

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 62

10^e JAARGANG | FEBRUARI 2019 | www.devoetbaltrainer.nl

2:2 +2k voor Onder 7
Decision making op maat van
het kind

Lifestyle
Serieus omgaan met voetbal

Reactievermogen van keepers
Vosse de Boode (Ajax)

Jeugdopleiding PEC Zwolle

**Opleiden op fysiek
gebied**

Onder 12
Martijn Hollewand

Onder 15
Nico Haak

Onder 19
Albert van der Haar



Onder 7 in Vlaanderen speelt 2:2 +2k

Decision making op maat van het kind

In België speelt de Onder 6 al een viertal jaar 1:1 + 2k. Het bleek een erg krachtige leeromgeving voor de jongste voetballertjes. Voetbal Vlaanderen, de Vlaamse vleugel van de KBVB, introduceerde daarom vanaf dit seizoen ook een nieuw format voor de Onder 7. Zij spelen nu 2:2 + 2k, een logische volgende stap in hun prille voetbalontwikkeling. Aan het woord is Manager Grassrootsvoetbal Stefan Verheyen.

Stefan Verheyen: 'Kleine wedstrijdvormen staan al een lange tijd centraal in de opleidingsvisie van

Stefan Verheyen

Manager Grassroots, term die UEFA gebruikt voor voetbal aan de basis; de breedtesport. Dit gaat dus over het jeugdvoetbal (niet topsport) maar ook andere doelgroepen zoals G-voetbal, seniorenvoetbal en damesvoetbal. Ook het ontwikkelen van die spelformats was een belangrijk onderdeel van deze dienst maar dit was uiteraard een gezamenlijk project van Voetbal Vlaanderen.

Studies:

Master LO (training & coaching)

Werkverleden:

Tien jaar bij Vlaamse Zaalvoetbalbond gewerkt, in 2013 naar Voetbal Vlaanderen overgestapt (toen nog Voetbalfederatie Vlaanderen)

Trainerservaring:

Zes jaar Verbroedering Geel (jeugdtrainer in 2e Nationale), tot drie jaar geleden zes jaar POP-trainer en Coördinator Middenbouw bij OH Leuven

Voetbal Vlaanderen. Binnen trainersopleidingen worden de opleiders zich hiervan bewust gemaakt, vooral van het belang op de training. Echter in de wedstrijd werden deze kleine wedstrijdvormen nog niet toegepast. Bij Onder 6 werd vroeger namelijk nog 4:4 + 2k gespeeld. Uiteraard was dit wedstrijdformat veel te complex voor deze leeftijd en we hebben dit bij aanvang van het seizoen 2014/2015 aangepast naar 1:1 + 2k. Dit betekende destijds natuurlijk een aardverschuiving in het Vlaamse voetbal. Tegelijk veranderden er namelijk ook regels die zorgden voor gelijke speelkansen. Bij de jongste kinderen verdween echter het ene, grotere, wedstrijdje en dat maakte plaats voor meerdere wedstrijdjes tegelijkertijd met slechts één opleider. Het zorgde ervoor dat het belang van winnen afnam, wat zeker bij de ouders en coaches in het begin voor de nodige weerstand zorgde.

De clubs zelf waren vooral bezorgd om organisatorische redenen: er wordt namelijk gespeeld met andere doeltjes die aangekocht moesten worden.

Uiteindelijk hebben we iedereen kunnen overtuigen van het grote leereffect van het nieuwe format. We praatten over 1:1 + 2k binnen de TVJO-opleidingen, maakten promotiecampagnes, brochures, infomomenten en organiseerden coachclinics. Dat zijn opleidingen waarbij we bij een club op het veld gaan en effectief tonen wat het inhoudt met spelertjes van die leeftijd. Het belangrijkste was de clubs en coaches te tonen hoe ze alles eenvoudig konden organiseren en begeleiden. Op dat moment vroegen we ons ook al af of 4:4 + 2k wel nog het juiste format was voor onze Onder 7. We hadden onze twijfels, deden verschillende try-outs en kwamen zo uiteindelijk tot de conclusie dat 2:2 + 2k het ideale format zou zijn voor deze leeftijdscategorie. Dat format introduceren bij de clubs en coaches was dan ook minder tijdsintensief, vooral omdat iedereen al gekend is met de wedstrijdvormen 1:1 + 2k.'

Wat waren uiteindelijk de belangrijkste redenen om het format bij Onder 7 ook aan te passen?

‘Er zijn eigenlijk vijf hoofdredenen waarom we overgeschakeld zijn op 2:2 + 2k bij de categorie Onder 7:

1. Decision making

‘Decision making, de juiste keuze maken is het allerbelangrijkste in het voetbal. Spelers moeten herkennen wat de keuzes zijn, het juiste kiezen en deze uiteraard ook technisch correct gaan uitvoeren. Het decision-makingproces bij 4:4 + 2k is veel te complex voor startende voetballertjes, daarom hebben we dat vereenvoudigd. Spelers van 5-6 jaar zitten nog in de fase ‘ik en de bal’. Het 1:1 + 2k format is daarvoor ideaal: je hebt één bal, één tegenstander en een doelman. Het draait dus eigenlijk gewoon om het leren beheersen van de bal en van het duel 1:1 met je rechtstreekse tegenstander. Het decisionmakingmodel is dan ook relatief eenvoudig: kan ik dribbelen? Zo ja, waarnaartoe? En kan ik al trappen of niet? Dat zijn eigenlijk de enige vragen die een spelertje bij Onder 6 zich moet stellen tijdens een wedstrijdje.

Bij 4:4 + 2k wordt het al een stuk complexer. Je speelt in een ploeg die in een bepaalde formatie staat opgesteld en je hebt ook drie medespelers die de bal vragen met daarachter eventueel nog een meevoetballende doelman. Bovendien zijn er ook veel meer tegenstanders. Te veeleisend! Daarom dus een logische tussenstap 2:2 + 2k. Het decisionmakingproces van 1:1 + 2k blijft behouden: de juiste keuze maken tussen dribbelen en trappen is nog steeds aanwezig maar die krijgt een extra dimensie met de toevoeging van één ploegmaat en ook één extra tegenstander. De optie om te passen komt dus voor het eerst echt aan bod. Dribbelen, passen of trappen? Dat is nu de al iets moeilijkere vraag. De juiste keuze tussen welke ploegmaat ik precies moet aanspelen wordt zo nog achterwege gelaten.

Als we kijken naar het aantal spelers dat op oudere leeftijd nog voetbalt,

stapte ongeveer een kwart nog in op Onder 7-niveau. Dat betekent dat deze kinderen uiteraard nog nood hebben aan een lagere complexiteit dan 4:4 + 2k waar veel instappers vroeger nog mee moesten omgaan.’

2. Ruimte

‘Ook de ruimte op het veld was een belangrijke factor in het toevoegen van 2:2 + 2k aan onze opleidingsvisie. Bij 1:1 + 2k bespelen vier spelers een ruimte van 225 vierkante meter, bij 4:4 + 2k bespelen tien spelers een ruimte van 875 vierkante meter. Per speler gaat hier hierbij om een dubbel zo grote oppervlakte die belopen moet

Bovendien werd vroeger van Onder 6 tot en met Onder 12 met dezelfde doelen gespeeld! Deze zijn vijf bij twee meter, uiteraard veel te groot voor de jongste kinderen! Daarom wordt er bij Onder 6 en Onder 7 gespeeld met een nieuw formaat doeltjes van drie meter breed en anderhalve meter hoog.’

3. Spelregels

‘De formats zorgen ook voor een geleidelijke opbouw en toevoeging van complexere spelregels. In 1:1 + 2k zit eigenlijk nog geen enkele moeilijke spelregel, alleen de omlijnning van het veld. Bij 2:2 + 2k introduceren we de aftrap als moeilijkheid bij het be-

‘Het decisionmakingproces binnen 4:4 + 2k is veel te complex voor startende voetballertjes’

worden, een immens verschil. We vonden dit zelfs het grootste verschil in overstap naar een groter terrein voor een jeugdspeler. Uiteraard is het overschakelen van 7:7 + 2k naar 10:10 + 2k ook een grote stap, echter deze spelers zijn psychomotorisch dan al sterk ontwikkeld waardoor ze dit veel gemakkelijker kunnen verteren.

gin van elke helft. Pas vanaf 4:4 + 2k wordt ook de hoekschop toegevoegd. Met de inworp starten we pas vanaf Onder 10 op een groter veld. Door steeds een aantal kleine regeltjes toe te voegen, kunnen de spelers het heel snel oppikken zonder dat we hen overladen met nieuwe informatie.’



4. Speelduur

'Een vierde belangrijke voordeel van 2:2 + 2k is het geleidelijk opbouwen van de speeltijd. Jonge kinderen zijn erg enthousiast en explosief maar worden snel moe. Ze herstellen echter ook heel snel waardoor we dus logischerwijs veel wedstrijdjjes spelen, maar deze zijn dan ook wel kort. Vroeger speelden we bij de jongste leeftijden viermaal vijftien minuten, we zagen de kwaliteit op het einde van iedere kwart dalen en het vierde kwart waren de meeste spelers vaak

zes) korte wedstrijdjjes. Er is dan 36 minuten effectieve speeltijd, bij 4:4 + 2k zou zestig minuten (vier keer vijftien) uiteraard te veel zijn. De speeltijd wordt namelijk bijna verdubbeld. Daarom spelen we nu in totaal veertig minuten, echter de speelduur van één wedstrijdje wordt bij Onder 7 vergroot tot tweemaal vijf minuten waar dat bij Onder 6 nog tweemaal drie minuten was. We spelen dus eigenlijk vier wedstrijdjjes van tien minuten. Ook daar dus een logische, geleidelijke opbouw.

van tien minuten waarbij de spelers en opleiders even naar binnen kunnen. Tussen de andere wedstrijdjjes is er een korte time-out van twee minuutjes. Er staan overigens slechts acht spelers op het wedstrijdblad bij 1:1 + 2k en 2:2 + 2k waardoor er dus ook amper wisselers zijn, maximaal één per veldje.'

5. Vergroten leereffect

'Een vijfde erg belangrijke voordeel van de overgang naar kleinere wedstrijdvormen is uiteraard de enorme boost aan effectieve leertijd. Nu is iedereen namelijk constant aan het voetballen en door het beperkte aantal spelers per veldje hebben de kinderen allemaal ook erg veel balcontacten en leermomenten. Ook bij 2:2 + 2k is dat het geval want op twee veldjes tegelijk zijn in totaal zes spelers actief, één meer dan op het enige veldje 4:4 + 2k. Bovendien zijn die zes spelers ook met twee ballen tegelijk aan de slag (want op twee veldjes) wat dus veel meer balcontacten en decisionmakingmomenten impliceert. De leertijd en trainingstijd wordt zo enorm verhoogd.

Dan houden we nog geen rekening met het feit dat vroeger de betere spelers toch wat meer wedstrijdminuten kregen dan de anderen en dat het bovendien ook vaak deze betere spelers zijn die bal naar zich toe zogen waardoor minder ontwikkelde spelers veel minder balcontacten hebben. Nu scoort iedereen bij Onder 6 en Onder 7, niet steeds dezelfde speler!'

Het merendeel van de clubs en coaches lijkt ook achter het nieuwe format te staan. Echter de rol van de trainer wordt hierdoor toch een stuk aangepast.

'De rol van de trainer, wij noemen het liever opleider, is inderdaad aangepast. Het feit dat dé ene wedstrijd 4:4 + 2k verdwijnt, zorgt minder voor drang of druk om te winnen. Er wordt namelijk niet één score bijgehouden maar er lopen twee korte wedstrijdjjes tegelijkertijd tegen verschillende tegenstanders. We hopen dat de opleiders dan ook op een andere manier plezier halen uit hun hobby: namelijk

'Voorcoachen door trainers is sterk verminderd omdat ze zich nu focussen op de organisatie'

al erg vermoeid wat tot kwaliteitverlies voerde.

Uiteraard is het de bedoeling om geleidelijkaan op te bouwen van veel korte wedstrijdjjes naar een echte match met twee helften. Bij 1:1 + 2k spelen de kinderen veel (en maximaal

Na vijf minuten binnen elke wedstrijd wisselen de teams gewoon van doel en wordt opnieuw afgetrapt. Na tien minuten veranderen de ploegjes van veld en krijgen ze zo een andere tegenstander. Na het tweede van de vier wedstrijdjjes is er een langere pauze

Wetenschappelijk onderzoek rond small sided games

Schots wetenschappelijk onderzoek uit 2006, van de universiteit van Dundee, bevestigt de achterliggende gedachte van wedstrijdvormen in een kleinere ruimte met minder spelers. De wetenschappers lieten daar een groep twaalf-jarigen zowel wedstrijdvormen 10:10 +2k, 6:6 +2k en 3:3 +2k spelen en kwam uiteindelijk met enkele voordehandliggende resultaten:

- In de twee kleinste wedstrijdvormen raken de spelers gemiddeld vijf keer meer de bal dan in eenzelfde tijdspanne binnen 10:10 + 2k.
- Bovendien moesten de spelers sneller handelen want kregen ze gemiddeld maar 4,1 seconden tijd aan de bal binnen 3:3 + 2k, waar dat in de grootste wedstrijdvorm 5,1 seconden is. De kleine wedstrijdvormen bevorderen met andere woorden ook de handelingssnelheid.
- Er worden twee- tot viermaal meer 1:1-situaties aangegaan wat de creativiteit stimuleert.
- Er worden ongeveer vijf keer meer doelpogingen ondernomen in de kleinste vormen.
- Spelers passen de bal dubbel zoveel én deze gaan ook meer in voorwaartse richting dan in 10:10 + 2k.
- Ook de doelmannen hebben dubbel zoveel balcontacten en veel meer (pogingen tot) reddingen.
- De bal is ongeveer vijfmaal minder lang uit het veld bij 3:3 + 2k dan in de grootste wedstrijdvormen wat de effectieve leertijd verhoogt.

de spelers beter maken. Het kind staat nu eenmaal centraal in de voetbalvisie.

We zien bijvoorbeeld dat men in het vroegere spelconcept vaak bezig was met het coachen, of zelfs voorcoachen (de oplossing vooraf meegeven aan de spelers). Dit zorgt uiteraard voor minder leereffect. Dit is automatisch verminderd omdat de opleiders nu enorm bezig zijn met de organisatie van de twee of drie veldjes waardoor ze niet altijd de tijd hebben om te coachen. Bovendien kunnen ze niet alle spelers tegelijk in actie zien. We willen niet dat het coachen volledig verdwijnt, de opleider mag natuurlijk nog altijd feedback geven, vragen stellen en bijsturen tussen de verschillende wedstrijdjes door. Het belangrijkste is echter dat de spelers meer zelf gaan ontdekken zonder dat hun vooraf alles al wordt aangereikt. Laat de spelers maar op zoek gaan en leren uit hun fouten. We zien ook dat de nieuwe generatie trainers ook hier plezier uit haalt en meegaat in deze visie. Bovendien komt het nut hiervan uitvoerig aan bod in de trainersopleidingen.

Het blijft uiteraard zo dat bepaalde spelers altijd beter zullen zijn dan anderen. Bij deze leeftijden draait het hierbij vaak om in welke maand je geboren bent. Het fysieke en motorische verschil tussen een kind dat in januari is geboren en eentje in december van hetzelfde jaar kan bij vijf- en zesjarigen enorm zijn. Daarom is het ook de taak van de opleiders om ervoor te zorgen dat ze de trio's goed verdelen. Bij voorkeur maken ze gelijke ploegjes die zowel spelertjes bevatten die al wat langer voetballen als andere kinderen die nog maar net starten. Uiteraard is dat niet altijd evident, de verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij de opleiders. Als zij vooraf afspreken dat ze beiden een trio maken dat al langer voetbal speelt en een trio met nieuwkomers, kan dit perfect. Dan kunnen ze die ploegjes ook eens meer tegen elkaar laten uitkomen waardoor de leertijd hoog blijft. Want als het te gemakkelijk is of te moeilijk, is leren niet zo vanzelfsprekend.

Spelformats België

Voetbal Vlaanderen is onder meer verantwoordelijk voor de organisatie van clubvoetbal in de regionale en (inter)provinciale (jeugd)voetbalreeksen. Daarnaast organiseert het ook vrouwenvoetbal, veteranencompetities en G-voetbal.

De Vlaamse jeugdteams spelen in onderstaande formats waarin ook gelijke speelkansen een belangrijke rol spelen:

| | | |
|----------------------|------------|---------------------|
| Onder 6 | 1:1 + 2k | 18 x 12,5 m |
| Onder 7 | 2:2 + 2k | 25 x 15 m |
| Onder 8 en Onder 9 | 4:4 + 2k | 35 x 25 m |
| Onder 10 en Onder 11 | 7:7 + 2k | 40 à 50 x 30 à 35 m |
| Onder 12 en Onder 13 | 7:7 + 2k | 50 à 60 x 40 à 45 m |
| Vanaf Onder 14 | 10:10 + 2k | volledig veld |

Enkel de 24 profclubs, verenigd in de Pro League, leggen soms andere accenten in de spelformats en reglementen bij hun jeugdteams. Zo wordt er daar al vanaf Onder 13 10:10 + 2k gespeeld, een jaar vroeger dan bij Voetbal Vlaanderen, en zijn er bijvoorbeeld ook andere regels inzake speelminuten en wissels.

De Belgische trainersopleidingen gaan overigens hand in hand met de spelformats. In de eerste cursus (getuigschrift C) staat de opleidingsvisie centraal en wordt er vooral gewerkt binnen 1:1 + 2k, 2:2 + 2k en 4:4 + 2k. In het vervolg daarop, getuigschrift B, wordt uitsluitend aandacht besteed aan het spelformat 7:7 + 2k. Vanaf UEFA-B staat pas het complexere 10:10 + 2k centraal binnen de opleidingsstructuur.

We vinden het ook niet verkeerd dat men met de kinderen die biologisch ouder zijn wel al eens een oefenwed-

strijdje 4:4 + 2k speelt tegen een ander team dat in dezelfde situatie zit. Het mag uiteraard niet overhellen naar



‘championitis’. We merken namelijk ook op dat er op toernooien wel regelmatig 4:4 + 2k wordt gespeeld bij Onder 7 maar dat juichen we dan weer niet toe.’

Gebruikt men dit format al in het hele land? En hoe ziet de toekomst eruit?

‘In Wallonië wordt 2:2 + 2k pas vanaf volgend seizoen geïntroduceerd, momenteel is dat daar nog niet het geval. Er wordt al wel 1:1 + 2k gespeeld maar dit gebeurt niet in een wekelijkse competitievorm zoals in Vlaanderen. Wel in een soort dribbelfestival waar ploegjes naartoe komen om wedstrijdje te spelen. Deze wedstrijdje worden echter ook aangevuld met andere spelletjes.

Wat ons betreft hebben we nu voldoende verschillende spelformats met een geleidelijke overgang van 1:1 + 2k naar 2:2 + 2k, 4:4 + 2k, 7:7 + 2k om te eindigen bij de normale wedstrijd. Het kan uiteraard niet de bedoeling zijn om voor elke leeftijd een andere veld-

bezetting en veldgrootte te organiseren. We zijn tevreden met het concept dat er nu staat en zijn blij dat onze opvattingen recent ook overgenomen zijn door Nederland en een aantal Scandinavische landen.’

Spelregels

‘Het veld is 25 meter lang en 15 meter breed met daarbij drie zones in de lengte, om de acht meter. Dit vormt een doelgebied, een middenstrook en een ander doelgebied. De doelman, die na elk wedstrijdje wisselt (geen vaste keepers), mag de bal enkel in de handen nemen in zijn eigen doelgebied. Die ruimte heeft ook nog een tweede functie, het is namelijk zo dat wanneer de bal in het spel wordt gebracht door de doelman of een veldspeler op de achterlijn dat de tegenstanders plaats moeten nemen achter deze lijn. De ploegmaats mogen wel in deze zone komen. Zo krijgt men dus bij het opbouwen niet meteen hoge druk te verwerken van een agressieve tegenstander. Bij 1:1 + 2k kreeg men

nog meer ruimte en tijd hiervoor want de tegenstander moest na een doelpoging altijd z’n eigen doeltje gaan tikken alvorens terug in het veld te komen en de bal opnieuw proberen te veroveren.

Bij een doelpunt wordt opnieuw gestart met een intrap of een indribbelen van op de achterlijn. Bij de start van elke helft wordt wel de aftrap gebruikt, niet na elk doelpunt anders is er te veel tijdverlies.

Hoekschoppen bestaan niet, wanneer de keeper de bal redt en bijvoorbeeld naast duwt, mag zijn team zelf met de bal opnieuw opstarten vanaf de achterlijn. We vinden de corner namelijk een vrij complexe situatie: de balbezitter staat met de bal in een hoek van het veld en op het veld zelf speelt men tijdelijk in ondertal.

Er wordt zonder scheidsrechter gespeeld. De regels zijn duidelijk en we verwachten dat de spelers en oplei-

| Spelregels 3V3 | | | | |
|--|---|---|--|---|
| CATEGORIE  U7 | BAL  Maat 3 | RANGSCHIKKING  Geen rangschikking | VERVANGINGEN  Iedereen speelt | DOELEN  1,5m x 3m |
| STRAFSCHOP  Geen strafschoep | DOELTRAP DOELPUNT  Intrappen of indribbelen Tegenstander buiten doelzone | VRIJE TRAP  Intrappen of indribbelen 3m afstand | HOEKSCHOP  Geen hoekschop | ZIJLIJN  Intrappen of indribbelen 3m afstand |
| VOETBAL VLAANDEREN Gewestelijk, provinciaal en interprovinciaal jeugdvoetbal | START WEDSTRIJD  Aftrap centraal Intrappen of indribbelen | GELE/RODE KAARTEN  Geen gele/rode kaarten | FAIRPLAY  Handen schudden voor en na de wedstrijd | SCHOEISEL  Geen aluminium noppen toegelaten |

* Op elke indribbel kan er rechtstreeks gescoord worden (rollende bal)



ders dit zelf organiseren. Ook in het straatvoetbal was er geen scheidsrechter aanwezig en dit willen we opnieuw nabootsen.

In tegenstelling tot in Nederland maakten wij de bewuste keuze om wel met een doelman te werken. Dit in functie van de psychomotorische vorming en de ontwikkeling van oog-handcoördinatie. Uiteraard zijn er geen vaste keepers. Spelers moeten

allemaal leren vallen, rollen en ballen vangen. Motorische vaardigheden moeten gestimuleerd worden, niet alleen op training maar ook tijdens wedstrijd. Bovendien is het leuker en uitdagender voor de spelers om te trappen naar een doel waar ook een keeper in staat.' ⚽

Samenvatting:

- In België speelt men al een vier-tal jaar 1:1 + 2k bij Onder 6.

- 4:4 + 2k was te complex voor Onder 7 waardoor Voetbal Vlaanderen dit seizoen als tussenstap 2:2 + 2k introduceerde.
- Het format is qua ruimte ideaal voor het decisionmakingproces, het leereffect en aantal baltoetsen.
- Opleiders coachen minder en laten spelers het voetbal zelf ontdekken.

Uit de praktijk: Jo De Marez (Coördinator Onderbouw SV Zulte Waregem)

Jo De Marez: 'De moeilijkheden van 4:4 + 2k zoals Stefan Verheyen ze al beschreef, zagen wij uiteraard ook al terugkomen. Het huidige format 2:2 + 2k is dan weer een uitstekende leeromgeving voor de kinderen. Er wordt altijd in kleine aantallen gespeeld, er zijn ongelooflijk veel balcontacten en het decisionmakingproces (trappen, passen of dribbelen) is ideaal. We zien veel dribbels en doelpunten en uiteindelijk is er weinig tijdverlies omdat er onder meer geen hoekschoppen of inwerpen zijn.

Hoe we de ploegjes opdelen, spreken we altijd af met de tegenstander. Als er door omstandigheden andere aantallen zijn qua spelertjes gebeurt het regelmatig dat we bijvoorbeeld een veldje 2:2 + 2k vervangen door 1:1 + 2k of gewoon een extra veldje toevoegen. Dit zorgt ervoor dat er eigenlijk nooit wisselerspelers zijn en iedereen dus continu aan het spelen is.

Voor de trainers was het uiteraard wel wat aanpassen. Zij lijken het basistactische soms wel te missen maar zien zelf ook wel dat het concept uitstekend is voor deze leeftijdsgroep die zich enorm amuseert. Soms is het zelfs confronterend voor hen dat het ook goed loopt zonder hun coaching. We vragen de opleiders ook om de spelers aan de bal nooit te coachen zodat de kinderen zelf leren de juiste keuze maken en al spelend bijleren. We willen geen PlayStation-spelers opleiden die enkel moeten doen wat de trainer vraagt.

De ideale trainer binnen dit format is misschien zelfs iemand zonder voetbalachtergrond maar iemand die pedagogisch sterk is. Een begeleider, meer dan een trainer, om de kinderen zelfstandig aan de slag te laten gaan. Sommige teams trommelen wel nog eens een extra trainer op zodat er op elk veldje wel een opleider staat wat een van de weinige minpuntjes is aan het concept. Ook aan de zijlijn is het overigens rustiger dan vroeger: geen ouders meer die bezig zijn met het resultaat of met coachen van hun kind.'

Lifestyle

Serieus omgaan met een leuk potje voetbal

De meeste trainer-coaches hebben naast een voetbaltechnische verantwoordelijkheid ook een opvoedkundige rol. Zij brengen spelers waarden en normen bij, maken afspraken en hebben een kader waarin iedereen binnen het team mag bewegen. Binnen BVO's zijn er hele leerlijnen beschikbaar op het gebied van lifestyle om spelers de juiste basis te geven om uiteindelijk als topsporter te kunnen slagen. Maar wat is lifestyle nu precies? En wat kun je als trainer-coach doen om hier aandacht aan te besteden?

De nieuwe Directeur Topvoetbal van de KNVB, Nico-Jan Hoogma, liet in een interview aan voetballend Nederland weten: 'We moeten het vak voetbal meer gaan beleven als een fulltime-baan.' Lifestyle is dus onlosmakelijk met voetbal verbonden. Maar wat is lifestyle nu precies? En wat kun je als trainer-coach doen om hier aandacht aan te besteden? We beginnen met de vraag of het überhaupt nodig is om binnen het (amateur)voetbal aandacht te schenken aan lifestyle.

Het is een containerbegrip, en je kunt er met een beetje goede wil al het gedrag van spelers onder scharen. Om iets meer houvast te hebben definiëren we het begrip lifestyle als volgt: de manier van leven van een persoon, met alle positieve en negatieve gevolgen voor het functioneren in het algemeen en de sport in het bijzonder. Denk daarbij aan doelen stellen, een goede mindset, voeding, slaap en herstel (energiemanagement), plannen, een optimale (sport)omgeving en

(blessure)preventie. Hiervoor zal een speler o.a. discipline en doorzettingsvermogen nodig hebben en regelmatig moeten kunnen evalueren.

Een goede lifestyle vormt de basis voor een goede prestatie. Of andersom: prestaties kunnen beter worden door de juiste leefstijl. Het heeft zeker zin om aandacht te besteden aan de juiste lifestyle. Tegelijkertijd kan het

gerichte oefening doen. Dat is trainen op je sterke en zwakke punten en continu de lat weer hoger leggen. Het gaat dan even niet om het getal 10.000 uur, want dat blijft natuurlijk maar een getal, maar het geeft wel een indicatie van de gemiddelde investering die een speler zou moeten doen om een topprestatie te leveren. Want naast al die uren trainingsarbeid zijn

Lifestyle: 'De kenmerkende wijze van leven van een individu of groep'

niet los worden gezien van de sporttechnische zaken: het loopt ertussendoor en versterkt elkaar.

Sportpsycholoog Jitze Jouwsma (zie kader) over lifestyle: 'Om ergens een 'expert' in te worden moet je, volgens Anders Ericsson (een Amerikaanse psycholoog), grofweg 10.000 uur aan

er uiteraard nog meer investeringen die een topsporter moet doen, zoals het voorbereiden op en het spelen van wedstrijden, het zichzelf houden aan bepaalde diëten, het omgaan met druk, weerstand bieden tegen eventuele negatieve invloeden of verleidingen, het ontwikkelen van mentale vaardigheden, vooral aan het begin



Foto: Pro Shots

van de carrière de financiële investeringen en ga zo maar door. Niet iedereen kan het opbrengen om zoveel investeringen te doen.

De motivatie van een speler is in mijn ogen een van de belangrijkste principes die je als trainer-coach kunt proberen te ondersteunen. Alleen talent is nog niet genoeg. Wanneer een speler niet gemotiveerd is om taken op het veld uit te voeren of (nog belangrijker) het niet kan opbrengen om alle investeringen te doen die nodig zijn om een topprestatie te leveren, zal hij niet veel verder komen dan waar het talent hem brengt. Staar je als trainer

dus niet blind op talent. Een gemotiveerde speler is tot grootse dingen in staat.'

In dit artikel besteden we aandacht aan een aantal lifestyle-aspecten, en hoe deze door trainer-coaches kunnen worden ingezet om spelers te laten verbeteren. Als trainer-coach heb je het meeste invloed bij het doelen stellen, waar je als een procesbewaker kunt ondersteunen voor, tijdens en na trainingen en wedstrijden. Aspecten als voeding en slaap zijn moeilijker te beïnvloeden, maar kun je als trainer-coach natuurlijk wel

benoemen en er waar mogelijk ondersteuning bij bieden. Heb je zelf geen verstand van voeding, nodig dan eens een sportdiëtist uit bij het team.

Door zowel team- en individuele doelen te stellen voor elk teamlid creëer je bewustwording en krijgt iedereen beter inzicht in kwaliteiten en verbeterpunten. Het stellen van goede doelen kan motiveren, en dan vooral intrinsiek zodat elke speler vanuit zichzelf een drive heeft om te verbeteren en doelen te halen. Hiervoor is het wel belangrijk dat de doelen niet te makkelijk of juist te moeilijk zijn, zodat men succes kan beleven en de lat steeds iets hoger kan leggen. Als speler jezelf verbazen is misschien wel het meest belangrijk, zodat ze zelf inzien dat ze iets echt kunnen en het harde werk dus iets heeft opgeleverd.

Jitze Jouwsma: 'Hoe beter het doel bij de speler past, hoe meer voldoening dat zal geven en hoe meer invloed dat zal hebben op zijn intrinsieke motivatie. Betrek daarom de spelers bij het

Jitze Jouwsma is sportpsycholoog en tennistrainer. Na zijn carrière als top-tennisser startte hij 'Jouw psychologisch voordeel', een bedrijf waarmee hij zowel in de sport- als zakenwereld ambitieuze en talentvolle individuen en teams ondersteunt om topprestaties te leveren. Jouwsma is onder andere actief binnen de tennis- en handbalwereld, werkt bij Fontys en wordt als sportpsycholoog ingezet bij onder andere Radboud Universiteit Nijmegen, Technische Universiteit Eindhoven en Tilburg University

proces, wanneer je doelen gaat stellen. Vraag spelers wat zij het leukste vinden aan voetballen en wat zij het liefste zouden willen verbeteren. Hoe beter je de spelers kent, hoe makkelijker het wordt om doelen te bedenken die goed bij ze passen. Het stellen van doelen helpt de spelers ook om hun aandacht te richten op de taak-relevante zaken (wat hun focus dus verbetert).

Als je duidelijk aangeeft wat je als trainer verwacht van de spelers, en ze regelmatig doelen geeft waar ze naartoe kunnen werken, dan vergroot je de kans op intrinsieke motivatie. Als team wil je graag nu een wedstrijd winnen, maar als individu heb je je taken die je moet uitvoeren. Winst kan het resultaat zijn van het uitvoeren van je taken. Je kunt een wedstrijd verliezen, maar wel jouw taken goed volbracht hebben. Je kunt enigszins voldoening halen uit het feit dat jij jouw persoonlijke doel hebt gehaald (en dus weer een stapje dichterbij je langetermijndoel bent). Tijdens een training verbeter jij je vaardigheden om die aparte taken uit te kunnen voeren tijdens de wedstrijd.

Een speler die steeds dingen traint zonder te weten waar het eigenlijk goed voor is en zonder te ervaren dat hij ergens beter in wordt, zal minder gemotiveerd zijn dan een speler die goed weet waar een bepaalde handeling voor dient en regelmatig ervaart dat hij vooruitgaat. Een trainer helpt een speler dus door hem duidelijke taken te geven en de juiste gerichte oefeningen, hulpmiddelen en tips te geven om hem daarin te verbeteren. Complimenten kunnen op lange termijn een negatief effect hebben op de intrinsieke motivatie (hij gaat dan namelijk onbewust voetballen voor de complimenten en niet meer omdat hij het leuk vindt). De speler ervaart zelf dat hij beter wordt. Toch is het wel belangrijk om als trainer zo nu en dan de speler er (enthousiast) op te wijzen dat hij zijn doel heeft bereikt: 'Ja, goed zo! Dat is al de derde keer dat je de bal links boven in de hoek krijgt!' Alleen 'Goed zo' is niet genoeg, benoem wat er zo goed is. En doe dat niet alleen bij doelpunten, juist ook eens wanneer hij de bal wel op de juiste

plek krijgt, maar niet scoort. De kans wordt dan vergroot dat hij met minder spanning, meer focus en meer plezier de volgende poging zal wagen. Ook zal hij op de lange termijn steeds dingen van je aan blijven nemen, want dankzij jou krijgt die speler een fijn gevoel. Het gevoel dat hij iets beheerst > succesbeleving > intrinsieke motivatie.'

Voeding

Om optimaal te kunnen presteren, is voeding een belangrijk aspect. De manier waarop je dagelijks eet en drinkt, heeft veel effect op hoe goed je kunt presteren. Het eten van pasta als sportmaaltijd is tegenwoordig achterhaald. Pasta is nog altijd een goede voedingsbron, maar je kunt eindeloos variëren met verschillende ingrediënten. In de context van lifestyle is het vooral belangrijk om gedurende de week te zorgen dat je steeds de juiste voedingsstoffen binnen krijgt zodat je goed kunt herstellen na een training en ook voldoende energie hebt voor een wedstrijd.

Als trainer-coach heb je waarschijnlijk te weinig kennis van voeding om op detailniveau advies te geven. Daarvoor kun je de hulp van een sportdiëtist inschakelen. Wel kun je spelers bewust en onbewust ondersteunen met bepaalde basisprincipes. Door spelers de tijd en ruimte te geven om te drinken tijdens een training en wedstrijd, leer je ze onbewust dat zij hun vochtbalans op peil houden. Las je een korte drinkpauze in, dan zullen veel spelers graag gebruikmaken van die gelegenheid. Terwijl ze anders waarschijnlijk niets hadden gedronken. De kleur van de urine is een goede indicator om te checken hoe goed je gehydrateerd bent. Eventueel kun je spelers ook voor en na een training of wedstrijd op de weegschaal laten staan. Zodat ze door het verschil in gewicht leren hoeveel vocht ze hebben verloren. En dat ze dit moeten aanvullen.

Andere aspecten zijn het aanbieden en stimuleren van gezonde voeding. Het is echt niet zo dat je nooit een frietje mag eten, maar vind daarin een balans. Is er fruit beschikbaar als tussendoortje? Ga je tijdens een teamuitje of gewonnen wedstrijd naar

een bekende hamburgerketen of kies je voor een meer verantwoord alternatief?

Denk ook aan eiwitrijke voeding na een training, om spieren optimaal te laten herstellen. De algemene regel is om binnen dertig minuten na inspanning al voedingsstoffen aan te vullen. Daarnaast is het belangrijk om te variëren: neem vlees en vis, vegetarisch en voldoende groenten. Ook bij groenten is het belangrijk te variëren: probeer zoveel mogelijk kleuren te eten gedurende de week.

Ben je trainer-coach, dan is het natuurlijk lastig dit van je spelers te eisen, maar door bijvoorbeeld een kookworkshop als teamuitje, per toerbeurt verantwoordelijk zijn voor een gezond tussendoortje etc. kun je hier toch aandacht aan besteden.

Slaap en herstel

Slaap en herstel is misschien wel het meest belangrijke aspect van een goede lifestyle. Iedereen weet dat slapen belangrijk is, maar wie is er bewust mee bezig dat hij voldoende uren slaapt? Wat is überhaupt voldoende uren slaap? Elk persoon heeft zijn eigen slaapcyclus, waarbij de een wat meer minuten slaap nodig heeft dan de ander. Dat kan wel een uur verschillen. En hoe kun je de kwaliteit van slaap verbeteren? Een donkere, koele en rustige slaapkamer draagt bij aan een goede slaapkwaliteit. Daarnaast is herstel meer dan alleen voeding en slaap. Het heeft ook te maken met energimanagement: niemand wordt slecht van een drukke periode op school of werk, maar wel als men daarna niet op tijd even tijd neemt om te herstellen door fysiek en mentaal uit te rusten.

Een belangrijke vraag is in hoeverre je je als trainer-coach wilt bemoeien met slaap en herstel. Vaak vindt men dit echt een privéaangelegenheid. Dat betekent niet dat je als trainer-coach niet kunt uitleggen dat iedereen een slaapcyclus heeft met verschillende slaapfasen, en dat die cyclus meerdere keren per nacht moet worden doorlopen voor een optimaal herstel en goede nachtrust. Tegenwoordig is de verleiding van (social) media mis-

schien wel de grootste boosdoener van verminderde slaapkwaliteit. Het licht dat tv, laptop en telefoon uitzenden zorgt ervoor dat de melatonine-aanmaak van je lichaam (natuurlijke slaapstoffen) wordt geremd, waardoor je dus minder makkelijk en minder goed zal slapen.

Leg je telefoon daarom niet naast je bed, want dan is de verleiding om erop te kijken wel erg groot. Veel apparaten hebben tegenwoordig een night-view, waardoor je scherm een rode gloed krijgt en je geen last hebt van het blue-light. Er zijn tevens apps beschikbaar die hiervoor zorgen. Zodat je toch het laatste uur voor het slapengaan actief kunt blijven op je favoriete medium.

Blessurepreventie

Eenzijdige belasting van het lichaam zorgt voor een disbalans in het lichaam en kan leiden tot blessures. Voetbal is een sport waarbij je veel moet draaien, keren, versnellen en afremmen waardoor je veel van bepaalde spiergroepen vraagt. Als je bepaalde spiergroepen veel gebruikt, is het belangrijk ook de andere spiergroepen te blijven trainen zodat je lichaam de inspanning aankan. Denk ook aan onverwachte bewegingen tijdens een duel om de bal.

Om blessures te voorkomen is het mogelijk aanvullende oefeningen te doen zoals core-stability. Maar denk ook aan het verzorgen van het lichaam en spieren door warmte-koude baden, het gebruik van een foamroller of massage(-hulpmiddelen). Tijdens trainingen (verlengde warming-up) kun je heel goed core-stability inpassen. Dit kan structureel, maar ook als voorbeeld voor de oefeningen die spelers (facultatief) kunnen doen buiten de trainingen om. Hierbij kun je spelers helpen door een schema te geven, eventueel in overleg met een fysio of verzorger. Vergeet niet dat het altijd leuk is om te variëren met oefeningen. Er zijn ook programma's ontwikkeld zoals door de FIFA: 11+.

Belangrijk is ook een cooling down, zowel na de training als na een wedstrijd. Eventueel gevolgd door het verlagen van de spierspanning door te rekken of gebruik te maken van een



foamroller of massage. Daarnaast kun je ook na (oefen)wedstrijden mooi wat aandacht besteden aan core-stability tijdens de cooling down. Het leidt misschien tot wat vreemde blikken, maar het is een prima moment om bewustwording te creëren en ook wat extra trainingsbelasting in te passen die weinig effect heeft op de trainingen en wedstrijden. Wat betreft krachttraining is het aan te raden per persoon te kijken wat nodig en noodzakelijk is, onder leiding van een fysiotherapeut en krachttrainer. Afhankelijk van het type bouw en speler kan dit voordelen hebben, maar ook leiden tot blessures.

Optimale (sport)omgeving

Op teamniveau is het belangrijk een duidelijk kader op te stellen waarin het team, spelers en staf kunnen acteren door afspraken te maken en regels op te stellen. Dit gebeurt altijd aan het begin van het seizoen, maar kan ook best gedurende het seizoen worden uitgebreid of aangepast. Deze afspraken en regels kun je samen opstellen zodat het de prestatieomgeving ten goede komt omdat spelers de regels zelf mee hebben opgesteld en verantwoordelijkheid voelen. Denk dan aan goed voorbereid naar de training en wedstrijd komen (terugkijken van beelden/analyse), materiaal in orde hebben (verschillende schoenen/noppen), verantwoordelijkheid nemen voor het materiaal op de training.

Het creëren van een optimale (sport)omgeving gaat op individueel niveau nog wat dieper: hoe je je leven inricht en welke rol sport daarin speelt. Het is voor een speler erg waardevol om goed te onderzoeken wat voor hem belangrijk is om zo goed mogelijk te presteren. Een speler kan zorgen voor de omstandigheden die het best bij de behoeften passen. Denk dan aan het verkleinen van reistijd, juiste voedinginname, blessurepreventiemogelijkheden en een juiste inrichting van je slaapkamer. De trainer-coach kan spelers helpen inzicht te krijgen in wat voor hen het beste is. Door de juiste vragen kom je al een heel eind, wat niet betekent dat je af en toe je eigen mening niet mag geven. Kijk hier echter wel mee uit: het kan ook negatief uitpakken waardoor een speler zich juist niet meer openstelt voor advies. Door het stellen van een goede vraag kun je ongemerkt toch je advies al verpakken en een speler zelf inzicht laten krijgen in iets wat jij denkt dat het beste voor hem is.

Tevens kun je als facilitator helpen de juiste randvoorwaarden te scheppen. Afhankelijk van het niveau en de leeftijd kun je denken aan de combinatie met studie en werk, privésituatie (bijvoorbeeld: sla maar een keer een training over) of vervoersmiddelen. Eigenlijk alle zaken die een speler kunnen helpen beter te presteren. ⚽

Vosse de Boode (Ajax), brug tussen wetenschap en praktijk

Reactievermogen van keepers trainen

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

In De Voetbaltrainer 232 sprak Vosse de Boode met ons over wendbaarheid en in nummer 236 over (sprint)snelheid. Deze keer gaat het over reactievermogen.

Reactievermogen

Vosse de Boode: 'In het voetbal is, voor zowel spelers als keepers, het reactie-

vermogen (het vermogen om snel de juiste reactie te geven op een impuls) belangrijk. Denk aan een duel dat ergens op het veld plaatsvindt of aan het winnen van de tweede bal. Meer nog bij keepers, die in een split-second een beslissing moeten nemen, is reactievermogen van belang. Voor het bepalen van reactievermogen zijn er grofweg drie vragen: (1) verzamel je de juiste informatie?, (2) hoe snel kun je deze informatie verwerken en vertalen naar een reactie (reactietijd) en (3) hoe snel en goed kun je deze reactie uitvoeren?'

Remlichten

'Vaak zijn wij geneigd om voor het bepalen van reactievermogen voornamelijk naar (2) de verwerking van informatie te kijken. Er zijn allerlei soorten, vaak computergestuurde cognitieve testen om dit in kaart te brengen. Een populaire test hiervoor is die met lampjes. Wanneer ze oplichten, moet de keeper ze heel snel uitdrukken. Een aardig idee, maar als je dit heel snel uitvoert, ben je vooral een snelle lampjesuittikker. Op een voetbalveld schiet je daar

niet veel mee op, want voetbalspecifieke situaties zijn toch echt anders. Het vermogen om informatie snel te verwerken heeft te maken met hoe gemakkelijk specifieke informatie wordt herkend en dus wordt verwerkt. Dit is erg situatieafhankelijk. Neem bijvoorbeeld de reactie van het trappen op het rempedaal bij het autorijden. Zodra de remlichten van je voorganger oplichten, is je eerste reactie om met je voet een trappende beweging richting de rem te maken. Dit is een aangeleerde ingeslepen beweging, zonder na te denken voor je die uit. Dit wil echter niet zeggen dat jij een trappende beweging zult maken, wanneer je bijvoorbeeld op het voetpad loopt en voor je de remlichten van een auto ziet oplichten. Je reactie op deze lichten is dus heel afhankelijk van de situatie waarin je deze lichten ziet. In het voetbal geldt dit principe ook. Hoe een keeper zich moet afzetten om naar een bal te duiken, hangt af van de inschatting die hij maakt dat een bal nog van richting kan veranderen. Denk aan het voorbeeld van een vrije trap, waarbij een bal de muur raakt. Ver-

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

werken van informatie heeft deels te maken met aanleg, maar dus ook zeker met ervaring: het herkennen van specifieke situaties.'

Informatieverzameling

'Wat ook kan, is dat de informatieverzameling op zichzelf vertroebeld is. Op basis van de informatie die een keeper verzamelt, maakt hij een keuze. Maar hoe weet je nu of de verzamelde informatie correct is? Dan gaat het dus over kijkgedrag. Door het gebruik van een eyetracker kunnen wij precies zien waar de keeper op een specifiek moment naar kijkt. Zo zien we bijvoorbeeld dat topkeepers eigenlijk alleen kijken naar de plekken waar de meeste bruikbare informatie verzameld kan worden om de balbaan te voorspellen. Ongeveer een halve meter rondom de plek waar de voet van de tegenstander de bal raakt. Minder ervaren keepers zijn geneigd te kijken naar het eerste deel van de aanloop van de speler die de bal neemt.'

Informatie weghalen

'Door te vroeg verkregen informatie mee te nemen in je beslissing, kun je gemakkelijk een verkeerde keuze maken. Nu kun je tegen een keeper zeggen dat hij zich niet moet focussen op die aanloop, maar dan bereik je het tegenovergestelde. Net als dat je zegt dat je niet moet denken aan een roze olifant, waarbij dat dus wel gebeurt. Wij hebben impliciet geprobeerd gedragsverandering te bewerkstelligen, en maken daarbij gebruik van een scherm. Dankzij het scherm (zie tekening) halen we bewust informatie bij de keeper weg. Hij leert zich alleen nog te focussen op die halve meter rondom de bal. De juiste informatie blijft nu over, de keeper moet leren op basis van deze informatie de balbaan te voorspellen. Het kijkgedrag van de keeper wordt aangepast en hiermee hopen we dat hij, na verloop van tijd, op basis van die juiste informatie betere keuzes maakt.'

Inschatten

'Je hebt overigens niet per se een eyetracker nodig om te zien waar een keeper zich op richt. Ook met het blote oog kun je opmerken dat er te snel en te vaak naar de verkeerde kant gedoken

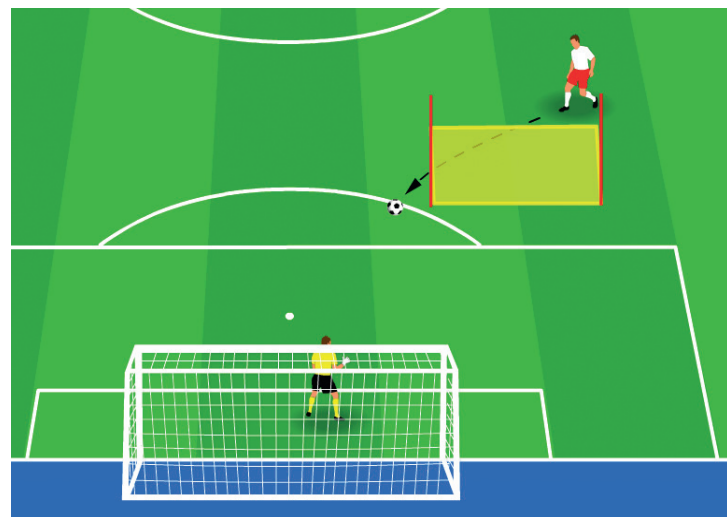
wordt. Wanneer we het hebben over het opleiden van jeugdkeepers, zit hier een belangrijk punt. Omdat jeugdkeepers vaak lengte en/of afzetkracht missen om op tijd in de hoek te zijn, zijn ze geneigd om sneller een hoek te kiezen. Ze zijn bang om langer te wachten, want dan zijn ze vaak te laat bij ballen die goed in de hoek geschoten worden. Hierin schuilt echter wel een gevaar, want door te vroeg naar een hoek te gaan leren deze jonge keepers zichzelf bepaald gedrag aan, dat op latere leeftijd moeilijk af te leren is. Het is het beste dat tegen deze keepers gezegd wordt dat ze langer moeten wachten, en beter leren inschatten waar een bal komt. Zelfs als dat betekent dat de kans op een tegendoelpunt groter is. Met andere woorden: je kunt beter jonge keepers hebben die te laat zijn, maar wél in de goede hoek liggen, dan andersom. Voor een trainer betekent dit dat je je richt op een idealere uitgangshouding, in plaats van op het feit of een jonge kleinere keeper een bal wel of niet pakt. Meer kijken naar het proces, minder kijken naar het resultaat.'

Uitvoering

'Naast de informatieverzameling en signaalverwerking is het natuurlijk ook belangrijk hoe goed iemands vermogen om te bewegen is. Stel een keeper is te laat bij de bal, dan kun je geneigd zijn te zeggen dat zijn signaalverwerking traag is. Dus dat hij het te laat ziet of de informatie te langzaam door zijn hersenen wordt verwerkt. Maar klopt die bewering wel? Het kan ook zijn dat hij wel op tijd gezien heeft dat een bal van richting verandert, maar fysiek niet in staat is om snel genoeg te reageren. Als een keeper het wel ziet, maar langzaam is in het uitvoeren van de duikbeweging, dan moet hij dat laatste gaan trainen. Dus bijvoorbeeld werken aan het explosiever maken van zijn afzet door kracht of techniektraining, werken aan zijn uitgangshouding of aan zijn moment van afzetten. Stuk voor stuk zaken aan de uitvoeringskant, die je alleen kunt beïnvloeden wanneer je je keepers goed observeert en bepaalt waar het eventuele probleem ligt.'

Slowmotion

'Een jeugdtrainer wiens keeper steeds



Dankzij het scherm leert de keeper zich beter te focussen op het standbeen, de zwaai fase van het schietbeen, de impact van voet op bal en het vertrek van de bal.

net te laat kwam om een in de hoek geschoten bal te pakken, vermoedde dat dit te maken had met het moment van afzetten. Veel keepers maken, net voordat het schot daadwerkelijk plaatsvindt, een heel kort hupje. Elke jeugdtrainer kan dit door middel van een highspeed-camera, een functie waarover de meeste telefoons en tablets wel beschikken, controleren bij zijn eigen keepers. Wanneer je dat filmpje vervolgens in slow-motion afspeelt, wordt snel duidelijk of dat daadwerkelijk zo is. Wanneer wordt het hupje gemaakt? Zodra beide voeten namelijk (nog iets) van de grond af komen, op het exacte moment dat de bal verplaatst wordt, dan is de kans groot dat die keeper te laat in de hoek ligt. In een ideale situatie staat de keeper helemaal klaar, in de uitgangshouding, precies op het moment dat de nemer de bal raakt. Toegegeven, het gaat om fracties van seconden, maar dat maakt wel het verschil tussen een bal stoppen of een bal doorlaten. Wanneer je als keeper, nadat de nemer de bal heeft geraakt, nog bezig bent om informatie te halen of met je uitgangshouding, dan ben je te laat. En als je te vroeg gaat, dan speelt toeval weer een te grote rol. In het bepalen van dat juiste moment ligt voor zowel trainers als keepers dus een mooie uitdaging.' ⚽



Martijn Hollewand (UEFA B) doorliep zelf alle selectieteams van Rohda Raalte, de club waar hij op zijn veertiende ook als jeugdtrainer begon. Na een aantal jaren in het tweede elftal te hebben gespeeld maakte hij de overstap naar het eerste elftal van SV Zwolle. Na zijn periode bij Rohda kwam hij bij PEC Zwolle in beeld om stage te lopen. Na een stage van twee jaar is hij er uiteindelijk aan het werk gegaan als jeugdtrainer van de Onder 10. Inmiddels staat hij bij de Onder 12 voor de groep. Daarnaast is hij assistent-trainer bij Onder 16 en coördinator van de samenwerkende amateurverenigingen van PEC

Huisbezoeken

Martijn Hollewand: 'In de Onder 12 zien we de spelers vier keer per week op de club. Daarnaast willen we ook graag weten hoe hun thuissituatie eruitziet. Om hier meer zicht op te krijgen, hebben we aan de ene kant een formulier met vragen opgesteld, dat we door ouders laten invullen. Daarnaast gaan we bij elke speler in de onderbouw één keer op huisbezoek. Ze laten ons daarbij ook zien waar ze buitenspelen of waar ze op school zitten. In hun eigen omgeving zijn kinderen opener dan wanneer ze met vier volwassenen erbij op de club om tafel zitten. Door zo uitgebreid kennis te maken krijgen wij een goed beeld van onze spelers, waardoor we ze nog beter kunnen helpen. Met ouders is er afstemming: wat zien jullie thuis en wat zien wij op de club? In hoeverre komt dat met elkaar overeen?'

Gesprekjes

'Al in de onderbouw zijn we steeds vaker en meer gaan praten met spelers over hun eigen ontwikkeling. In die gesprekken leggen we het accent op hetgeen de speler zelf wil verbeteren. In het verleden werd er een plan opgesteld, dat twee keer per jaar met de speler erbij werd geëvalueerd. Nu stellen we die plannen ook op, maar hebben we veel vaker op informele momenten een gesprekje. Bijvoorbeeld langs het trainingsveld of in de kleedkamer. De spelers krijgen zelf een steeds grotere verantwoordelijkheid. Stel dat iemand zijn snelle voetenwerk wil verbeteren, kan hij zelf naar onze fysieke trainer toe om oefeningen te krijgen. Geregeld vragen we spelers hoe ze ervoor staan en hoe ze zélf vinden dat het gaat. Juist door dit bewust vaker te doen, krijgt de term 'zelfregulatie' al vroeg een voorname plek in de opleiding.'

'Juist de afwisseling tussen het verdediger en middenvelder zijn, maakt dat je veelzijdig wordt opgeleid'

Ondergrond



'Naast de huisbezoeken, de structurele gesprekjes, de variaties in wedstrijdbesprekingen en het spelen op meerdere posities hebben wij trainen op verschillende ondergronden en het beoefenen van andere sporten ook hoog in het vaandel staan. Juist door al in de onderbouw te zorgen dat we spelers motorisch gezien breder opleiden, kunnen we ze op latere leeftijden beter belasten. We leggen in de onderbouw dus een basis. Eén training in de week vindt op een andere ondergrond plaats. Zo gaan we bijvoorbeeld naar de Reboundhal, waar het draait om zaken als balanceren en springen, steeds op een manier die op kunstgras niet te oefenen is. Naast het nut op motorisch vlak zien we tegelijkertijd ook een enorme motivatie en veel plezier. Belangrijk hierbij is dat we deze manier van trainen structureel ingepast hebben in ons jaarschema. Dus we gaan niet één of twee keer per jaar naar een trampolinehal, maar echt veel vaker.'

Variatie

‘Naast die aandacht voor persoonlijke ontwikkeling is het bieden van variatie een belangrijk onderdeel in de onderbouw. Zo kennen we zowel persoonlijke als teamdoelstellingen en bespreken we die met elkaar. Wedstrijdbesprekingen gebeuren op verschillende manieren. Een voorbeeld hiervan is dat we foto's van spelers gebruiken in plaats van magneetjes. Dan wordt het nóg duidelijker wat of wie er bedoeld wordt. Vanuit onze spelprincipes proberen we onze spelers zelf te laten denken over oplossingen in het veld en we bespreken dit in de rust. Variatie is er ook in de opstelling, want we rouleren in posities. Het is dus niet zo dat je bij PEC in Onder 10 komt als verdediger, en dat je dat dan de rest van de onderbouw blijft. Juist de afwisseling tussen het verdediger zijn (met het veld voor je) en middenvelder zijn (waarbij je soms ook met je rug naar de goal van de tegenstander staat), maakt dat spelers veelzijdig worden opgeleid. Bovendien leren ze zich aanpassen aan situaties die ontstaan in het veld. Soms sta je aan de rechterkant, een andere keer weer links waardoor ook tweebenigheid een rol speelt.’

Trainingsvorm



- rood start met aanvallen en speelt 3:3
- het veld is 20 meter breed en 30 meter lang
- rood probeert te scoren op een van de twee doeltjes
- wanneer rood scoort, start een nieuw blauw drietal met een door de trainer ingespeelde bal
- wanneer een doelpoging niet resulteert in een doelpunt, speelt de trainer een nieuwe bal naar het andere team
- de speler die een doelpoging onderneemt, moet daarna om een doeltje sprinten (hierdoor ontstaat een ondertal)
- des te sneller er wordt omgeschakeld, des te beter het team in ondertal de bal kan heroveren
- deze 3:3 herhaalt zich continu: of door een nieuw drietal dat indribbelt, of door een bal die door de trainer wordt ingespeeld

Toegevoegde waarde



Jacco van Olst (fysieke trainer): ‘Al in de onderbouw verschillen spelers op fysiek gebied van elkaar. De een heeft een grovere motoriek en is lang, een ander is juist heel klein en wendbaar. Voor beide groepen ligt er een uitdaging en die moeten ze zelf ook leren ontdekken. Hoe kan

ik mijn snelle voetenwerk verbeteren? Of hoe leer ik juist om steviger op mijn benen te staan? Het wenden en keren, het beter in balans zijn: in de onderbouw werken we op een speelse manier aan het verbeteren van de motoriek. Naast de training in de trampolinehal, trainen spelers op straat of in de zaal, krijgen judoles. Naast het werken aan springen en landen, het maken van verschillende salto's en radslagen worden er ook allerlei balansoefeningen gedaan, zowel met als zonder bal. Wij als voetbalacademie zien dit dan ook echt als een toegevoegde waarde voor het fysieke aspect enerzijds, en de motivatie van kinderen anderzijds.’



Onder 15



Nico Haak is in 2004 zijn carrière als jeugdtrainer begonnen bij de jeugdopleiding van FC Emmen. Binnen die jeugdopleiding heeft hij tot 2011 gewerkt, waarvan de laatste twee jaar als onderdeel van de gezamenlijke jeugdopleiding RJO sc Heerenveen/FC Emmen. Sinds 2011 is Haak werkzaam binnen de jeugdopleiding van PEC Zwolle, waar hij coördinator is van de middenbouw en tevens trainer-coach is van PEC Zwolle onder 15. Naast zijn werkzaamheden bij PEC Zwolle traint hij hoofdklasser vv Hoogeveen.

P

P staat voor PHV (Peak Height Velocity) en geeft aan in welke fase van groei de speler zit. Met al deze middenbouwspelers en -trainers staat PEC op dinsdagochtend tegelijkertijd op het veld.

P-groepen

Nico Haak: 'Binnen de middenbouw van de PEC Zwolle Voetbalacademie trachten we door middel van een indeling op fysieke gelijkwaardigheid de potentie van jeugdspelers beter in beeld te brengen. Want in de middenbouw kunnen fysieke verschillen, vanwege de groeispurt, erg groot zijn. Juist door spelers van fysiek min of meer gelijk niveau bij elkaar te zetten, gaat het ineens nóg nadrukkelijker om het voetbalgedrag. Wie komt er boven-drijven, wanneer fysieke verschillen wegvallen? Wie steekt erboven uit als je let op keuzes die gemaakt worden aan de bal, zonder bal, of onder druk? Hoe zit het met de technische vaardigheden? En wie krijgt het, juist ook vanwege het wegvallen van fysieke verschillen, ineens moeilijk? Om dit alles organisatorisch voor elkaar te krijgen hebben we sinds dit seizoen bij alle teams in de middenbouw (Onder 13, Onder 14 en Onder 15), spelers na metingen ingedeeld in drie P-groepen. P1 is de groep spelers die nog voor de groeispurt zit, P2 is de groep spelers die in de groeispurt zitten en P3 is de groep die al uit de groeispurt is. De P3-groep bestaat uit spelers uit de Onder 15 die fysiek gezien verder zijn dan hun leeftijdsgenoten. Om deze groep spelers ook uitdaging te geven en belastbaarder te maken, trainen deze jeugdspelers op dinsdagmorgen mee met de Onder 16.'

Completer

'Op die dinsdagochtend is het kalenderjaar waarin je geboren bent dus niet meer belangrijk. We trainen in biologische leeftijdsgroepen en spelers staan de hele training met jongs op het veld die zich in min of meer dezelfde groeifase bevinden. Tijdens deze training zijn ook alle trainers van de middenbouw aanwezig en die verdelen zich over de verschillende oefeningen die worden uitgevoerd. Hierdoor kunnen de trainers alle spelers observeren en dit is weer positief voor de gesprekken die je met elkaar voert. Alle middenbouwtrainers krijgen dankzij deze dinsdagochtend namelijk een completer beeld en kunnen op basis van meer informatie gefundeerd iets zeggen over de kwaliteit en ontwikkeling van elk individu.'

Fases

'De dinsdagochtendtraining bestaat uit drie fases. De eerste fase is de fysieke fase, waarin spelers in vier groepen werken aan zaken als core-stability, balans, snel voetenwerk, ritme en snelheid. In de tweede fase komt de manier van spelen in de opleiding aan bod. Aan de hand van spelprincipes spelen we in verschillende organisaties diverse positiespelen. Het zoeken van de derde man, het voetballen door de as, het geven van packingpasses. Of je in Onder 13, Onder 14 of Onder 15 speelt: in alle leeftijdscategorieën komen deze principes ook op zaterdag terug. Tot slot de derde fase, diverse partijspelen, waarbij de uitdaging is om de aangeleerde spelprincipes toe te passen. Vanuit spelprincipes wordt de transfer gemaakt naar de donderdag- en vrijdagtraining, waarbij Onder 13, Onder 14 en Onder 15 afzonderlijk van elkaar trainen en zich voorbereiden op de wedstrijd van zaterdag.'



Onderscheid

Jacco van Olst (fysieke trainer): 'De spelers in de middenbouw worden elke zes weken gemeten en de uitslag bepaalt de groep waar de speler op dinsdagen in komt. Dus gedurende het seizoen varieert de indeling van deze P-groepen. In de middenbouw houden we het principe uit de onderbouw vast en trainen we ook hier heel gevarieerd. Zo krijgen deze jongens op woensdagen anderhalf uur gymles, waarin bijvoorbeeld vier weken lang alle facetten van turnen terugkomen. Ook worden er allerlei andere sporten en grondvormen beoefend. Als je de hele jeugdopleiding bekijkt, kun je op fysiek gebied het volgende onderscheid maken: in de onderbouw staat veelzijdig, breed motorisch opleiden voorop. In de middenbouw gebeurt dat ook, maar houden we nadrukkelijker rekening met de groei. In de bovenbouw richten we ons meer op het individu en proberen we specialisten te creëren die het eerste elftal gaan halen.'

'Juist door spelers van fysiek min of meer gelijk niveau bij elkaar te zetten, gaat het ineens nóg nadrukkelijker om het voetbalgedrag'

Indeling P-training

| | |
|----------------------|-------------------------|
| Fase 1 (30 minuten): | Fysieke Ontwikkeling |
| Fase 2 (30 minuten): | Technische Ontwikkeling |
| Fase 3 (30 minuten): | Spelprincipes |

Groepsindeling:

Er worden vijf groepen gemaakt, ingedeeld op zogenaamde groeifase voor een periode van zes weken: P1 (2), P2 (2), P3 (1: deelname dinsdagmorgen training Onder 16)

Trainingscyclus:

Elke cyclus bestaat uit vier weken: drie weken training en een week toetsen aan de hand van de 'norm'. Deze norm is een einddoel dat door elke speler behaald dient te worden op het einde van de cyclus. Lukt dit niet (bijvoorbeeld door onvoldoende niveau of door afwezigheid), dan draagt de individuele speler zelf zorg om zijn toets in te plannen en uit te voeren met desbetreffende trainer-coach (zelfregulatie).



Veld 1 (Grote doelen):

- ✓ Doelgerichtheid.
- ✓ Snel voetenwerk.
- ✓ Core Stability.

Veld 2 (3 Kleine doelen):

- ✓ 100% druk op de bal.
- ✓ Pass/ Trappen (tweebenigheid).
- ✓ Balans.

Veld 3 (Grote doelen):

- ✓ Voetballen door de as.
- ✓ Wegdraaien bij tegenstander.
- ✓ Snelheid.

Veld 4 (2 Kleine doelen):

- ✓ Creëer de 3^e man.
- ✓ Kappen & Draaien.
- ✓ Loop coördinatie.

Keepers:

- ✓ Fysiek.
- ✓ Techniek.





Albert van der Haar (UEFA A) speelde tussen 1994 en 2011 maar liefst 551 officiële wedstrijden voor FC Zwolle en PEC Zwolle in het betaalde voetbal, en is daarmee recordhouder. In 2004/2005 en 2005/2006 speelde hij ook nog voor Willem II. Bij PEC startte Van der Haar zijn trainerscarrière als assistent bij PEC onder 19. Vervolgens trainde hij ook de Onder 14, Onder 19, het beloftenelftal en werkte hij als assistent bij het eerste elftal. Sinds dit seizoen staat Van der Haar bij de Onder 19 aan het roer, waarmee hij uitkomt in de Eerste Divisie.

**‘Wat
krachttraining
betreft, moeten
spelers leren het
oververwachte de
baas te zijn’**

Extra

Albert van der Haar: ‘Kenmerkend voor de bovenbouw is de wijze waarop we op individueel niveau met spelers bezig zijn. Op fysiek vlak geldt dit voor belasting en belastbaarheid. Bij de indeling van de trainingsweek komt dit naar voren. Elke speler krijgt een standaardprogramma, maar daarnaast zijn er momenten ingeroosterd waarin iemand op eigen initiatief een extra trainingsprikkel kan krijgen. Het is aan de speler zelf of hij daar gebruik van maakt. Wel gaat dit in overleg met de staf: kan hij iets extra doen, of is dat niet verstandig omdat hij al veel gespeeld heeft? Een kleiner voorbeeld van hoe we het individu uitdagen om zichzelf te verbeteren, is het feit dat we uitslagen van fysieke testen ophangen in de kleedkamer. Uitslagen van testen van de Onder 19, hangen we in de kleedkamer van Onder 17. Uitslagen van spelers van het eerste elftal, hangen we in de kleedkamer van Onder 19. Natuurlijk zit er in fysiek opzicht verschil tussen spelers van die groepen, maar het gaat om bewustwording. Jongens zien aan de ene kant wat ze zelf kunnen leveren, tegelijk zien ze wat er in een oudere leeftijdsgroep geleverd wordt en wat daar gevraagd wordt.’

Monitoren

‘Het monitoren van belasting en belastbaarheid krijgt veel aandacht in Onder 19. Via GPS kunnen we zowel in de wedstrijd als op trainingen controleren wat en hoeveel spelers doen. Ook wordt bijgehouden hoeveel wedstrijdminuten een speler maakt. Dankzij deze data kunnen we beter bepalen hoe een nieuwe trainingsweek er op fysiek gebied voor een individuele speler uit ziet. Naast het individu monitoren we ook de teamtrainingen. Wij denken dat het uitvoeren van sprints in combinatie met een voetbalvorm meer rendement oplevert dan wanneer je enkel loopjes doet. Zo spelen we op dinsdagen partijvormen groot, middel of klein, waarbij we juist vanwege die fysieke prikkel het spel niet stilleggen. Wel is er in de begeleidende coaching aandacht voor tactiek, en we richten ons op een spelprincipe of op een accent. Na afloop kunnen we zien hoeveel spelers hebben gedaan en wanneer blijkt dat spelers te diep zijn gegaan, is dat voor ons een signaal om de volgende keer bijvoorbeeld de veldgrootte of de aantallen aan te passen.’

Verstoring

‘De krachttraining die spelers krijgen, is vooral sportspecifiek. Dus honderd kilo bankdrukken is mooi, maar je moet je afvragen wat je daarmee bereikt. Als je kijkt naar de wedstrijd en naar de manier waarop spelers duels aangaan, komt steeds terug dat je ‘het onverwachte de baas moet zijn’. Je moet je schrap zetten in een duel, maar hoe er precies contact wordt gemaakt weet je van tevoren niet. Dit onvoorspelbare aspect trainen wij bijvoorbeeld met behulp van aquabags. Dit zijn zakken met water, waarvan spelers in het begin niet weten hoe ze zich daarmee staande moeten houden. Ze leren als het ware de baas worden over een verstoring die ze niet voelen aankomen. Daar zit de link met de wedstrijd, want je kunt wel sterk zijn, maar je moet ook weten hoe en wanneer je je kracht moet gebruiken. Een ander voorbeeld hiervan is het positiekiezen bij een voorzet. De ene keer loop je eerst iets achteruit, waarna je springt en kopt. De andere keer spring je tegelijk met iemand de lucht in en kan een duwtje doorslaggevend zijn.’

| Maandag | Dinsdag | Woensdag |
|---|---|--|
| 08.30 - 10.00 uur Hersteltraining | 08.30 - 10.00 uur VCT training | 08.30 uur - 15.30 uur Volledige school / stagedag |
| 10.15 - 11.30 uur Krachttraining individueel | 10.00 - 10.20 uur Videoanalyse individueel | |
| 12.00 - 15.30 uur School / stage | 10.30 - 15.00 uur School / stage | |
| 15.30 - 16.30 uur Videoanalyse team | 15.30 - 17.00 uur Krachttraining | |
| | 19.30 uur Eventueel oefenwedstrijd | |
| | | |
| Donderdag | Vrijdag | Zaterdag |
| 08.30 - 10.00 uur Tactische training | 08.30 uur Wedstrijdtraining | Wedstrijddag |
| 10.15 - 11.30 uur Krachttraining individueel | 10:30 uur - 15:30 uur School / stage | |
| 11:45 - 12.00 uur Gesprek voedingdeskundige | | |
| 12.30 - 15.00 uur School stage | | |
| 15.30 - 16.45 uur Classtraining | | |

* de zondag is een vrije dag

Hulpmiddel

Jacco van Olst: 'In de bovenbouw verschilt de belasting die jongens ervaren. Sommige spelers trainen bijvoorbeeld al met het eerste elftal mee, anderen zijn nog niet zover. Jongens die op zaterdag minder speelminuten maken, krijgen op maandag een extra prikkel zodat iedereen op dinsdag min of meer hetzelfde instapniveau heeft bij de VCT. We differentiëren dus in belasting. Enerzijds om te zorgen dat we de boel bij elkaar houden, anderzijds om overbelasting te voorkomen. Dat laatste is ook een reden waarom we op zaterdag nauwkeurig de speelminuten bijhouden en waarom we op dinsdag de geleverde arbeid tijdens de VCT bekijken. Al bij dertig procent meer geleverde arbeid dan in de week ervoor is de kans op overbelasting aanwezig. Het gebruik van GPS heeft, naast het monitoren van belasting, ook een voordeel bij gesprekken die we met spelers voeren. Want we kunnen ze nu gewoon objectief laten zien hoeveel arbeid ze hebben verricht.'



Oefenstof van toptrainers?

Die vind je in de

TrainersPlanner!

Handig!
ook als
video en
pdf.file

Zoals deze
opbouwvorm
van
Pep Guardiola



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