopleiding van deze club 68 profvoetballers voortgebracht. Dat geeft al wel aan dat daar een kracht van ons ligt. Nadat we sinds 2017/2018 weer als zelfstandige jeugdopleiding zijn gaan werken hebben we de nadruk, na uiteraard de individuele ontwikkeling van spelers, nog meer op de voor ons drie kenmerken-de pijlers gelegd: de mogelijkheid voor jeugdtrainers om zich te ontwikkelen, de uitermate fijnmazige scouting en het uitgebreide en zorgvuldige contact met ouders. FC Den Bosch is geen club die in de oudere leeftijdscategorieën met gemak jeugdspelers binnenhaalt van andere BVO's, dus de focus ligt vooral op pupillenscouting en op laatbloeiers in amateurvoetbal. We zullen meer moeten zien dan een ander, en ook andere dingen zien dan een ander.’

Relatie

‘Als je praat over opleiden, is goed scouten de helft van het werk. Welke spelers je binnenhaalt, bepaalt voor een enorm groot deel welk rendement je zult behalen. Het is ook daarom dat we bij FC Den Bosch veel tijd en aandacht besteden aan de inrichting van de scouting. Ten eerste zul je moeten beschikken over voldoende scouts, dus de capaciteit telt. Daarnaast is ook het gebied waarin je scout van belang. Wat dat laatste betreft, richten we ons niet zozeer op een aantal kilometers rondom Den Bosch, maar we kijken naar reisafstand. Dat is een veel betere graadmeter. Wat wij binnen de scouting heel belangrijk vinden, is continuïteit. Goede scouts moet je koesteren, dat is om een paar redenen nodig. In de eerste plaats is de scout een relatiebeheerder. Wanneer iemand jaar in jaar uit bij dezelfde clubs komt, ontstaat daar een vertrouwensband. Sommige clubs houden ervan om scouts te rouleren, maar wij vinden dat juist niet nodig. Onder andere dus vanwege die relatie. Uiteraard is er verschil: de ene scout draagt dertig spelers aan, waarvan er maar eentje doorkomt. Een ander draagt er vier aan, daarvan komen er twee spelen. Dat zijn ook zaken waar je het constant met elkaar over hebt. Wat is kwaliteit en wat is talent? Een speler kan bij zijn eigen club de beste zijn, maar hoe zit dat een paar niveautjes hoger? Doordat een scout langer verbonden is aan een amateurclub, kan hij dat niveau beter inschatten.’

Tips

‘Wanneer een scout een paar jaar bij dezelfde club komt, kent hij de jeugdtrainers en kent hij de spelers. Dit laatste houdt in dat hij in sommige gevallen, wanneer hij een bepaalde speler bijvoorbeeld al een paar jaar heeft gezien, ook iets kan zeggen over diens ontwikkeling. Dan ga je dus al een stapje verder dan puur het speuren naar talent. Los van de scouts krijgen we af en toe tips binnen. Ook tipgevers zijn erg belangrijk voor ons. Maar, en dat is essentieel, we spelen tips altijd door aan de scout die gekoppeld is aan die club. Je kunt namelijk niet een scout passeren, en gewoon een jongetje op basis van een tip uitnodigen. Wij hebben er vertrouwen in dat onze scouts kijken of een tip waardevol is. En of een speler nu binnenkomt via een tipgever, via een voetbalschool waar we contact mee hebben of door een scout zelf: voor ons begint het contact over een jeugdspeler bij wijze van spreken altijd in de bestuurskamer van de amateurclub.’

Ouders erbij betrekken

'Het zorgvuldig scouten, met aandacht voor de relatie met clubs, is één kant van het verhaal. Maar ook wat het uitnodigen van spelers en het contact met ouders betreft, zul je zorgvuldig te werk moeten gaan. Wij nodigen jongens pas uit nadat we ze meerdere keren aan het werk hebben gezien. Bij dat uitnodigen is veiligheid belangrijk. Je moet namelijk beseffen dat het, wanneer een jongen uitgenodigd wordt - al is het voor een stage - wat doet met zijn omgeving. Daarom betrekken wij de ouders nadrukkelijk bij het hele proces. Bij oudere jongens die instromen met nog maar twee of drie seizoenen te gaan voordat ze prof kunnen worden, is het traject te overzien. Maar wanneer een speler negen of tien jaar oud is, is er nog een lange weg af te leggen. En wij als trainers of club zien slechts een deel van het karakter en van het leven dat een jongen heeft. De ouders, die kunnen er veel meer over zeggen.'

Zorgvuldig

'Voordat een jongen uitgenodigd wordt, leggen we aan ouders duidelijk uit welke mogelijkheden er zijn bij FC Den Bosch en wat de verwachtingen zijn. 'We willen uw zoon uitnodigen voor een stage, maar hoe is jullie inschatting dat hij het traject in een jeugdopleiding, met alles wat daarbij komt kijken, vol gaat houden? Kan hij dat, in jullie ogen, opbrengen?' Op basis daarvan gaan we verder. Ouders verdienen net zo goed een eerlijke kans om die afweging te maken. Je kunt wel lukraak jongens uitnodigen, maar daar creëer je verkeerde verwachtingen mee en dat willen wij voorkomen. Eerst duidelijkheid geven aan alle partijen, daarna pas uitnodigen. En niet andersom. Er is veel te doen om scouting bij pupillen, daar zijn wij ons ook van bewust en we wegen voor- en nadelen telkens tegen elkaar af. Het is in elk geval belangrijk dat je het scoutingsproces en de bijbehorende communicatie met clubs, ouders en speler uitermate zorgvuldig doet en dat je als club de verantwoordelijkheid neemt.'

'Ouders verdienen net zo goed een eerlijke kans om die afweging te maken'

VOLG De VoetbalTrainer
[t](#) [f](#) [in](#) [You Tube](#)





Ryan Robinson (UEFA B) begon als voetballer bij UDI'19 en werd op zijn tiende gescout door TOP Oss. Bij die club speelde hij twee seizoenen in de jeugdopleiding, waarna hij terugkeerde naar Uden. Sinds een jaar werkt hij als zelfstandig techniektrainer en combineert dat met zijn werkzaamheden bij FC Den Bosch. Bij die club was Robinson assistent-trainer bij de Onder 15 (destijds nog Brabant United) en staat dit seizoen voor het tweede jaar bij de Onder 12 voor de groep. Daarnaast geeft hij techniektraining aan de jeugdelftallen tot en met Onder 15.

'Individuele techniektraining komt ook de kwaliteit van de hele groep ten goede'

VOLG De VoetbalTrainer

Specifieker

Ryan Robinson: 'Als techniektrainer bij de jeugdopleiding van FC Den Bosch zie ik vrijwel alle leeftijdsgroepen langskomen. Bij de Onder 10, Onder 11 en Onder 12 leiden we breed op. Dat wil zeggen: alle facetten van techniektraining komen aan bod. Naarmate spelers ouder worden, letten we steeds meer op de positie-specifieke kenmerken en kijken we vooral naar de kernkwaliteit van een speler. Vanuit die kernkwaliteit proberen we ze te prikkelen om steeds beter te worden. Dit gebeurt als het even kan vanuit een echte wedstrijdvorm, waarbij we beginnen met droog oefenen en dan de weerstand geleidelijkaan opvoeren naar honderd procent. Het wordt steeds specifieker. Ik geef enkele voorbeelden bij een 7 die sterk is in het duel 1:1. We kijken hoe hij beweegt om in actie te komen. Creëert hij, door op tijd in de diepte weg te lopen, ruimte voor een actie? En hoe zit dat met het moment van dieplopen, kan hij daar nog in verbeteren? Kijkt hij vervolgens tijdens het dribbelen te veel naar de bal in plaats van waar zijn tegenstander staat? Of: hoe dribbelt de 7 op een tegenstander af? Doet hij dat richting het voorste been of dribbelt hij door de opengezette poort van de verdediger?'

Focus

'Des te technisch vaardiger een speler is, des te groter is zijn zelfvertrouwen. Ik merk dit het vaakst in sessies waarin ik een-op-een met een speler werk. Ik stel de vraag waar hij beter in wil worden en hoe ik hem daarbij kan helpen. Vervolgens bedenken we samen een oefening. Zo hadden we in de Onder 14 een buitenspeler die snel en sterk was, maar die zich door de verdediger steeds een ruimte in liet drukken waardoor hij alleen maar vooruit en terug kon kappen. Op kracht kwam hij er uiteindelijk langs, maar niet dankzij een schijnbeweging. We zijn samen op zoek gegaan naar momenten waarin dat gebeurde en hebben getracht die situatie op trainingen zo specifiek mogelijk na te bootsen. Die vorm hebben we geregeld herhaald en juist door dat te doen, merkten we na verloop van tijd dat de speler beter werd. Doordat ik van nature meer gewend ben om individueel met jongens te werken, merk ik dat ik die individuele benadering ook als trainer-coach van de Onder 12 meeneem. Je kunt namelijk wel zeggen dat je het individu centraal stelt, maar in de praktijk draait het uiteindelijk toch vaak om het grotere geheel. Daarom is het ook zo lastig om als trainer-coach concreet te kunnen zeggen of een bepaalde speler goed in de wedstrijd zit. Zoiets kan alleen wanneer je in het observeren echt de focus op hem legt.'

Drive

'Doordat ik meerdere leeftijdsgroepen train, kan ik goed de verschillen tussen de spelers zien. Bij de Onder 13 is het enthousiasme voor techniektraining gelijk aanwezig. Jongens uit de Onder 15 moeten al meer overtuigd worden. Vorig jaar trainde ik ook jongens uit Onder 17, daar zie je drive vanuit de gedachte dat ze op weg zijn om profvoetballer te worden. Bij met name de jongens uit Onder 15 valt me op dat, juist wanneer ze gerichte en individuele aandacht krijgen, ze die nonchalante houding wat laten varen en er vol voor gaan. Dit komt deels doordat ik samen met de speler op zoek ga naar passende oefeningen, waardoor ze zich erg betrokken voelen bij hetgeen we doen. Zo kan het zijn dat we tot de conclusie komen dat het beter is om in een klein groepje te trainen, of in een tweetal. Zolang je als trainer maar in de gaten houdt dat de weerstand optimaal is. Alleen dán wordt er optimaal geleerd. Wanneer een jongen terugkomt bij de groepstraining, is hij enorm gemotiveerd om te laten zien wat 'ie geleerd heeft. Individuele techniektraining komt daardoor ook de kwaliteit van de hele groep ten goede.'

Trainingsvorm 1

Uitleg

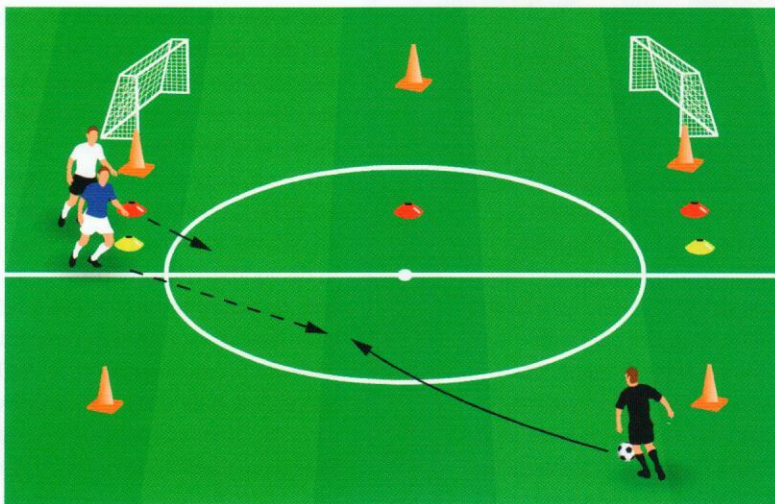
De bal wordt uitgenomen door de trainer, maar dit kan ook een centrale verdediger zijn die indribbelt. Op het moment dat de blauwe speler wegsprint vanaf het gele hoedje, mag de witte speler verdedigen. Door middel van een specifieke beweging probeert blauw de verdediger te passeren en te scoren vanaf de scorelijn (na de rode hoedjes). Zodra de witte speler de bal afpakt, kan hij scoren door de trainer in te spelen.

Specifieke bewegingen

- Naar rechts uitstappen, binnenkant rechts aannemen en naar links meenemen
- Naar links uitstappen, buitenkant rechts meenemen
- Naar rechts uitstappen, met binnenkant rechts terug uithalen
- Naar links uitstappen, met binnenkant links naar rechts meenemen
- Naar rechts uitstappen, met buitenkant links meenemen
- Naar links uitstappen, met binnenkant links terug uithalen

Methodiek

- varieer met de hoogte van de scorzone (bijvoorbeeld als blauw zijn verdediger niet passeert, maar wel voorbij de scorzone weet te komen en scoort)
- zodra je merkt dat spelers de bal aannemen en vandaaruit de actie maken, kun je 2 punten gaan toekennen wanneer spelers door een functionele aanname de verdediger kunnen passeren



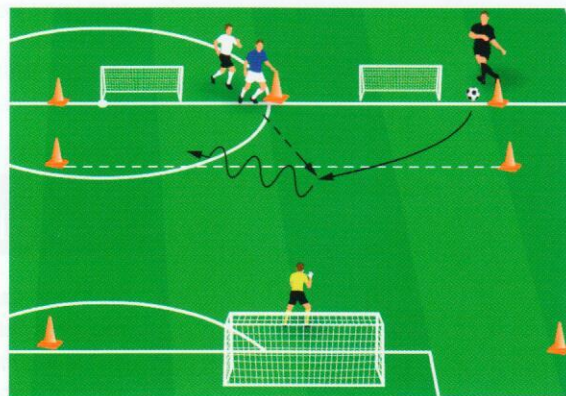
Trainingsvorm 2

Uitleg

Op het moment dat de trainer de bal inspeelt, staat de witte verdediger 2 meter achter de aanvaller. De aanvaller probeert de bal achter het scorvak (dat 8 meter lang is) aan te nemen, en de witte verdediger uit te spelen. Er kan door hem gescoord worden op de 2 kleine doeltjes, maar alleen als hij erin geslaagd is weer in het scorvak te komen. De verdediger kan de bal afpakken en scoren op het doel waar de keeper in staat.

Coachopmerking:

- 'Stap zijwaarts uit bij de overstap en de uitvalpas. De schouder gaat naar beneden, waardoor de tegenstander verwacht dat je naar de zijkant gaat.'
- 'Stap ver over de bal uit, naar de zijkant.'
- 'Kap de bal ver weg en kom daarbij los van de tegenstander.'



In de TrainingsPlanner en Mediatheek van De Voetbaltrainer staan meer techniekvormen van Ryan Robinson.

Onder 17



Stef Wijlaars speelde zeven jaar in de jeugdopleiding van PSV en van 2007 tot 2010 in de jeugdopleiding van FC Den Bosch. Zijn debuut in het betaalde voetbal maakte hij tegen RBC Roosendaal. Wijlaars kwam ook nog uit voor FK Senica (Slowakije) en Sigma Olomouc (Tsjechië). In 2015 sloot hij bij vv Gemert zijn spelersloopbaan af. Vervolgens werkte hij als jeugdtrainer bij RKS V Mierlo-Hout, als assistent-trainer bij UDI'19 en vanaf 2017 als jeugdtrainer bij FC Den Bosch. Wijlaars trainde daar de Onder 14 en staat komend seizoen bij de Onder 17 op het veld. Ook is hij assistent-coördinator voor de jeugdopleiding en heeft in die rol uitvoerende en aansturende verantwoordelijkheden.

'Als ik terugkijk naar wie van mijn generatie het wel en niet hebben gehaald, zijn het toch vooral de laatbloeiers geweest die zijn doorgebroken'

Iets extra's doen

Stef Wijlaars: 'Een van de mooiste kanten van het werken met jeugdvoetballers vind ik toch wel de individuele benadering. Je gaat met je groep, maar ook met spelers individueel, een seizoen door en probeert ze waar mogelijk te beïnvloeden. Dit begint al bij het kennismakingsgesprek, waarin bijvoorbeeld gevraagd wordt wat hun droom is. Dan zeggen ze allemaal dat ze profvoetballer willen worden. En wanneer ik doorvraag over wat spelers daar voor willen doen, zeggen ze zonder uitzondering dat ze er alles voor over hebben. 'Oké, dus je gaat op tijd naar bed en je bent bereid om wat extra's te doen.' In de voorbereiding observeer ik en dan zie ik dit niet altijd terug. In gesprekken confronteer ik spelers daarmee. 'Wat heb jij in de voorbereiding extra gedaan, buiten de reguliere trainingen om?' Dan zie je ze naderken. Gaandeweg zie je spelers zelf het initiatief nemen om eerder het veld op te komen, en gaan dan bijvoorbeeld in tweetallen passen. Als ik dan aan een jongen die op 7 speelt vraag waarom hij dat doet, zegt 'ie dat hij zijn pass binnenkant voet traint. Terwijl een 7 beter aan zijn individuele actie of aan zijn voorzet kan gaan werken. Deze zaken bespreek je dan met de speler door voornamelijk open vragen te stellen. Voor velen is het, ook in Onder 17, best lastig om concrete invulling te geven aan dat 'iets extra's doen'. Daar moet je ze echt bij helpen. Maar die bewustwording, die zie je in deze leeftijdsgroep meer en meer terugkomen en dat is mooi om mee te maken.'

Aandachtspunt

'De spelersgroep van Onder 17 is divers. Er spelen jongens in die aan het begin nog vijftien of zestien jaar kunnen zijn, jongens voor wie het eerste elftal nog ver weg lijkt. Maar er zijn ook een aantal spelers die incidenteel al aansluiten bij Onder 19 of Onder 23. Dit alles maakt dat er in Onder 17 aandacht is voor het ontwikkelen van het team, maar dat de nadruk nog steeds ligt op de individuele ontwikkeling. Eigenlijk is dat laatste in de hele jeugdopleiding het geval, maar er zit een duidelijke opbouw in. In de onderbouw staan de technische vaardigheden voorop. In de middenbouw stemmen we al meer af op de teamgenoten: Hoe kan ik onze snelle rechtsbuiten het beste inspelen? Moet ik kiezen voor diepte of juist in de voet? Vanaf de Onder 17 letten we ook op de sterktes en zwaktes van de tegenstander. Hoe kun je met jouw kwaliteit profiteren van de zwakte van de tegenstander? Dus des te ouder je wordt, des te vaker er op de details getraind gaat worden. Waar we in de jongere teams streven naar gelijke speeltijd voor iedereen, is het in Onder 17 al meer gewoon dat sommige jongens vaker spelen dan een ander. Het team versus het individu, dat is constant een aandachtspunt.'

Laatbloeiers

'In de tijd dat ik zelf jeugdspeler was van PSV heb ik periodes van veel spelen afgewisseld met periodes van weinig spelen. Ik was een laatbloeier, technisch was ik goed maar fysiek had ik moeite. Toch, als ik terugkijk naar wie van mijn generatie het wel en niet hebben gehaald, zijn het toch vooral de laatbloeiers geweest die zijn doorgebroken. Het is een misvatting te denken dat bij spelers die in een BVO spelen, alles voor de wind gaat en er tegen ze wordt opgekeken. Want op school kan het er hard aan toe gaan. Als je niet speelt en voornamelijk op de bank zit, is dat helemaal niet prettig en dat zorgt voor extra druk. Aan de ene kant zijn er mensen die zeggen dat je daar dan weer mentaal sterker van wordt. Maar ik geloof daar niet zo in. Want als je weinig speelt, word je echt geen betere voetballer. Door mijn eigen ervaring weet ik daarom hoe belangrijk het is dat jongens aandacht krijgen en vertrouwen, ook in Onder 17. Door spelers aandacht te geven, juist in mindere periodes, kun je ervoor zorgen dat ze daar sterker dan ooit weer uitkomen.'

Trainingsvorm

Doel

het verbeteren van:

- het vrijlopen en de aanname van de middenvelder
- de vooractie en het duel 1:1 aanvallend van de 7
- het verdedigen in 1:1 door de 5
- het vrijkomen en afwerken door de spitsen
- het verdedigen van een voorzet door de centrale verdedigers

Organisatie

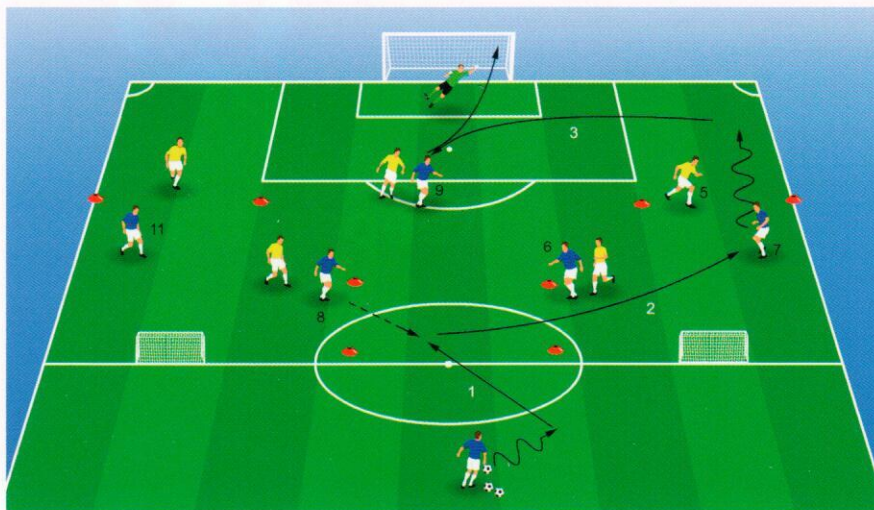
- er wordt gespeeld op iets meer dan een half veld
- 1 groot doel
- 2 kleine doelen
- 8 hoedjes

Inhoud

- centrale verdediger dribbelt schuin in en speelt een schuine bal op de inkomende 8
- de 8 kiest ervoor om de 7 in de voet te spelen of in de diepte (de 5 mag onderscheppen)
- de 7 speelt het 1:1-duel uit tegen de back
- de back mag alleen vooruitverdedigen en niet achter zijn lijn komen
- de spits (of spitsen) werkt/werken de voorzetten af
- de 5 kan na balverovering scoren op het kleine doeltje

Methodiek

- een verdediger bij de spits neerzetten, die het scoren probeert te belemmeren
- de 8 mag na zijn pass op 7 bijsluiten om een 2:1-situatie uit te spelen tegen de 5
- zodra 8 bijsluit, mag ook de middenvelder van blauw bijsluiten om 2:2 uit te spelen
- de 8 mag naar zowel links als rechts wegdraaien
- deze oefening zowel via de 8 en 7 als via de 6 en 11 uitvoeren





Keeperstrainer.com
nu bereikbaar voor iedereen!



**... oefenstof en nog veel meer en
onmisbaar voor elke keeperstrainer.**



KEEPERSTRAINER.COM