

Marcel van Herpen
Autonomie bevorderen

De partijvorm verkleinen
Oplossingen bij kleinere aantallen

Alexander Zwierts
Functionele techniek bij Onder 10-13

Jeugdopleiding v.v. Jonathan

Flink gestegen in Top 200

Frank Slijper
Rik van der Horst
Alvin Veldhuizen
Patrick Bruggeman
John Eikhout
Heinz Hendrikse



'Ieder kind is uniek en dus ga je als coach met ieder kind anders om'

Autonomie bevorderen

Hoe bouw je een relatie op met kinderen? Hoe kom je tot gedragsverandering? En hoe ga je om met spelers die snel boos worden of er met de pet naar gooien? Allemaal vraagstukken die losstaan van techniek of tactiek, maar cruciaal zijn voor een jeugdtrainer. Pedagoog en veelgevraagd spreker Marcel van Herpen, die in de voetbalwereld actief is voor onder meer PSV en de KNVB, laat zijn licht op deze kwesties schijnen. 'Als coach moet je leren waarom kinderen zeggen wat ze zeggen, waarom ze doen wat ze doen en hoe je daar het best op kunt aansluiten.'



Marcel van Herpen (1967) van Centrum Pedagogisch Contact verzorgde meer dan duizend lezingen, masterclasses en

begeleidingstrajecten voor scholen, sportclubs en gemeenten. Hij stond onder meer aan de wieg van de eerste school voor Ervaringsgericht onderwijs in Nederland en de Ruud van Nistelrooy Foundation.

U staat aan de basis van het ervaringsgericht werken. Wat houdt dit in?

Marcel van Herpen: 'Binnen dit type onderwijs en begeleiding staan twee fenomenen centraal. Worden kinderen echt gelukkig van wat ze doen (welbevinden)? En kunnen ze zich echt ontwikkelen (betrokkenheid)? Wat je ziet, is dat veel kinderen niet

erg graag naar school gaan en ook bij hun sportvereniging problemen ervaren. Dit komt bijvoorbeeld omdat het te makkelijk of moeilijk is of omdat er te veel of juist te weinig activiteiten zijn. Bovendien ontwikkelen kinderen zich lang niet altijd optimaal. Dat zie je op een gegeven moment terug in de manier waarop ze zich uiten, waar-

tige voorscholen in Zweden. Daar concludeerde ik dat sommige kinderen het in moeilijke omstandigheden heel goed doen, terwijl andere kinderen het in goede omstandigheden juist heel lastig hebben. Inmiddels weten we heel veel over allerlei onderwerpen: hoe we ons als mensen ontwikkelen, hoe we in een flow kunnen ko-

'Het grootste leerpunt voor coaches dat ze zich realiseren dat elk kind anders is. Het denkt anders, het handelt anders. En dus behandel je ieder kind ook anders'

door ze gedrag gaan vertonen dat niet wenselijk is.

Ik heb in zo'n vijftien verschillende landen gewerkt, variërend van jeugd-gevangissen in India tot aan prach-

men, hoe een groep een team wordt, et cetera. Maar als docent of coach kun je iets wel weten, het is dan nog niet vanzelfsprekend dat je het ook kunt. Daarom ben ik me steeds meer gaan richten op de vraag: 'Hoe weet

je als docent of coach wat je moet doen als je even niet weet wat je moet doen?' Dat geldt voor een jeugdtrainer die zijn stropdas afdoet, zijn trainingspak aantrekt en het veld op stapt tot aan de meer ervaren coach op een hoger niveau.

Kinderen hebben een unieke dag gehad als ze op de club komen. Ze zijn verliefd geworden, hebben op hun sodemieter gekregen of een onvoldoende gehaald. Hun ouders hebben liefdevol afscheid genomen of zitten juist midden in een scheiding. Het is dan de taak van de coach om snel in te schatten wat kinderen nodig hebben, wat jouw rol daarin is en waar de grens ligt van wat goed is en wat niet. Daar valt voor coaches nog een flinke slag in te slaan.

Bij PSV, de KNVB en enkele amateurverenigingen houd ik me bezig met die pedagogische trajecten. Ja, techniek en tactiek zijn relevant, maar... kinderen doen niet altijd wat je verwacht of vraagt. En ze reageren niet altijd goed op je aanwijzingen of je correcties. Dan moet je als coach leren wat je wel en niet kunt zeggen, waar je op moet letten, wat het betekent wat kinderen zeggen, waarom ze doen wat ze doen en hoe je daar als coach op kunt aansluiten.'

Wat zijn de grootste leerpunten voor jeugdtrainers op pedagogisch vlak?

'Allereerst dat ze zich realiseren dat kinderen uniek zijn. Elk kind is anders. Het denkt anders, heeft andere kwaliteiten, handelt anders. Als jij als coach iets tegen een groep kinderen zegt, komt dat bij ieder kind anders binnen. Het zijn namelijk in de eerste plaats mensen en daarna pas voetballers. En dan ook nog eens heel andere mensen dan jijzelf bent.

Dat jij goed kon voetballen, wil nog niet zeggen dat zij ook zo goed kun-



Foto's: Bob Barten en Jan Gabriëls

nen leren voetballen. Dat jij als speler heel graag wilde winnen, wil nog niet zeggen dat zij ook zo graag willen winnen. Voor veel coaches is dit wel de veronderstelling. Als jij bijvoorbeeld niet de meest talentvolle speler was, maar het met je doorzettingsvermogen hebt gered, wil dat niet zeggen dat ieder kind diezelfde vorm van doorzettingsvermogen kan ontwik-

kelen. Aan de andere kant kunnen zij weer dingen die jij vroeger niet kon. Soms merk je die dingen zelfs niet eens op, juist omdat je ze zelf vroeger niet goed kon. En dus waardeer je die dingen ook niet, terwijl ze heel belangrijk kunnen zijn. Elk kind is anders – dat weten alle ouders die twee kinderen hebben – en daar moeten coaches rekening mee houden.

In het onderwijs maken we vaak onderscheid tussen verschillende kinderen, zowel in niveau als in gedrag. In het voetbal doen we dit nagenoeg alleen op basis van niveau, terwijl een kenmerk van ontwikkeling is dat het heel onvoorspelbaar verloopt. Een mooi voorbeeld daarvan is de talentvolle lichte spelers van Feyenoord B2 in het seizoen 2012/2013, beschreven in Hard Gras. Uit dat team behoort alleen Calvin Verdonk tot de eerste selectie van Feyenoord. Natuurlijk wordt iemand die motorisch erg onhandig is niet snel profvoetballer. Maar over het algemeen is ontwikkeling zeer moeilijk te voorspellen. Coaches moeten dus de kansen openhouden voor alle kinderen. Niet alleen selecteren en differentiëren op basis van kwaliteit, maar vooral pedagogisch. Een verschil maken in wie kinderen zijn. Om dat goed

Kan het ongelijk behandelen van bepaalde spelers ook tot onbegrip of fricties leiden binnen een team? En zo ja, hoe ga je daar als coach mee om?

‘Dat komt inderdaad voor. De ene speler krijgt bijvoorbeeld meer aandacht dan de andere. Zulke dingen moet je altijd bespreekbaar maken, open en eerlijk. Kinderen moeten zich namelijk niet alleen bewust worden van zichzelf, maar ook van het team waarin ze zich begeven. Vroeger was dat vanzelfsprekender, omdat mensen gemiddeld meer kinderen kregen. Broertjes en zusjes leren onderling hoe ze met elkaar omgaan, hoe ze voor zichzelf opkomen, hoe ze ruzie maken en hoe ze het daarna weer bijleggen. Maar gemiddeld krijgen ouders nog maar 1,3 kind, dus bij zulke dingen moet je kinderen nu meer begeleiden. Dat hoort ook bij coaching. Sterker nog, het is een cruciaal onderdeel

gogische wet’: je gaat een relatie aan met kinderen om de mate van autonomie in te schatten. Des te beter je kinderen kent en met ze in contact bent, hoe preciezer je kunt zeggen wat met het ene kind wél kan en met het andere kind niet. Sommige kinderen kun je aanraken, andere niet. Sommige kinderen kun je meer uitdaging bieden, andere niet. Bij heel jonge kinderen is dit gemakkelijk te herkennen. De een staat nog bloemen te plukken, terwijl je de ander al volle bak kunt coachen. Naarmate kinderen ouder worden en meer op elkaar gaan lijken, moet je daar als coach preciezer naar kijken en gevoeliger in zijn.’

Hoe leer je als coach om beter te herkennen en aan te voelen welk kind wat nodig heeft?

‘Door kinderen te laten meedenken, te laten meepraten, elkaar te laten vertellen wat ze ervaren en wat ze fijn vinden. En andersom kun jij als coach ook naar jezelf laten kijken. Iedereen doet de dingen op zijn eigen manier, zo goed als ‘ie kan. Dat kan altijd beter. Je kunt bijvoorbeeld eens een andere coach binnen de club vragen om naar je te kijken of een stukje te filmen tijdens een bespreking, een training of een wedstrijd. Daarop kun je dan als coach reflecteren. Waarom doe ik dit? Wat zeg ik nu eigenlijk? Zo word je je bewuster van jezelf. Jij bent als coach niet degene die alles weet, maar iemand die zoekt naar een steeds betere manier om kinderen optimaal te begeleiden.’

Bij sommige kinderen merk je dat hun autonomie nog niet zo groot is. Wat doe je dan als coach om dit bij ze te ontwikkelen?

‘Dan kom je uit bij mijn tweede ‘pedagogische wet’: vrijheid en verantwoordelijkheid moeten altijd aan elkaar gekoppeld zijn. Met andere woorden: kinderen moeten de verantwoordelijkheid nemen voor de vrijheid die ze krijgen. Dus als jij kinderen de verantwoordelijkheid geeft om te spelen, om dingen te organiseren, om dingen te bedenken, dan is dat op één voorwaarde: daar nemen ze ver-

‘Vrijheid en verantwoordelijkheid moeten altijd gekoppeld zijn. Een kind moet zoveel vrijheid krijgen als waar het verantwoordelijkheid voor kan dragen’

te kunnen doen, is het belangrijk dat coaches een goede relatie opbouwen met kinderen. Dat ze moeite doen om te ontdekken wie die kinderen zijn, waarom ze zeggen wat zeggen, waarom ze doen wat ze doen. Dan pas kunnen coaches hun spelers begrijpen en een onderscheid maken in hoeveel aandacht kinderen krijgen en wat ze wel en niet mogen.’

Bij sommige coaches heerst nog de opvatting dat je alle spelers gelijk hoort te behandelen.

‘Dat klopt, dat zou dan ‘eerlijk’ zijn. Maar elk kind is anders, dus is het ook ‘eerlijk’ om elk kind anders te behandelen. Elk kind heeft namelijk iets anders nodig. Maar hier zijn we ons pas een aantal generaties van bewust, dus we hebben er nog niet zoveel ervaring mee.’

ervan. Coaching is niet alleen maar doelpunten maken en voorkomen, of met de punt naar voren of achteren spelen, maar ook – en misschien wel juist – elkaar écht leren kennen. Daarin spelen de temperamenten van kinderen mee, hun kwaliteiten, hun talenten en eigenlijk hun hele biografie.’

Op welke praktische manieren kun je dit als coach actief stimuleren?

‘Door er met kinderen over te praten. Dat kunnen ook gesprekjes zijn van tien seconden. Het gaat erom dat kinderen zich gehoord voelen. Dat ze mogen vertellen hoe ze over dingen denken, hoe ze dingen ervaren.’

Kun je daarin ook te veel ruimte geven aan kinderen?

‘Zeker. Daarom is mijn eerste ‘peda-



antwoordelijkheid voor. Als kinderen dat nog niet kunnen, of als ze er te veel druk of spanning door ervaren (bijvoorbeeld omdat hun ouders bepaalde dingen van ze verwachten), worden ze op dat moment overvraagd in hun autonomie. Andersom gebeurt nog vaker: coaches die er veel te dicht bovenop zitten. Kinderen worden dan juist onderschat.'

Dus als een kind de verantwoordelijkheid nog niet neemt voor de vrijheid die je hem als coach gunt, neem je dat kind een deel van die vrijheid af.

'Precies, en dat maak je dan altijd duidelijk. Je legt uit waarom je doet wat je doet. Het principe hanteer je openlijk. Je zegt tegen spelers dat als zij veel verantwoordelijkheid voor dingen nemen, ze veel vrijheid krijgen.'

Kunt u wat voorbeelden geven van manieren waarop je als coach vrijheid geeft aan

kinderen en hoe je vervolgens inschat of ze daarmee kunnen omgaan?

'De stelregel is: laat kinderen altijd zelf doen wat ze zelf kunnen. Een kind vraagt dat eigenlijk automatisch van zijn ouders op het moment dat hij het woord 'ik' heeft geleerd. Het wil dan alles zelf doen. Voor jeugdspelers kan dat van alles zijn: van het meedenken met oefeningen voor in de warming-up tot aan het maken van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. En van het bedenken van varianten in het aanvalsspel tot aan de organisatie rondom de wastas.

Ik heb met heel veel groepen kinderen gewerkt en me er al heel vaak over verbaasd wat kinderen allemaal zelf kunnen. En als ze het zelf kunnen, waarom zou je het dan als volwassene voor ze doen? Kinderen vinden dit ontzettend leuk en zijn oneindig gemotiveerd om te leren en om te

ontdekken. Dat proces kan weleens verstoord raken, bijvoorbeeld als ze slechte ervaringen opdoen, maar diep vanbinnen is het wel wat ze willen.

Dat kinderen veel zelf doen betekent uiteraard niet dat je als coach een stap terugdoet. Sterker nog, jouw rol is daarin cruciaal. Jij coacht dat proces. Jij begeleidt de kinderen hierbij. Kinderen willen gehoord, gezien en gevoeld worden. Laat ze dus meedenken en -praten, maar laat jezelf ook zien.

Een ander voorbeeld dat me nog te binnen schiet, is het aanvoorderschap. Je kunt dit als coach opleggen, of spelers laten rouleren, maar je kunt de vraag ook bij de spelers zelf neerleggen. Sommige kinderen zullen zeggen dat ze dit niet willen, andere juist wel. Als er drie spelers graag aanvoerder willen zijn, bespreek je daarna met ze hoe je dit oplost. Van dat 'gedoe' leren

ze wat andere kinderen denken en verlangen. Samen word je je bewust wat er kan of moet gebeuren en samen ben je daar dan ook verantwoordelijk voor.'

Als een kind dit niet wil, respecteer je dat dan? Of moet je een speler soms ook bewust uit zijn comfortzone halen?

'Zeker, dat is zelfs heel belangrijk. Je respecteert 'm wel als mens, maar vraagt je tegelijkertijd af waarom hij dit niet wil. Geeft hij een sociaal gewenst antwoord? Voelt hij druk of spanning? Moet hij even 'door deze ervaring heen'? Als je goed contact hebt met een kind, kun je zeggen: 'Ik heb je gehoord, maar ik wil dat je het toch een keer probeert.' Bij een ander kind zeg je juist: 'Oké, als je dat niet wilt, dan hoeft het niet.' Als coach moet je aanvoelen of zoiets past in zijn ontwikkeling of dat het juist een belemmerende factor is. Dat gevoel ontwikkel je alleen maar als je ook daadwerkelijk 'in contact' naar kinderen kijkt, en 'in contact' met ze omgaat. Er is geen handboek voor.

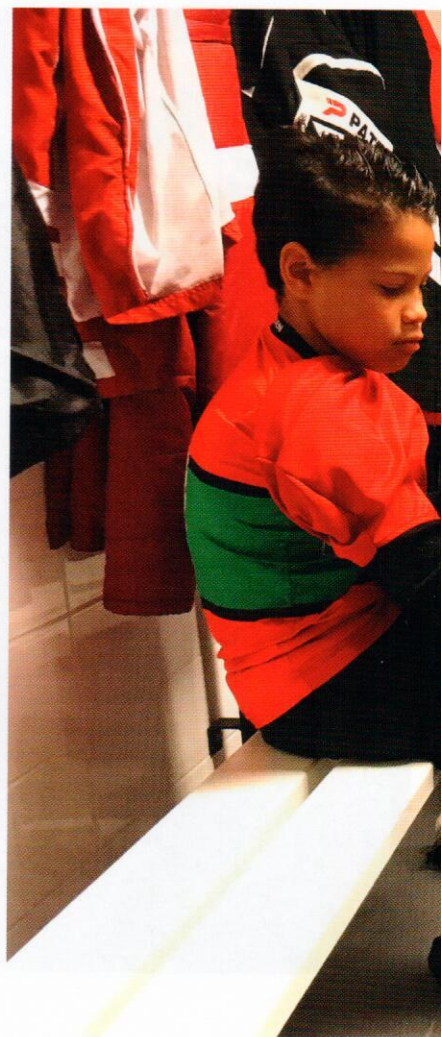
Daarin is het heel belangrijk dat je je intuïtie volgt. Dat gaat onbewust, maar je kunt je intuïtie wel ontwikkelen. Ik heb met verschillende profvoetballers gewerkt, die natuurlijk talent hadden én heel veel hebben getraind. Bovendien hebben ze heel veel verschillende ervaringen opgedaan. In het veld staan spelers continu voor keuzes. Ze moeten vaak in een fractie van een seconde beslissen en geven

ontwikkeld. Hoe meer verschillende situaties je hebt meemaakt, hoe meer 'fouten' je maakt, hoe meer ervaringen je opdoet, hoe rijker je intuïtie wordt. En die intuïtie helpt jou in een fractie van een seconde bij het maken van keuzes in situaties die zich nog niet eerder voordeden.

Dit is overigens ook een reden om kinderen niet te vroeg in vaste systemen te laten voetballen. Ze moeten veel verschillende situaties tegenkomen, veel ervaringen opdoen en veel fouten maken. Op die fouten moeten ze uiteraard wel reflecteren. Hoewel, fouten... ik noem het eigenlijk liever ervaringen. Zo leren kinderen die in de spits spelen hoe keepers reageren als ze zelf ook gekeept hebben. Het kan ook zinvol zijn om een kind een keer te laten fluiten – en te laten ervaren hoe lastig dat is – als hij de neiging heeft om commentaar te leveren op scheidsrechters.'

Hoe zorg je als coach dat je je spelers veel vrijheid geeft zonder dat het een chaos wordt?

'Ik ben helemaal niet zo bang voor een beetje chaos. Chaos – of liever 'gedoe' – is niet per definitie slecht. Je kunt best eens een wedstrijd verliezen omdat de kinderen iets nieuws uitproberen. De speelwijze was bijvoorbeeld nog geen routine omdat de spelers daar zoveel inspraak in hadden. Maar ik heb liever dat je vervolgens over die ervaring spreekt en ermee aan de slag gaat, dan dat kinderen die ervaring



waar het om gaat. Spelers ontwikkelen zich door de nieuwe ervaringen en de reflectie daarop.'

Ziet u een tendens in het jeugdvoetbal waarbij coaches het 'winnen' steeds meer loslaten en vaker keuzes maken die de ontwikkeling van spelers vooropstellen?

'Ik zie twee ontwikkelingen. Allereerst is er een bizarre toename in de mate waarin ouders willen dat hun kinderen geweldig presteren. Op allerlei vlakken, dus ook als voetballer. En niet alleen ouders, ook clubs doen hieraan mee door steeds vroeger te selecteren en steeds méér spelers te selecteren. Terwijl kinderen lang niet altijd intrinsiek gemotiveerd zijn. Soms zijn ze simpelweg nog te jong om precies te weten wat ze willen.

Onze jongste werd op jonge leeftijd

'Kinderen moeten niet te snel in vaste systemen spelen. Ze verbeteren hun intuïtie door in veel verschillende situaties eigen oplossingen te verzinnen'

dan toch een goede pass. Soms staan ze daar zelf van te kijken: 'Hé, dat ging goed, zonder dat ik er echt over nadacht!' Dát is intuïtie. En dat is niet alleen aangeboren, maar wordt ook

helemaal niet opdoen. Je probeert ze daar dan als coach voor te behoeden, wellicht omdat je die ervaring zelf niet prettig vindt. Of omdat je de wedstrijd niet wilt verliezen. Maar dat is niet



ook geselecteerd voor een profclub. Dat leverde hem destijds veel spanning op. Hij kon dat aan en is daar nu doorheen. Om je heen zie je het in nog veel sterkere mate. Dat ouders echt teleurgesteld zijn als hun kind afvalt bij een club. Soms is zelfs de hele flat waarin zo'n speler woont teleurgesteld. Daarom vind ik het FUNdament van PSV zo'n mooie opleiding: kinderen krijgen minimaal drie à vier jaar de kans om in de regio – dicht bij huis – te ervaren wat het betekent om profvoetballer te gaan worden. De aanpak is gericht op hun ontwikkeling en niet louter op de prestatie. Pedagogische specialisten kijken naar het kind achter de speler. Inzichten uit huisbezoeken, schoolbezoeken en individuele trajecten zorgen ervoor dat elk kind uiteindelijk een route wordt aangeboden die past bij dát kind.

De tweede tendens die ik zie, is dat er de laatste tijd veel meer aandacht is voor de pedagogische component, zowel bij de KNVB als bij clubs. Je zou kunnen zeggen: we moeten wel, de

Deel I en II

Dit interview vormt een onderdeel van een tweedelige serie met Marcel van Herpen over pedagogiek in het jeugdvoetbal. In een volgende editie van De Voetbaltrainer komt hij onder meer aan het woord over omgaan met afwijkend gedrag van spelers en de juiste lichaamstaal en houding voor coaches.

noodzaak wordt steeds groter. Er is zoveel gedoe bij clubs, dat mensen zich steeds meer bewust worden van het belang van die pedagogische component. Ik zou zelfs willen zeggen: als je die noodzaak nu nog niet herkent, dan heb je wel flink wat ontwikkelingen gemist de afgelopen jaren, of al een tijdje niet meer geluisterd naar wat er allemaal langs de lijn geroepen wordt.' ⚽

Vervolgvragen

Heb je naar aanleiding van dit verhaal algemene vervolgvragen aan Van Herpen, of wil je hem een specifieke situatie voorleggen waar je als trainer tegenaan loopt en naar zijn advies vragen, mail dan naar devoetbaltrainer@eisma.nl.

Ik de coach

Marcel van Herpen schreef de onderwijsboeken 'Ik de leraar', 'Wij de leraar' en 'Wij zijn Leiders' en voegde daar later de sportvariant 'Ik de coach' aan toe. De voorbeelden die hij in dit boek gebruikt, zijn afkomstig uit het voetbal. Van Herpen gaat onder meer in op thema's als contact maken, de coach en zijn rollen, grenzen stellen en ruimte geven, psychologische basisbehoeften, motivatie en groepsdynamiek. Meer informatie is te vinden via www.marcelvanherpen.nl.



Verkleinen van de partijvorm

Wil je als trainer een wedstrijdrijke partijvorm spelen, maar heb je geen 22 spelers tot je beschikking? Dan moet je concessies doen in de aantallen spelers per team en als gevolg daarvan ook in de afmetingen van het veld. Welke keuzes kun je daarin maken? We bespreken het verkleinen van het veld in de lengte en in de breedte.

Het veld verkorten

De eerste optie die je hebt, is het verkorten van het veld in de lengte. Heb je dertien veldspelers en een keeper tot je beschikking, dan kun je bijvoorbeeld bij beide teams een linie weghalen en 7+k : 6 spelen (tekening 1). Een keeper, vier verdedigers en drie middenvelders spelen de opbouw en kunnen scoren door over de middenlijn te dribbelen. De tegenstander zet druk, probeert de bal te veroveren en te scoren in het grote doel met keeper.

Kies je voor deze vorm, dan komen de eerste fase van de opbouw (achtal) en het drukzetten op de helft van de tegenstander (zestal) vaak aan bod in een situatie die lijkt op 11:11 in de wedstrijd. De spelers maken veel herhalingen en de link naar de wedstrijd is voor de spelers gemakkelijk te leggen.

Een nadeel is wel dat er voor het opbouwende team geen realistische verplaatsing naar voren mogelijk is. Ligt in de wedstrijd de passlijn naar de vrijstaande spits open, dan speel je hem in. Die optie ligt er niet in dit partijspel. De enige optie is dribbelen over de middenlijn en dat levert af en toe onrealistische situaties op. Dit nadeel kun je eventueel verkleinen door drie kleine doeltjes op de middenlijn te zetten waarin het opbouwende

team kan scoren.

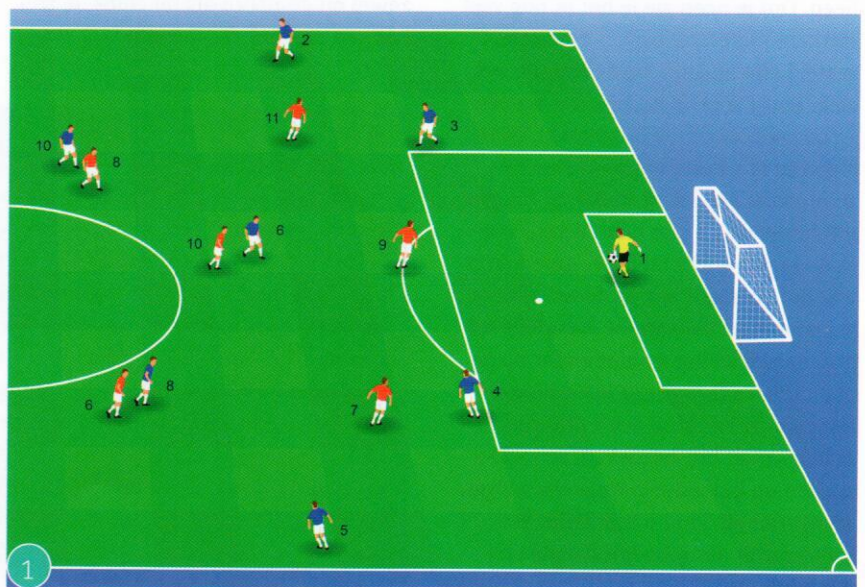
Of je het veld wel of niet in de lengte wilt verkleinen, hangt af van de accenten die je wilt leggen. Gaat het je vooral om het nabootsen van 'opbouwen tegen drukzetten', dan is dit een logische manier om te verkleinen. Wil je vooral de nadruk leggen op het verplaatsen van het spel van achteren naar voren, dan is deze vorm minder geschikt.

Andere aantallen

Ook als je niet precies dertien veldspelers en een keeper tot je beschik-

king hebt, kun je een partijspel uitzetten waarbij je het veld verkleint in de lengte. Hieronder staan daarvoor enkele voorbeelden bij verschillende aantallen spelers.

- Elf veldspelers en een keeper: het veld iets inkorten en bij beide teams een middenvelder weghalen. De formaties worden 1:4:2 en 2:3.
- Dertien veldspelers en twee keepers: je speelt niet met lijndribbel of drie kleine goaltjes op de middenlijn, maar met een groot doel met keeper. De formaties zijn 1:4:3 tegen 1:3:3.



- Vijftien veldspelers en een keeper: je maakt het veld wat langer. Bij het opbouwende team voeg je een spits toe, bij het team dat drukzet een centrumverdediger. Eventueel kun je de hoeken aan één zijde van het veld weghalen door met een schuine lijn te werken.
- Zestien veldspelers en twee keepers: creëer een achterlijn op ongeveer vijftien tot twintig meter over de middenlijn en zet daar een groot doel met een keeper neer. Voeg een centrumverdediger toe aan het team dat drukzet. De formaties worden nu 1:4:3:1 tegen 1:2:3:3 (tekening 2).

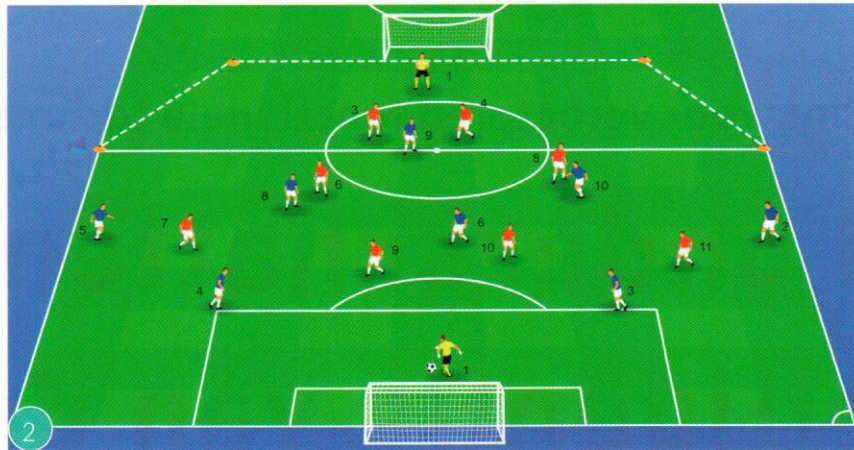
Het veld versmallen

Een andere optie is om de lengte intact te houden en het veld in de breedte te verkleinen. Een groot voordeel daarvan is dat er diepte in het spel blijft, zoals in de wedstrijd gebruikelijk is. Er ligt ruimte achter de defensie van de tegenstander, waarop beide teams kunnen inspelen. Het aanvallende team kan met diepteloopacties achter de defensie gevaarlijk worden. Het defensieve team moet die diepte er juist uit halen.

Het nadeel van versmallen is wel dat er niet in de breedte van het veld kan worden gespeeld. Is de as overbevolkt, dan zijn de vleugels een goede manier om door te dringen tot de helft van de tegenstander. Die optie ligt er minder wanneer je als trainer het veld versmalt. Zie je je team graag veel voorzetten geven, dan haal je daarmee een angel uit je aanvalsspel.

Ook de manier waarop je je team laat verdedigen bepaalt of het versmallen van het veld een goede keuze is. Zet je druk op de tegenstander door met drie voorhoedespelers te kantelen tussen vier verdedigers, dan komt die situatie niet of nauwelijks terug in een veld waar de zijkanten af zijn gehaald. Stap je door met de aanvallende middenvelder, of pendelt de spits tussen twee centrumverdedigers, dan kan daarop wel goed worden getraind op een smal veld.

Heb je twaalf veldspelers en twee keepers tot je beschikking, dan kun je op deze manier 6:6 +2k spelen (tekening 3). Het speelveld heeft in de lengte de



normale afmetingen, in de breedte wordt aan beide zijkanten vijftien meter afgehaald. Door met buitenspel te spelen en de achterhoede steeds goed te laten opsluiten, blijft zo'n vorm voor de spelers te belopen. Belangrijk is wel om voldoende rust in te bouwen tussen de series.

Accent

Stel dat je 1:4:3:3 speelt met de punt naar achteren op het middenveld. Van de eerstvolgende tegenstander verwacht je dat ze 1:4:4:2 spelen met de middenvelders in een kom. Je kunt dan in het partijspel de backs (beide teams), buitenste middenvelders (tegenstander) en buitenspelers (eigen team) weglaten.


Je kiest er bijvoorbeeld voor om je verdedigende middenvelder dicht bij je centrale duo te laten spelen als de tegenstander aan de bal is. Hij moet ervoor zorgen dat hij de passlijn eruit haalt naar de spits aan de balkant, en dubbelt als er een spits wordt ingespeeld. Binnen de 6:6 +2k uit tekening 4 is dat heel goed te trainen. De rol van de controlerende middenvelder in deze situatie komt in dit partijspel vaak aan bod.

Anders dan bij het verkleinen van het veld in de lengte geniet het bij het versmallen van het veld de voorkeur om over twee keepers en even aantallen spelers te beschikken. Ook 7:7 +2k en 8:8 +2k kunnen prima worden gespeeld om een versmald veld. Het is in dat geval wel logischer om aan beide kanten acht tot tien meter van het veld af te halen in plaats van vijftien. Heb je toch slechts één keeper en/of oneven aantallen spelers tot



je beschikking, dan vergt dat enige creativiteit. Bijvoorbeeld door aan één kant lijndribbel te spelen of het team in overtal een beperking op te leggen.

Keuzes

Voor welke versimpeling je als trainer kiest, hangt af van de specifieke context van jouw team. Welke speelwijze streef je na? Heb je een heel veld tot je beschikking of slechts een deel? Waarop ligt de focus richting de eerstvolgende competitiewedstrijd? De keuze die je maakt, kan uiteraard per training verschillen. 

Handleiding voor verbeteren functionele techniek bij Onder 10-13

'We onderschatten de intelligentie van de jeugd'

Alexander Zwiers werkte in verschillende werelddelen met jeugdvoetballers. Zijn conclusie als jeugdtrainer, Technisch Coördinator en Hoofd Jeugdopleidingen? 'Voetballers vanaf Onder 10 tot en met Onder 13 kunnen heel snel hun functionele techniek verbeteren.' Maar hoe je dat in doelstellingen en oefenvormen vertaalt? Zwiers maakte een toegankelijke handleiding.

Alexander Zwiers: 'Voetbal kenmerkt zich tegenwoordig door ruwweg vier eigenschappen: (1) kleine ruimtes met veel spelers rond de bal, (2) zonepressing, (3) veel dynamiek waarbij voetballers met én zonder bal de ruimtes aanvallen en (4) veel omschakelmomenten. De moderne voetballer moet dus aan veel technische criteria voldoen. Een paar voorbeelden. Spelers moeten acties met beide voeten uitvoeren, voetballen met een hoge balcirculatie waarbij elke pass doelgericht moet zijn, voetballers moeten een lange diagonale bal kunnen geven om het spel snel te verplaatsen en elke aanname moet gericht zijn op het vrijmaken van de bal. Zodat je in een kleine ruimte onder de druk uit komt en een vervolgactie kunt maken. Meer dan ooit wordt van voetballers dus een functionele techniek gevraagd. Ik heb de afgelopen twintig jaren in verschillende functies met jeugdvoetballers gewerkt (zie kader). In die periode zag ik dat je vooral in de leeftijdsgroepen Onder 10 tot en met Onder 13 de functionele techniek heel snel kunt verbeteren om een sterke basis te ontwikkelen voor de vervolgfases. Dat gaat zó snel met die gasten. We onderschatten soms de intelligentie van de jeugd. Die jongens kunnen zoveel meer dan we denken.

Zowel op technisch als tactisch gebied. Bijkomend voordeel van deze leeftijdsgroep is dat je de trainingsvormen voor elke speler kunt gebruiken. Pas vanaf hun zestiende worden voetballers meer en meer specialist. Dan wordt immers specifieker op posities getraind.'

Stappenplan

'Waar het om gaat: hoe koppel je functionele techniektraining terug in trainingsvormen? Daarvoor heb ik een handleiding gemaakt. Vanuit het bepalen van je visie – hoe wil je trainen en spelen – ga je naar de trainingsvormen. Leidend is dat voetballers eerst oefenen, en deze oefeningen vervolgens meteen toepassen in wedstrijd-situaties. Uiteindelijk gaat het in voetbal om 1:1- of 2:1-overtalsituaties. Dus komen ze ook tijdens de trainingsvormen steeds in 1:1- of 2:1-overtalsituaties te staan. Een ander belangrijk criterium: een hoge intensiteit, waarbij spelers continu hun omgeving moeten scannen en keuzes moeten maken.'

Stap 1: Visie op trainen van techniek

'Een (jeugd)trainer begint natuurlijk niet met zijn trainingsvormen. Eerst moet je visie op het trainen van techniek duidelijk zijn. Waar staan we

en waar willen we naartoe? Concreet gaat het volgens mij om de volgende vijf punten:

- Techniekontwikkeling gaat samen met het ontwikkelen van de spelprincipes en speelwijze: alle oefeningen zijn hierop toegespitst
- Hoge intensiteit: leren door herhalen, actie na actie, omschakelen, oefenen
- Ontwikkelen van scannen en keuzes maken: oefeningen dagen spelers uit om op een natuurlijke manier te scannen en keuzes te maken
- Ontwikkelen van tweebenigheid: oefeningen worden met links en rechts uitgevoerd
- Uitdaging en plezier: elke speler voert de oefeningen op zijn eigen niveau uit; trainingsvormen moeten vooral leuk, competitief en uitdagend zijn

Stap 2: Trainingstopics: individuele techniektraining in relatie tot de wedstrijd

'Na het formuleren van je visie komt de volgende stap: welke trainingstopics gebruik je voor je techniektraining? Ik werk vanuit vijf topics. Deze doelstellingen bespreek je eerst, om ze vervolgens in trainingsvormen te vertalen.

Uitspelen tegenstander

'Spelers leren de bal vrijmaken onder druk van de tegenstander tijdens 1:1, 1:2, 1:3, 2:1 en 2:2-situaties. Ze moeten dribbelen in kleine ruimtes, veranderen van richting, leren schijnbewegingen om tegenstanders uit te spelen in 1:1-situaties en maken keuzes in 2:1-situaties: de bal afspelen of individueel uitspelen? Ten slotte moeten ze de tegenstander domineren in 1:2- of 1:3-situaties.'

Doelstelling:

- bal vrijmaken onder druk om een vervolgactie te kunnen maken (dribbelen, schieten, voorzet, pass)
- overtalsituaties creëren
- ontwikkelen van initiatief, creativiteit, zelfvertrouwen en duelkracht

Individueel verdedigen, pressing

'Spelers leren individueel te verdedigen in gelijke aantallen, overtal en ondertallen (1:1, 1:2, 2:1 of 2:2).'

Doelstelling:

- bal heroveren
- voorkomen van een dieptepass (passlijnen afschermen, voorkomen van een voorzet of opendraaien van de tegenstander)
- fouten afdwingen door tegenstander constant onder druk te houden

Passen en trappen

'Spelers leren om de bal over korte en lange afstanden over de grond én door de lucht te verplaatsen. Door een goede eerste aanname moet er zo snel mogelijk een vervolgactie gemaakt worden.'

Doelstelling:

- passen en trappen perfectioneren (oefenvormen met een derde man, één of twee combinaties, snelle diagonale ballen en passes door én achter de linies)
- efficiënte passes: welke boodschap geef je je pass mee?

Koppen

'Spelers aanleren de bal met het hoofd te verwerken.'

Doelstelling:

- bal passen met het hoofd naar de medespeler
- scoren met het hoofd



- bal verwerken met het hoofd (defensief koppen)

Afwerken op doel

'Spelers technieken aanleren om af te werken op doel. Zowel binnen als buiten het strafschopgebied, vanuit spelsituaties én standaardsituaties.'

Doelstelling om te scoren via:

- kopballen
- geplaatst schot, één keer raken met binnenkant voet
- afstandsschot buiten het strafschopgebied, of vanuit de hoeken binnen het strafschopgebied
- een 1:1-situatie met de doelman, na een keypass door de verdedigingslinie

Stap 3: Weekplanning

'Na de individuele trainingstopics is de volgende stap: het vertalen van je functionele techniektrainingen naar een weekplanning. Uitgangspunt van deze weekplanning is dat je van klein naar groot werkt: van individuele oefeningen naar groepsniveau. Logischerwijs ligt de focus de eerste dagen op het individu. De oefenvormen (zie stap 4, red.) zijn dan ook klein en

overzichtelijk. Spelers komen vaak in balbezit, werken dus aan hun techniek en worden telkens gedwongen om keuzes te maken. Gaandeweg de week, vanaf de derde dag, verschuift de focus van het individu naar het individu in groep of team. Dan passen ze in steeds grotere partijspelen toe wat ze de eerste twee dagen leerden. Trainingen worden door de gestructureerde opbouw dus heel herkenbaar voor spelers. Met uiteindelijk een grote partijvorm als afsluiting voor de wedstrijd.

Onderstaande weekplanning is de basis. Daarbinnen kun je uiteraard variëren en accenten aanbrengen, afhankelijk van welk thema in die week centraal staat. Kies je voor verdedigen als weekthema, dan besteed je bijvoorbeeld meer aandacht aan individuele pressing op de eerste trainingsdag. In een aanvalsweek zitten er meer achterwaartse en voorwaartse 1:1-situaties bij, met veel afwerkoefeningen en voorzetten. En in een opbouwweek kies je voor meer zijwaartse 1:1-situaties, waarbij spelers vaak van richting moeten veranderen.'

WEEKPLANNING

	Dag 1	Dag 3	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Focus	Individueel, groep	Individueel, groep	Groep, teamniveau	Groep, teamniveau	Wedstrijd
W-up	<ul style="list-style-type: none"> Voetenwerk Dribbelen Van richting veranderen 	<ul style="list-style-type: none"> Koppen (eens per drie weken) uitspelen van tegenstander 	<ul style="list-style-type: none"> Passen en trappen 	<ul style="list-style-type: none"> Positiespel (klein/groot) Aanvalspatronen 	
Kern 1 (leren)	<ul style="list-style-type: none"> Uitspelen van tegenstander Individueel drukzetten 	<ul style="list-style-type: none"> Passen en trappen 	<ul style="list-style-type: none"> Positiespel (klein/groot) Aanvalspatronen Defensieve patronen 	<ul style="list-style-type: none"> Uitspelen van man-meer-situaties Pressingvormen 	
Kern 2 (toepassen)	<ul style="list-style-type: none"> Uitspelen van man-meer situaties Pressingvormen 1:1 t/m 3:3 	<ul style="list-style-type: none"> Positiespel klein Man-meer situaties Pressingvormen 2:1 t/m 5:5 	<ul style="list-style-type: none"> Uitspelen van man-meer-situaties Pressingvormen 2:1 t/m 7:7 	<ul style="list-style-type: none"> Wedstrijdsituaties 7:7, 9:9 	
Einde	2:2, 3:3, 4:4, 5:5	2:2 t/m 7:7	7:7 t/m 9:9	Laatste voorbereidingen	

Stap 4: Trainingsvormen Alexander Zwiers

Individuele pressing

'Binnen deze trainingsvorm ligt de nadruk op individueel verdedigen. Bedoeling is dat verdedigers controle krijgen over de tegenstander door de richting te bepalen. Ondertussen houden verdedigers druk op de bal, om daarmee fouten bij de tegenstander af te dwingen en de bal terug te winnen.'

Organisatie

- maximaal 6 spelers
- 2 kleine doeltjes (1 x 3 m), geplaatst op een meter vanaf de zijlijn
- veld 6 x 10 m (afhankelijk van het niveau)

Inhoud

- verdediger blauw A speelt de aanvaller rood D in
- rood D neemt de bal aan en dribbelt in om te scoren d.m.v. een pass in het kleine doeltje
- verdediger blauw A kan na interceptie scoren d.m.v. pass in het kleine doeltje
- spelers hebben maximaal 5-8 seconden om te scoren
- einde oefening wanneer er gescoord wordt of als de bal buiten de organisatie is

Varianten

- afstanden groter of kleiner maken
- spelers vanuit verschillende posities laten starten
- coach kan eerste of tweede bal inspelen vanuit verschillende hoeken

Accenten

- snelheid van instappen en vertragen
- richting loopactie van de verdediger
- lichaamshouding
- snelheid uit aanvallende actie halen
- juiste moment kiezen voor verdedigende interceptie: blok, juiste been, lichaam gebruiken
- omschakeling naar balbezit



Passen en trappen

'Binnen deze vorm staat het verbeteren van tweebeinigheid centraal. De focus ligt op een hoge balcirculatie, aannames en het uitspelen van 2:1-situaties.'

Organisatie

- driehoek
- maximaal 6 spelers
- onderlinge afstanden: 8 meter (afhankelijk van het niveau)

Inhoud

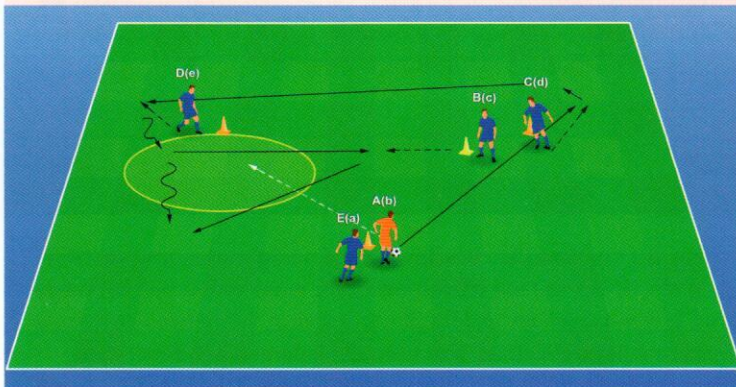
- start vanuit een bewegende bal
- speler C maakt een vooractie en neemt bal vervolgens speelklaar aan

Varianten

- derde man, eentweecombinaties, overlap
- linker- en rechtersvoet afwisselen
- verschillende opdrachten voor de aannames

Accenten

- positie
- balsnelheid
- balrichting
- timing loop- en vooracties
- communicatie
- beslissingen nemen
- uitvoeren individuele acties



Uitspelen van tegenstander

'Binnen deze vorm wordt het vrijmaken van de bal verbeterd. Dit gebeurt door van richting te veranderen en door een 2:1-situatie uit te spelen. De verdediger komt hierbij vanuit een hoek.'

Organisatie

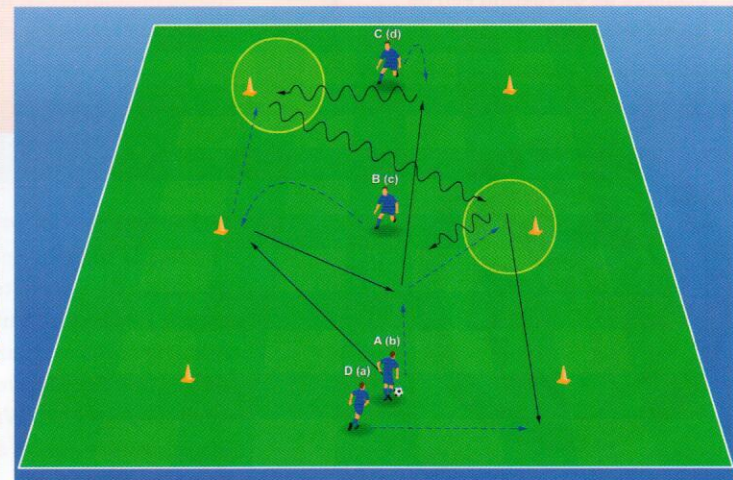
- rechthoek
- 4-6 spelers
- afstanden 8 x 12 m (afhankelijk van het niveau)

Inhoud

- speler A speelt speler B in
- speler B maakt een schuine loopactie en vervolgens een combinatie met speler A
- speler A krijgt de bal terug van B en speelt diep naar speler C
- speler C neemt de bal aan richting de zijlijn. Hij krijgt passief druk van speler B en verandert van richting
- speler C dribbelt diagonaal in de vrije ruimte en krijgt druk van speler A die vanuit een hoek komt
- speler C en speler D proberen nu 2:1-situatie uit te spelen

Accenten

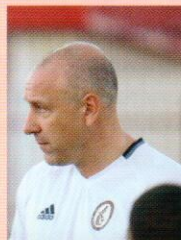
- positie
- balrichting
- balsnelheid
- timing van de acties
- dribbelen
- communicatie, beslissingen nemen
- uitvoering 1:1



Alexander Zwiers, 15-06-1975,
Suameer (Friesland), trainer-coach UEFA A

Clubs als trainer:

- 1997-1999: SC Cambuur (jeugdtrainer)
- 2000-2002: FC Groningen (jeugdtrainer)
- 2002-2006: Qatar Football Association (jeugdtrainer)
- 2006-2008: Al-Gharafa (jeugdtrainer)
- 2008-2012: Al-Ahli (jeugdtrainer en assistent Hoofd Opleidingen)
- 2012-2013: Chivas Guadalajara (Technisch Manager voor Onder 14, Onder 15, Onder 16 en assistent-Technisch Directeur)
- 2013-2014: FC Kairat (Technisch Manager jeugdopleiding Onder 8 tot en met Onder 13 en vijf voetbalscholen Onder 6 tot en met Onder 15)
- 2014-2015: Al-Shabab FC (Technisch Manager Onder 6 tot en met Onder 13 en assistent-Hoofd Jeugdopleiding)
- 2015-2018: Al-Wahda FC (Hoofd Jeugdopleiding Onder 8 tot en met Onder 18 en vier voetbalscholen Onder 6 tot en met Onder 13)



'Hoe ik mijn baan van de afgelopen jaren zou omschrijven? Ik was eigenlijk een Technisch Academiemanager. Ik wil clubs helpen met hun (jeugd)beleid. Het liefst in het betaalde voetbal om op managementniveau de trainers te begeleiden. Het amateurvoetbal is ook een mogelijkheid. Als Hoofd Jeugdopleidingen of middenbouwcoördinator – maar ik kan ook een consultant zijn die de beleidsplannen maakt. Als het maar gaat om het ontwikkelen van spelers, volgens de identiteit van de club. Daar ligt mijn kracht.'

v.v. Jonathan



Frank Slijper werd in 2009 bestuurslid Voetbalzaken. Zijn eerste opdracht was het schrijven van een voetbaltechnisch beleidsplan. Vanaf 2011 was hij zeven jaar voorzitter van de vereniging, waartoe ook de interne en externe communicatie behoorde. In zijn rol als voorzitter heeft Slijper zich sterk gemaakt voor aanhoudende, stapsgewijze kwalitatieve groei. Hij hield zich daarnaast bezig met het bewaken van de identiteit van de club, alsmede de uitvoering van de beleidsplannen.



Een opvallende verschijning in de Top 200 is v.v. Jonathan. Vorig seizoen (2017/2018) kwam deze vereniging voor het eerst in de jaarlijks door ons vakblad gepubliceerde lijst met beste amateurverenigingen terecht. Dat de club uit Zeist allerminst een eendagsvlieg is, bewijst de lijst van de huidige jaargang. Met name de sprong die de jeugdopleiding maakt, is opmerkelijk te noemen. In 2018/2019 stijgt v.v. Jonathan van de 100ste naar de 29ste plek. De Voetbaltrainer spreekt met een aantal hoofdrolspelers die de jeugdopleiding de voorbije jaren vorm hebben gegeven.

Noteringen v.v. Jonathan in de Top 200

Seizoen 2017/2018	Jeugdafdeling	: Plek 100 met 42 punten
	Totaal:	: Plek 221 met 62 punten

Seizoen 2018/2019	Jeugdafdeling	: Plek 29 met 52 punten
	Totaal	: Plek 138 met 72 punten

DNA

Frank Slijper: 'Op het moment dat ik in het voorjaar van 2009 bestuurslid voetbalzaken werd, was er nog geen jeugdvoetbalbeleidsplan (vanaf nu: JVBP, red.). Het eerste wat ik gedaan heb, is van zo'n twintig tot dertig clubs het JVBP van de clubwebsite downloaden. Tijdens het doornemen van die plannen merkte ik al snel dat de opzet van de meeste JVBP's niet bij onze club paste. Veel JVBP's waren té uitgebreid en te wetenschappelijk beschreven. Met in het achterhoofd steeds de gedachte: 'Wat past er bij óns?' ben ik begonnen om zelf een beleidsplan op te stellen. Niet te uitgebreid, en vooral leesbaar. Welke kansen en bedreigingen kennen wij? Maar vooral: wat is ons dna? Wanneer je het algehele niveau wilt opkrikken, zul je in elk geval van onderaf moeten beginnen. Dat stond voor ons vast. Beginnen bij de jongste jeugd, vervolgens bottom-up de kwaliteit verbeteren. Daarbij denken we steeds in stappen en niet in sprongen, dus we gaven onszelf de tijd. In 2010 is het JVBP in de ledenvergadering afgetikt en we hebben er vier jaar mee gewerkt.'

Voorwaarden

'In het JVBP 2010-2014 hebben we voorwaarden beschreven die nodig waren om een kwaliteitsslag te maken. Het ging er niet om wát we wilden bereiken, maar vooral hoe dat moest gebeuren. De selectieteams kregen twee keer anderhalf uur training, de niet-selectieteams kregen één keer een uur training per week. Daar was vast niet iedereen het direct mee eens, maar als je maar zorgt dat je duidelijk en helder communiceert, krijg je het wel voor elkaar. Ook hebben we, en dat is een goede zet geweest, per leeftijdscategorie een coördinator aangesteld. Wanneer ouders vragen hebben over teamindelingen of over opstellingen, kunnen ze bij die coördinator terecht. Net zo goed is de coördinator belangrijk voor de vader die voor het eerst training geeft. Een bijkomend voordeel van het feit dat we deze coördinator aanspreekpunt hebben gemaakt voor ouders, is dat we de trainer-coaches in zekere mate hebben vrijgespeeld. Die konden zich daardoor vooral bezighouden met hun kernactiviteiten: trainen en coachen.'

Continuïteit

'Natuurlijk hebben we in het JVBP beschreven hoe we met de jeugdteams wilden gaan spelen. Maar, en dat geldt overigens niet alleen voor de speelwijze, we hebben ons nooit blind gestaard op het spelsysteem dat erin stond. We hebben er altijd naar kunnen verwijzen, maar het is geen 'heilige bijbel' geweest. Stel je wilt in je opleiding met drie spitsen spelen, maar in een bepaalde lichtung zitten simpelweg geen vleugelaanvallers. Moet je dan tegen een trainer, met wie iedereen in de club wegloupt, zeggen dat hij toch met drie spitsen moet gaan spelen? Wij vinden van niet. Los van alles wat je wél in de hand hebt, moet het ook gewoon wat meezitten. De laatste tien jaar hebben we hier een groep jeugdtrainers gehad die in de kern ongewijzigd bleef, en heel goed met elkaar heeft samengewerkt. Die continuïteit heeft er, samen met het feit dat we in 2010 twee kunstgrasvelden kregen, voor gezorgd dat we hier echt stappen hebben kunnen zetten.'

Banden

Rik van der Horst: 'In de periode 2010-2014 heeft Frank Slijper de banden met FC Utrecht aangehaald. In beginsel werden daar best wat wenkbrauwen over opgetrokken, omdat jeugdspelers die bij FC Utrecht afvielen met enige regelmaat naar grotere clubs in de buurt gingen. Maar Frank vond dat we toch ergens moesten beginnen en achteraf heeft hij daar wel gelijk in gehad. Want inmiddels is er een mooie samenwerking tussen FC Utrecht en v.v. Jonathan ontstaan. Spelers van ons gaan naar de FC, en andersom nemen wij spelers op die uitstromen. Op het moment dat je zo'n samenwerking aangaat, hoop je dat je er ooit de vruchten van gaat plukken.'

Status

'Eigenlijk ontstond al vroeg de overtuiging binnen de groep coördinatoren en trainers dat we hetzelfde doel voor ogen hielden: het niveau van de gehele jeugdopleiding van v.v. Jonathan moest omhoog. We voelden ons daardoor verantwoordelijk voor alle jeugdteams. Dit blijkt niet alleen uit woorden, maar ook uit daden. Neem de indeling van de trainers bij de diverse elftallen. Af en toe zat er weleens een mindere lichter tussen, waarbij het gebeurde dat een betere trainer aangaf juist dát team te willen trainen om een kwaliteitsslag te maken. En we hebben, zeker in de bovenbouw, trainers die weten wat er nodig is om teams 'kampioen te kunnen maken.' De mogelijkheid om steeds verschillende teams te trainen hielp om je als trainer breder te ontwikkelen. Of je hier de Onder 15-1 of de Onder 15-3 trainde, je ontleende daar intern geen status aan en dat was ook helemaal niet nodig. Want op een gegeven moment groei je dermate snel dat je met bijvoorbeeld de Onder 15-2 in een competitie wordt ingedeeld waarin je alleen maar tegen eerste teams van andere clubs uitkomt.'

Beslissingen

'Uiteindelijk betekende ook voor spelers zelf dat eentje of drietje achter de leeftijdsgroep steeds minder. Bij het indelen van de teams bleek het trouwens een groot pluspunt te zijn dat bepaalde trainers verschillende leeftijdsgroepen hadden getraind. Als iemand bijvoorbeeld twijfelde tussen twee spelers, werd dat aan andere trainers voorgelegd. Die kenden beide jongens goed, omdat ze die zelf onder hun hoede hadden gehad. Hierdoor kwam men er samen altijd vrij snel uit. We hielpen elkaar bij het nemen van beslissingen.'



Rik van der Horst begon zijn trainerscarrière bij v.v. Jonathan in 2001. In de jaren die volgden trainde hij zowel diverse selectie- als niet-selectieteams. Tevens werkte hij een jaar als voetbaltrainer in Amerika. Van der Horst was tussen 2012 en 2014 coördinator Junioren en tussen 2014 en 2018 Technisch Jeugd Coördinator. In die laatste vier jaar schreef hij mee aan het huidige beleidsplan. In 2015 volgde Van der Horst een masteropleiding van een half jaar tot professioneel voetbaltrainer in Barcelona, waar hij een kijkje in de keuken kreeg bij zowel FC Barcelona als RCD Espanyol.

'Op een mindere lichter werd bewust een betere trainer gezet'



Alvin Veldhuizen trainde vanaf 2004/2005 diverse teams in de jeugdopleiding van v.v. Jonathan. Samen met Rik van der Horst richtte hij in 2012 de Voetbalschool Oranje op, waarbij vanuit de accommodatie van v.v. Jonathan voetballertjes van zestien clubs in de regio worden getraind. Sinds dit seizoen (2018/2019) is Veldhuizen coördinator van de v.v. Jonathan Voetbal Academie, waartoe de niet-selectieteams tot en met Onder 12 die op de woensdagmiddag trainen, behoren. Zelf traint hij dit seizoen Onder 19, uitkomend in de Vierde Divisie.

'Gedurende het hele seizoen werden spelers door meerdere ogen bekeken'

Groene Welpen

Alvin Veldhuizen: 'Het idee om van onderaf te beginnen met verbeteren was in lijn met het opzetten van de Groene Welpen. Vijfjarige jongens en meiden konden bij ons, geheel vrijblijvend, op de woensdagmiddag komen trainen. Spelertjes kwamen op ons complex, werden gezien door de trainers van v.v. Jonathan en dat heeft zeker geholpen in de aanwas. Daar kwam nog eens bij dat we met Voetbalschool Oranje óók op het sportpark trainden, op de vrijdagavond en de zondag. Bij die trainingen zagen we jongetjes terug die al in de opleiding van v.v. Jonathan speelden. Hét grote voordeel van dit alles was dat er veel kijkmomenten zijn geweest. Op een gegeven moment hadden we hier een E26, maar ik durf te beweren dat we alle spelertjes goed in beeld hadden. Daardoor hoefden we niet elk jaar weer honderd voetballertjes te bekijken om te bepalen wie in welk team zou komen. Gedurende het hele seizoen werden spelers door meerdere ogen bekeken, en naar ouders toe konden we dat ook goed als argument gebruiken bij het indelen van de teams.'

Acceptatievermogen

'Een gunstig neveneffect van die woensdagmiddagtrainingen bij de Groene Welpen was dat het als een soort springplank gebruikt werd voor nieuwe trainers. Jonge Jonathanners hielden mee bij het training geven, raakten besmet met het trainersvirus en werden op termijn hier zelf trainer. We hebben door de jaren heen veel verschillende types trainer gehad, dat zorgde voor een mooie mix. De een was sterk in techniektraining, een ander was tactisch weer sterker en in de bovenbouw werkten trainers die een winnaarsmentaliteit wisten te ontwikkelen. Doordat langzaam het niveau van de jeugdopleiding begon te stijgen bleven trainers langer aan de club verbonden. Je groeide hier als het ware mee met het niveau. Trainers werden door het bestuur trouwens erg gestimuleerd om met elkaar naar bijscholingen te gaan. En doordat je samen ging, werd er toch ook veelal over v.v. Jonathan en je eigen team gepraat. De groep trainers leerde elkaar steeds beter kennen, wat maakte dat we in positieve zin kritisch naar elkaar durfden te zijn en openstonden voor elkaars mening. Het onderlinge acceptatievermogen is altijd erg hoog geweest.'



Drive

Patrick Bruggeman: 'In de tijd dat ik zelf begon als trainer bij de Groene Welpen werden ook kunstgrasvelden aangelegd. Op het complex lag nóg een strook gras, die we hebben laten ombouwen tot miniveldjes. Hierdoor ontstonden nog meer mogelijkheden voor jonge kinderen om te gaan voetballen. Dat spelers technisch goed onderlegd zijn is onder andere een indirect gevolg van de manier waarop het sportpark werd ingericht. Los daarvan hebben we in de onderbouw heel bewust aan die technische vaardigheden gewerkt. Passen, dribbelen, aan- en meenemen, tot aan de Onder 13 is daar vol op ingezet. De Voetbalschool zorgde tevens voor extra trainingsmomenten voor spelers in de middenbouw. Het interessante daarbij was, dat de aanmelding geschiedde op basis van motivatie. Dus wie extra wil trainen, kan extra trainen. Daardoor kregen we goed inzicht in wie écht de drive had om zichzelf te verbeteren.'

Mix

'Na die eerste periode van vier jaar heb ik samen met vooral Rik van der Horst en Heinz Hendrikse een JVBP beschreven voor de periode 2014-2018. Hierin hebben we uitgesproken dat we met de jeugdteams op divisieniveau willen spelen. Natuurlijk was er discussie of je zoiets moet opschrijven. Toch: als je dat doet, weet je wel waar je naartoe werkt. Bij het bereiken van deze doelstelling gold weer dat het van onderuit moet komen. Wat ik zelf mooi vind aan die gedachte, is dat we altijd geprobeerd hebben om te zorgen voor goede trainers op niet-selectieteams. De Onder 15-2, de Onder 13-2, ook daar stonden sterke trainers op en als je nu kijkt naar het niveau van die teams, dat ligt echt hoog. De Onder 15-2 is nu sterker dan het Onder 15-1 team van pakweg vijf jaar geleden. Officieel was het team met het eentje (Onder 13-1, Onder 15-1, etc.) het team voor de tweedejaars. Maar doordat we jongens veel zagen en goed kenden, ontstond er als het ware van nature een mix omdat we hun niveau goed konden bepalen. Op sommige momenten was de verdeling tussen eerstejaars en tweedejaars zelfs ongeveer vijftig procent.'

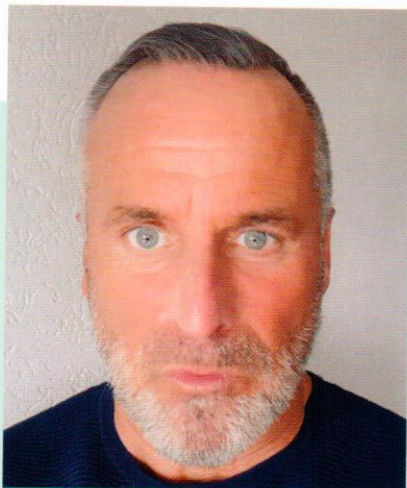


Patrick Bruggeman begon op veertienjarige leeftijd met het trainen van de Groene Welpen. Van daaruit groeide hij zelf door als trainer in de jeugdopleiding. In 2010/2011 trainde hij bij v.v. Jonathan de D-pupillen. Na vijf seizoenen stapte hij over na de C-junioren (Onder 15) en Bruggeman combineert dat sinds twee seizoenen met assistent-trainer bij de senioren. In 2017/2018 assisteerde hij bij het tweede elftal, dit seizoen doet hij dat bij het eerste elftal. Bruggeman is tevens Technisch Coördinator Onderbouw.

Overzicht niveaus jeugdelftallen v.v. Jonathan (periode 2010-heden)

	Onder 13	Onder 15	Onder 17	Onder 19
2010/2011	1e klasse	1e klasse	2e klasse	1e klasse
2011/2012	1e klasse	Hoofdklasse	2e klasse	1e klasse
2012/2013	Hoofdklasse	1e klasse	1e klasse	1e klasse
2013/2014	Hoofdklasse	1e klasse	1e klasse	2e klasse
2014/2015	Hoofdklasse	Hoofdklasse	1e klasse	1e klasse
2015/2016	Hoofdklasse	3e divisie	Hoofdklasse	1e klasse
2016/2017	3e divisie	3e divisie	4e divisie	Hoofdklasse
2017/2018	3e divisie	3e divisie	4e divisie	Hoofdklasse
2018/2019	3e divisie	3e divisie	3e divisie	4e divisie

'Dat spelers technisch goed onderlegd zijn is een indirect gevolg van de manier waarop het sportpark werd ingericht'



John Eikhout uit Groesbeek werd in het seizoen 2013/2014 bij v.v. Jonathan aangesteld als trainer van de Onder 17-1, destijds uitkomend in de Eerste Klasse. Het jaar erop promoveerde die ploeg met dertien punten voorsprong naar de Hoofdklasse. Eikhout trainde in 2015/2016 de Onder 19-1, werd ook daarmee kampioen en promoveerde eveneens naar de Hoofdklasse. Na twee seizoenen dwong Eikhout met zijn ploeg opnieuw promotie af en bereikte daarmee de Vierde Divisie.

‘Essentieel is dat je een cultuur ontwikkelt waarbij trainers ‘over hun eigen groep heen kijken’

Buitenaf

John Eikhout: ‘Wanneer je zoals ik van buitenaf komt, is er altijd tijd nodig om kennis te nemen van en te wennen aan de cultuur van de club. Pas je daarin, of niet? Ik heb best een eigen filosofie over hoe ik met een team werk en hoe ik denk dat je het beste kunt presteren. Een onderdeel van die filosofie is dat ik vind dat je, zeker in de bovenbouw waar winnen belangrijker wordt, een spelsysteem moet kiezen dat past bij je spelersmateriaal. Ik heb dat bij v.v. Jonathan gedaan en dan is het fijn dat je vanuit de club ruimte en vertrouwen krijgt en je gesteund voelt. Ik heb dat in elk geval altijd wel zo ervaren. De coördinatoren hebben daar enorm bij geholpen. Ik hoefde in principe maar te bellen over iets, en er werd aan gewerkt. Als trainer-coach is het prettig wanneer je je zoveel mogelijk kunt focussen op je team en op je spelers.’

Vruchten

‘Ook in de bovenbouw zijn het details die duels beslissen, die maken dat je uiteindelijk kampioen wordt of niet. Vaak zit ‘m dit in het feit of spelers fysiek dan wel mentaal op kunnen brengen om er vol voor te gaan. Ik heb bij zowel de Onder 17 als bij de Onder 19 vooral kunnen letten op het prestatieve deel, op het winnen van wedstrijden. Een van de redenen hiervoor was natuurlijk dat de spelers die ik kreeg, technisch al goed onderlegd waren. Het werk dat in de onderbouw is gedaan, maar ook bij de Groene Welpen en de Voetbalschool, werpt zijn vruchten af. Als club is het daarom goed dat je van onderaf begint met het verbeteren. In de bovenbouw kun je, doordat je minder tijd bezig bent om te werken aan technische vaardigheden, je beter richten op wat er nodig is om wedstrijden te winnen.’

Eilandjes

‘De goede samenwerking tussen trainers in de midden- en bovenbouw zorgde ervoor dat er nooit problemen zijn geweest over het al dan niet doorschuiven van spelers. Wanneer we in Onder 19 een aanvallend nodig hadden, werd dat in goed overleg geregeld. Essentieel daarbij is dat je een cultuur ontwikkelt waarbij trainers ‘over hun eigen groep heen kijken’. Iedereen weet en erkent dat het belang van de club als geheel en de speler als individu vooropstaat. De kans dat er eilandjes ontstaan in de jeugdopleiding omdat een trainer-coach vooral zelf goed wil presteren met zijn team, is dan heel klein.’



Sparren

Heinz Hendrikse: 'Een groep trainers die langer met elkaar werkt, die met elkaar wil en kan sparren over spelers en over de manier van opleiden, daar zit een stuk dat de kwalitatieve groei kan verklaren. Los van de trainers hebben we altijd iemand gehad die zorgt voor de coördinatie. Of dat nu ging om de indeling van elftallen of om knopen door te hakken naar aanleiding van selectiemomenten, we hebben ernaar gestreefd om ook naar de ouders en spelers toe duidelijk te communiceren hoe we het gingen doen. Op goed communiceren kun je niet bezuinigen, want je geeft daarmee een signaal af naar ouders en spelers dat er goed afgewogen beslissingen worden genomen. De trainers hielden zich bezig met het selecteren, de coördinatoren zorgden voor de rest.'

Uitdagingen

'De komende maanden wordt het nieuwe JVBP op papier gezet. In dit plan willen we niet alleen beschrijven wát we willen bereiken, maar ook hóe we dat willen bereiken. De instroom van talentvolle jeugdspelers in de A-selectie vormt een nieuwe uitdaging voor de direct betrokkenen. Hoe gaan we daarmee om, welke afspraken maken we zodat het voor spelers en technische staf vooraf duidelijk is wat we van elkaar mogen verwachten? In de jeugdopleiding ligt dus uitdaging genoeg, denk bijvoorbeeld aan de manieren waarmee je om kunt gaan met een Onder 12. Deel je die in bij Onder 13, waardoor ze 11:11 spelen, of wordt het 8:8 zoals de KNVB in die leeftijdsgroep graag ziet?'

Managen

'Vanuit het bestuur is de voornaamste taak geweest om de verwachtingen binnen de gehele vereniging te managen. Trainers worden er niet op afgerekend als ze geen kampioen worden. Door die druk eraf te halen, zorgen we indirect voor meer plezier. Maar ook daar zit een spanningsveld. Want het twee keer trainen per week door de selectieteams, op een bepaald niveau red je het daar niet meer mee. Daarnaast willen de niet-selectieteams graag van een naar twee keer trainen toe. Aan die vraag hopen we dankzij de geplande uitbreiding van ons complex binnen afzienbare tijd te kunnen voldoen.'

Lessen van v.v. Jonathan

- Vraag jezelf als club af wat je dna is.
- De coördinatoren fungeren als aanspreekpunt voor ouders.
- De coördinatoren helpen beginnende trainers.
- Dankzij de Groene Welpen en de Voetbalschool ontstonden er veel contactmomenten.
- De jeugdtrainers hebben alle jeugdspelers goed in beeld.
- Door het hoger wordende niveau blijft het voor trainers aantrekkelijk om bij de club te blijven.
- Trainers worden door het bestuur gestimuleerd om (vooral samen) naar bijscholingen te gaan
- Trainers staan open voor andere meningen en geven veelvuldig feedback aan elkaar.
- Op een mindere lichter wordt een betere trainer gezet.
- Trainers helpen elkaar bij het nemen van beslissingen.
- Op het complex worden kunstgrasvelden en miniveldjes aangelegd.
- Gemotiveerde jeugdspelers hebben de mogelijkheid om extra te trainen.
- In de onderbouw ligt de nadruk op het verbeteren van technische vaardigheden.
- Trainers in de jeugdopleiding worden door coördinatoren en bestuur gesteund.
- Het doorschuiven van spelers gebeurt in goed overleg, waarbij eigenbelang voor trainers geen rol speelt.
- Er zijn trainers die kwaliteiten bezitten om teams 'kampioen te maken'.
- Op goed communiceren wordt niet bezuinigd.



Heinz Hendrikse is sinds 2012 lid van de Voetbalcommissie binnen v.v. Jonathan. Hij is gestart als Technisch Coördinator F-pupillen en momenteel actief als Technisch Coördinator bovenbouw (Onder 14 tot en met Onder 19). Samen met Rik van der Horst en Patrick Bruggeman heeft Hendrikse het huidige Voetbaltechnisch Beleidsplan opgesteld. Tevens is hij contactpersoon voor Betaald Voetbal Organisaties en voor de (ouders van) v.v. Jonathan-spelers die worden uitgenodigd voor stageactiviteiten bij een BVO/Jeugd Plan Nederland (KNVB).

'Op goed communiceren kun je niet bezuinigen, je geeft een signaal af dat er goed afgewogen beslissingen worden genomen'



Videoanalyse voor de h ele club bij SV Den Hoorn

Videoanalyse was een logische vervolgstap in de ontwikkeling van SV Den Hoorn. Na een gedegen onderzoek koos de club uit Zuid-Holland voor een totaaloplossing. Een vaste infrastructuur, met vier camera's achter de goals, legt sinds de start van dit seizoen volledig geautomatiseerd alle wedstrijden vast. In een webapplicatie kunnen ze eenvoudig hun analyses, gemaakt tijdens de wedstrijd of achteraf, terugkijken en presenteren aan hun teams.

SV Den Hoorn heeft een flinke professionaliserings­slag ondergaan en is enorm gegroeid. Het resultaat is zichtbaar, dit jaar zien we de club terug op plek 71 in de Top200 van De VoetbalTrainer. Echter, de club deed tot en met het voorjaar van 2018 nog niks met videoanalyse. Passend in de lijn met de professionalisering heeft Shamil Ali, lid van de technische commissie, destijds een voorstel voor videoanalyse ingediend bij het bestuur: "We waren niet specifiek op zoek naar een totaaloplossing, maar tijdens de zoektocht ontstond wel dat beeld. We hebben gemerkt dat het opnemen een lastig onderdeel is, omdat dit een zeer tijdrovende klus is. Daarnaast was voor ons de gebruiksvriendelijkheid van het systeem belangrijk, zeker omdat wij een grote club zijn en we willen dat alle trainers er zelf mee aan de slag kunnen zonder een uitgebreide cursus te hebben gevolgd."

De keuze viel daarbij op de oplossing van 360SportsIntelligence en deze is in de zomer geïnstalleerd op het hoofdveld. Vanaf dat moment is SV Den Hoorn gestart met het gebruik door een selecte groep bestaande uit de seniorenselectie, O19-1, O17-1 en O15-1. Deze keuze is bewust gemaakt om het systeem eigen te maken en alle mogelijkheden te verkennen. Shamil: "Je hebt dan direct een groep enthousiaste ambassadeurs. Ondertussen hebben we de gebruikersgroep verder uitgebreid met onder andere het vrouwenteam, O19-2 en de selectie O14."

Het resultaat van het gebruik tijdens de eerste seizoenshelft is direct zichtbaar. Vooral bij de jeugd ziet SV Den Hoorn dat de spelers bewuster zijn van de acties die ze uitvoeren op het veld. Ze pakken aanwijzingen die ze krijgen ondersteund door beelden sneller op, omdat ze het zelf kunnen zien en niet een plaatje moeten visualiseren. In de opleiding van de jeugd is dit een zeer functionele toevoeging.

Voor SV Den Hoorn was het van belang dat de hele club achter de aanschaf stond, het moest iets voor iedereen worden. Er is daarom ook speciaal een videoanalyseruimte gecreëerd. Daar hangt een groot scherm, een computer en een whiteboard, zodat alle teams daar terecht kunnen voor de analyses.

SV Den Hoorn is daarnaast bezig met het opstellen van beleid voor het toepassen van videoanalyse. Shamil zegt daarover: "We hebben met alle trainers die bij ons werken afgesproken dat ze de oplossing van 360SportsIntelligence hanteren. We nemen naast wedstrijden ook de talententrainingen op. Die bespreken we dan met een groep trainers. In ons opleidingsplan staat per periode uitgeschreven welk thema we behandelen. Samen met het hoofdopleiding zoek ik beelden bij dat thema en die bespreken we met alle trainers. We hebben net een avond gehad over de opbouw en binnenkort staat een thema-avond over de crosspass gepland. De beelden helpen daarbij enorm."



De videoanalyseruimte van SV Den Hoorn

Als advies aan andere verenigingen wil SV Den Hoorn meegeven dat ze eenvoudig moeten beginnen. De mogelijkheden die je bij Studio Sport ziet of die softwarepartijen je bieden zijn erg uitgebreid. Voor een BVO is dat relevant, maar wil je videoanalyse voor de hele vereniging dan is een gebruiksvriendelijke totaaloplossing zoals die van 360SportsIntelligence ideaal. Shamil: "Wij maken nu zulke grote stappen en iedereen is enthousiast. Het is gebruiksvriendelijk en de belasting voor onze vrijwilligers is laag. Als een systeem je dat allemaal kan bieden, dan moet je daar gebruik van maken. En naast het feit dat we als club leren van de beelden, is het ook prachtig om samen van de beelden te genieten."