

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
67

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

Luka Lalić
Nederlandse jeugdopleiding in
internationaal perspectief

Danny Wals
Differentieel leren

**Jeugdopleiding
SC Cambuur**

**Spelers opleiden die
passen bij de clubcultuur**

Johan Wijnsma
Hoofd Opleidingen

Jan Sierksma
Onder 19

Fedrik Houtstra
Onder 15



Luka Lalić en zijn perspectief op de Nederlandse jeugdopleiding

Corrective, native en adaptive training

Als zestienjarige jeugdinternational van Servië werd Luka Lalić getroffen door een hartstilstand. Hij probeerde uit alle macht terug te keren op zijn oude niveau, maar al snel had hij door dat dat voor hem een utopie was. Lalić stortte zich volledig op het trainerschap en heeft met zijn 32 jaar inmiddels vijftien jaar ervaring als coach. In die periode werkte hij op vijf verschillende continenten, met meer dan vijftig verschillende coaches en trainde hij teams van alle leeftijden (van Onder 8 tot en met het eerste elftal). Genoeg bagage voor een boeiend gesprek!

Als kers op de taart richtte Lalić de eerste professionele jeugdopleiding van Singapore op: Turf City FC. Sinds 2016 is hij werkzaam bij Feyenoord, momenteel als Head of Methodology van Feyenoord International Department en is hij bezig met zijn UEFA Pro licentie. Tevens was hij assistent-coach in de jeugdopleiding van Feyenoord. In de afgelopen drie jaar heeft hij een goed beeld gekregen van de Nederlandse jeugdopleiding. Dit gecombineerd met de ervaringen die hij over de hele wereld heeft opgedaan, zorgt ervoor dat hij een ander zicht heeft op de Nederlandse jeugdopleiding. Door zijn perspectief te delen, hoopt hij een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van het Nederlandse voetbal.

U heeft inmiddels uw derde seizoen in Nederland achter de rug. Wat is u opgevallen aan de manier van werken in Nederland? En wat zijn de verschillen met de andere landen (onder andere Servië,

Thailand, Zuid-Korea, Japan, Maleisië en Singapore) waarin u heeft gewerkt?

Luka Lalić: 'De eerste keer dat ik in aanraking kwam met de Nederlandse jeugdopleiding, was met de jeugd van Turf City. Daarmee speelden we regelmatig internationale oefenwedstrijden en toernooien. Teams uit Duitsland, Engeland waren de tegenstanders, maar ook Nederland was vertegenwoordigd. De Nederlandse jeugdteams maakten een enorme indruk op me; het verschil in niveau met de andere Europese ploegen was enorm. De Nederlandse teams zijn zowel technisch als tactisch extreem goed ontwikkeld. Dit zorgt ervoor dat het tempo van spelen veel sneller is in vergelijking met de andere Europese ploegen. Dit is het gevolg van de verzorgde, aanvallende manier van spelen in Nederland. Ook de faciliteiten in Nederland zijn uitstekend. Ter illustratie: Nederlandse amateurclubs uit de Hoofdklasse hebben vaak betere faciliteiten dan professionele eerste teams in Servië.

Dit alles tezamen zorgt ervoor dat Nederlandse jeugdspelers veelal kansen krijgen om door te breken in de eerste teams.'

Jeugdopleiding als voorbereiding

'In Nederland is er zoveel talent beschikbaar. De spelers die op jonge leeftijd geselecteerd worden voor de jeugdopleiding van een BVO, zijn technisch op een veel hoger niveau dan in andere Europese landen. Kortom, deze spelers hebben het potentieel om in een eerste elftal te spelen. Om uiteindelijk door te dringen tot een eerste elftal moeten de spelers worden voorbereid op de eisen die aan het niveau van een eerste elftal worden gesteld. De jeugdopleiding heeft daarin een essentiële taak. Hier moeten spelers zich ontwikkelen naar het niveau van hun potentie. Coaches hebben hierin de taak om voorwaarden te creëren die dat mogelijk maken. De ontwikkeling van een speler is net als de groei

van een spier: om een spier te laten groeien, moet je deze eerst afbreken. Zo werkt het voor de vaardigheden van de spelers ook. Bij elke speler moeten de zwakke punten worden gecorrigeerd voordat deze punten verder kunnen worden ontwikkeld. Daarnaast kijk je per speler naar de sterke punten om ook deze verder te ontwikkelen. Zo kom je tot een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Aan de hand van een POP kan een speler zich ontwikkelen in de jeugdopleiding.'

Winnen als ontwikkeling

'De opzet van de jeugdopleiding in Nederland is perfect: vanaf Onder 11 worden de uitslagen van wedstrijden en competitiestanden bijgehouden. Spelers leren dan vanaf deze leeftijd om te spelen met een competitie-stand, het bijhouden alleen brengt al een beetje druk met zich mee. Wanneer spelers in de Onder 14 komen, komt er nadruk op het moeten win-

'Tot aan de Onder 15 is het verschil in niveau tussen de Nederlandse en andere Europese jeugdteams enorm'

nen van wedstrijden. Dit brengt extra druk met zich mee; de ontwikkeling zit dan in het winnen. In de jeugdopleiding van Feyenoord zijn er geen excuses om niet te winnen. Het niveau van de spelers is hoog. De kwaliteiten van de spelers moeten worden gebruikt om wedstrijden te winnen. Door de focus te leggen op het winnen, creëer je winnaars.'

Eigen filosofie

Het is dus belangrijk dat spelers leren om wedstrijden te winnen. Hoe kan een coach in de jeugdopleiding de spelers leren hun kwaliteiten te gebruiken binnen bepaalde spelprincipes?

'Om de spelprincipes te trainen en in wedstrijden te kunnen toepassen, moet de coach een duidelijke filosofie

hebben. Hiervoor moet een coach antwoord geven op een drietal vragen:

1. Op welke manier vallen we aan als de tegenstander hoog drukzet?
2. Op welke manier vallen we aan als de tegenstander inzakt?
3. Op welke manier verdedigen we?

Door een antwoord te formuleren op deze drie vragen leren de spelers zich aan te passen aan de tegenstander en aan verschillende situaties (externe factoren). De filosofie van een coach bepaalt, samen met de kwaliteiten van de spelers, de manier van spelen. De manier van spelen van bijvoorbeeld Manchester City is duidelijk herkenbaar. Zo herkenbaar, dat als Manchester City in een ander tenue zou spelen, je nog steeds ziet dat Manchester City aan het spelen is. Dit is een duidelijk voorbeeld van waarom een coach een duidelijk idee moet hebben over de manier van spelen.

Binnen deze principes moeten spelers vrij zijn om hun eigen keuzes te maken. Daarbij moet een coach in staat zijn deze principes te vertalen naar de trainingen en wedstrijden. Ik geef hier een voorbeeld van:

Team A traint de hele week, vier tot zes trainingen in totaal, op positiespel en afwerken. Elke training bevat min of meer dezelfde oefeningen. In de wedstrijd op zaterdag zet de tegenstander hoog druk. Hierdoor wordt Team A gedwongen tot de lange bal. Desondanks scoort Team A twee goals, één uit een counter en één uit een standaardsituatie. Team A wint de wedstrijd, iedereen is blij. In deze situatie moet je jezelf afvragen wat spelers hiervan hebben

geleerd. Spelers hebben de hele week getraind op bepaalde aspecten. Maar de spelers hebben deze aspecten niet in de wedstrijd toe kunnen passen. Wat hebben de spelers dan geleerd? Waar is de ontwikkeling terug te zien?'

Laatste stap

'De focus van de Nederlandse jeugdopleiding is compleet anders dan die van Servië. In Servië ligt de nadruk veel meer op het fysieke aspect van de ontwikkeling. Dit zorgt ervoor dat er daar veel centrale verdedigers doorbreken op jonge leeftijd. Het contrast met Nederland kan wat dat betreft niet groter zijn. Buiten Matthijs de Ligt zijn er bij de topclubs de afgelopen jaren nauwelijks centrale verdedigers doorgebroken. Hierin ligt wat mij betreft het grootste probleem van de Nederlandse jeugdopleiding. Tot een leeftijd van 14-16 is talent alleen voldoende. In die leeftijdscategorieën heeft Nederland ook de beste spelers van Europa. Maar in de overgangperiode van junioren naar de senioren (16-19 jaar) wordt er te weinig aandacht besteed aan de ontwikkeling van individuele capaciteiten, met name op fysiek gebied. De ontwikkeling stagneert. Jeugdspelers krijgen vaak hetzelfde (kracht)programma voorgeschreven, ongeacht de positie. Terwijl een centrale verdediger andere kwaliteiten moet bezitten dan een vleugelspeler. Juist deze overgangperiode is cruciaal voor spelers om zich op fysiek vlak te ontwikkelen en specialiseren. Spelers hebben de mentaliteit nodig om extra arbeid te verrichten om zo te investeren in zichzelf. Zonder deze mentaliteit is het nagenoeg onmogelijk om de top te halen.'

Noodzaak van goede mentaliteit

'In een team heb je altijd spelers met verschillende potenties. De beste spelers krijgen een contract, omdat zij op dat moment de meeste kwaliteiten bezitten. De verwachting is dat zij de grootste kans hebben om uiteindelijk door te breken. Maar kwaliteit alleen is niet genoeg. Als de beste spelers de

slechtste mentaliteit hebben, zullen zij uiteindelijk voorbij worden gestreefd door spelers die deze mentaliteit wel bezitten. Het maakt dan niet uit dat deze spelers in eerste instantie minder kwaliteit werd toegeschreven. Mentaliteit is daarin doorslaggevend.'

Geen excuses

U geeft aan dat wat u betreft de overgangperiode naar de senioren het grootste probleem is van de Nederlandse jeugdopleiding; het op dezelfde manier begeleiden van alle spelers en het gebrek aan mentaliteit bij sommige spelers. Hoe ziet u de rol van een coach daarin?

'Een coach heeft een voorbeeldfunctie voor zijn spelers, zeker in een jeugdopleiding. Wanneer je een wedstrijd verliest of slecht speelt, hoor ik de coach vaak zeggen: 'Het zat niet mee' of 'Die spelers hebben het niveau niet.' Ik vind dat onacceptabel. In Ne-

derland zijn de spelers technisch en tactisch zo goed onderlegd, het kan niet zo zijn dat spelers van dat niveau niets kan worden aangeleerd. Ik geloof daar niet in, ik denk dat daarin een stap gemaakt kan worden. Zowel de spelers als de coach moeten daarin kritischer worden; ze moeten meer eisen van zichzelf. Wij moeten daarin een voorbeeld zijn voor spelers. Daarbij ben je als coach verantwoordelijk voor de inrichting van het trainingsprogramma. Daarin is het je taak om ervoor te zorgen dat binnen de spelprincipes die je voor ogen hebt wordt getraind en uiteindelijk wedstrijden te winnen. Lukt dat niet, dan moet je in staat zijn om de vinger op de zere plek te leggen. Een onderdeel van opleiden is om deze punten te analyseren en te gebruiken om de eerstvolgende training te ontwerpen. Ook hoor ik vaak het excuus dat een speler het thuis of op school moeilijk heeft. Je bent als voetbaltrainer meer dan alleen dat. Je bent ook een soort pedagoog. Spelers reageren op een bepaalde manier. Zij reageren op die manier omdat ze de kans daarvoor krijgen. Het wordt toegelaten. Je mag als coach niet te gemakkelijk een excuus hebben, spelers spiegelen zich daaraan. Je moet spelers er juist op wijzen wat zij kunnen verbeteren. Daarin mag je best hard zijn. *You can't make a diamond without putting it under extreme pressure. And then you have to cut it.* Excuses en een slechte mentaliteit vallen daar niet onder. Een speler met minder voetbalkwaliteiten, maar met een goede mentaliteit kan ik als coach meer leren dan iemand met wel heel goede voetbalkwaliteiten, maar met de verkeerde mentaliteit. Het is als trainer belangrijk om hier continu aandacht aan te besteden. Ervoor

je kritisch moet zijn op jezelf en op de spelers. Op die manier kun je vooruitgang boeken. In mijn optiek is het simpel: als je de zaterdag ervoor drie goals tegen krijgt doordat er fouten worden gemaakt in de opbouw, dan moet daar eerst aan gewerkt worden. Zonder goede basis kun je niet verder bouwen. Of als je goals tegen krijgt door verkeerde keuzes in het veld, dan moet daaraan worden gewerkt. Dit moet trainbaar worden gemaakt. Ik kom hier later op terug met een concreet voorbeeld.

In mijn visie bestaat de trainingscyclus namelijk uit drie componenten: correctieve training, native training en adaptive training. Corrective training is de eerste training na de wedstrijd, waarin het afgelopen duel centraal staat. Daarin kiezen we een onderdeel dat tijdens de wedstrijd niet goed ging en dus moet worden verbeterd. Het onderwerp kan van alles zijn, maar het moet wel een onderdeel zijn dat in dat duel plaatsvond. Nogmaals: als wij bijvoorbeeld veel kansen missen, dan ligt mijn focus tijdens de correctieve training op het afwerken en niet op de opbouw. Met beelden kunnen we de spelers dan bewust maken van de situatie.

'Het grootste verbeterpunt van de Nederlandse jeugdopleiding is de overgangperiode van junioren naar senioren'

derland zijn de spelers technisch en tactisch zo goed onderlegd, het kan niet zo zijn dat spelers van dat niveau niets kan worden aangeleerd. Ik geloof daar niet in, ik denk dat daarin een stap gemaakt kan worden. Zowel de spelers als de coach moeten daarin kritischer worden; ze moeten meer eisen van zichzelf. Wij moeten daarin een voorbeeld zijn voor spelers. Daarbij ben je als coach verantwoordelijk voor de inrichting van het trainingsprogramma. Daarin is het je taak om ervoor te zorgen dat binnen de spelprincipes die je voor ogen hebt wordt getraind en uiteindelijk wedstrijden te winnen. Lukt dat niet, dan moet je in staat zijn om de vinger op de zere plek te leggen. Een onderdeel van opleiden is om deze punten te analyseren en te gebruiken om de eerstvolgende training te ontwerpen. Ook hoor ik vaak het excuus dat een

zorgen dat iemand met een 'slechte' mentaliteit toch de prikkel krijgt. Niet te gemakkelijk zeggen: 'Hij is lastig.' Door ze de juiste prikkel te geven en bepaald gedrag niet toe te laten krijg je spelers die beter willen worden. Dat geldt voor spelers met minder kwaliteit, maar ook zeker voor de betere spelers. Juist van die spelers verwacht je een goede mentaliteit en een voorbeeldfunctie. Ik heb zelf het gevoel dat dat laatste niet altijd het geval is.'

Corrective-native-adaptive

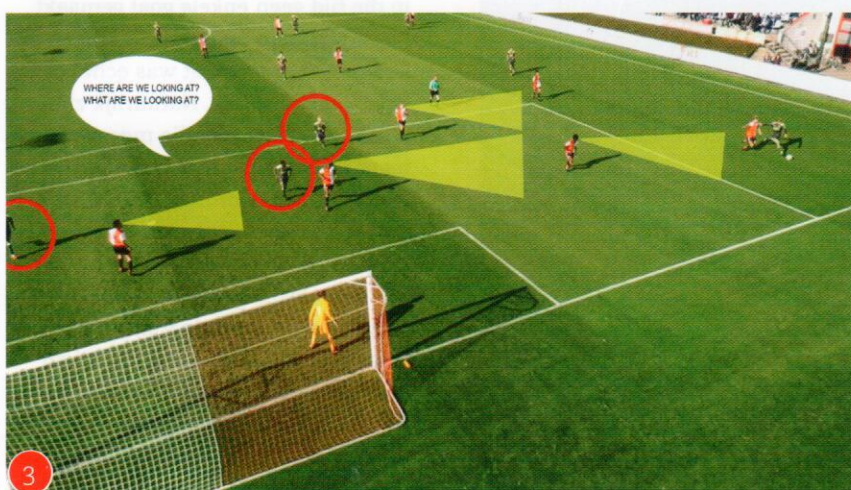
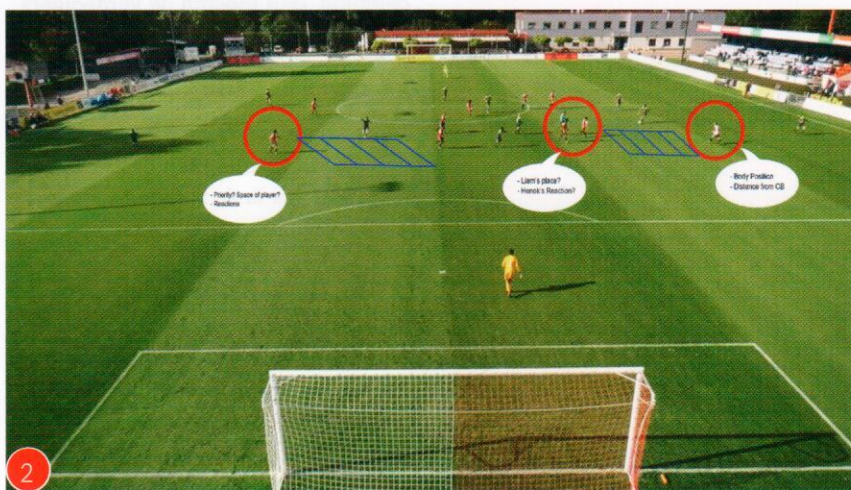
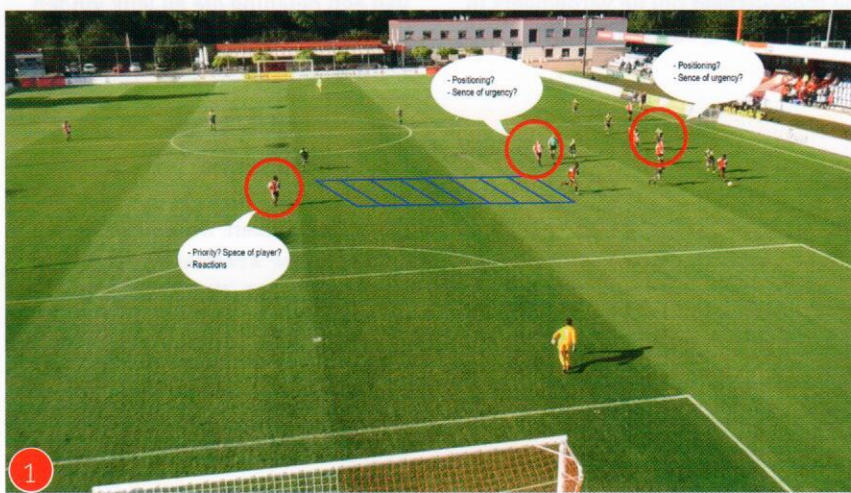
'Als je spelers hebt met de juiste mentaliteit kun je beter trainen. Dan kun je reflecteren, dingen verbeteren en de diamant slijpen. In Nederland is de jeugdopleiding echt een sieraad, een nationale schat. Alleen moeten we kijken naar wat zowel het individu als het team nodig heeft. Dit houdt in dat

Na de correctieve training komt de native training. Dat is trainen op de eigen spelprincipes. Hoe wil je dat jouw team speelt? De filosofie van jouw ploeg of club wordt hierin trainbaar gemaakt. Om terug te gaan naar het voorbeeld van Manchester City. Zij hebben een duidelijke visie in de manier van spelen. In native training worden die spelprincipes geoefend.

Vervolgens trainen we richting de wedstrijd. Dat noem ik adaptive training. We houden wel onze eigen spelprincipes aan, maar kijken hoe we die kunnen aanpassen aan de zwaktes van de tegenstander. Als je een goede linksbuiten hebt en je weet dat de tegenstander een zwakkere linksback heeft, houd je dan die linksbuiten op links of zet je hem tegen de zwakkere linksback? Dat soort zaken maken we trainbaar, maar wel bin-

nen de filosofie zoals wij willen spelen. De cyclus is elke keer hetzelfde: corrective-native-adaptive. Daarmee train je de spelprincipes, maar worden de eigen zwaktes verbeterd. Daarin kan een trainer zijn stempel drukken (zie kader). Ik vind zelf dat er in Nederland nog te vaak enkel de native

training wordt gebruikt om de spelers te ontwikkelen. Zowel de corrective als adaptive training komt nauwelijks terug. Zonder deze twee componenten van training is het lastiger om de spelprincipes van de native training toe te passen in de wedstrijd.'



De stempel van een coach

De stempel van een trainer is enorm groot, zo vindt Lalić. Eerder in het artikel refereert hij aan Manchester City.

'Als zij in een ander tenue spelen, zou je ze nog steeds herkennen. Dat is de visie van Pep Guardiola en die stijl heeft hij doorgevoerd bij al zijn teams. Dat deed hij ook bij Bayern München en FC Barcelona. Hij heeft daarbij continu zijn team verbeterd. Hij is een goed voorbeeld hoe je als trainer je stempel drukt op een team. Zijn visie is door heel het team te zien en het is duidelijk per positie wat van de speler wordt verwacht.

Van een trainer op het hoogste niveau mag je verwachten dat hij analyseert, het probleem signaleert, de speler met bewijzen duidelijk maakt wat hij moet verbeteren, vervolgens het trainbaar maakt, ontwikkelt en uitvoert en dan opnieuw analyseert en dan begint het opnieuw. Ik verwacht van een trainer dat hij daarbij ook kritisch is naar zichzelf. Het niet afdoen met 'het was niet onze dag' of 'we speelden gewoon niet goed'. Misschien moet je ook als trainer eerst in de spiegel kijken en de vraag stellen: 'Hebben we de spelers wel op de best mogelijke manier voorbereid op deze challenge?' Ik ben kritisch op mezelf, want dat verwacht ik ook van mijn spelers. Door kritisch te zijn, bereid je jezelf ook voor op alle mogelijke situaties. Dat is hoe ik het zie, hoe mijn visie is. Je constateert een probleem tijdens de wedstrijdanalyse en van daaruit ga je nadenken: hoe kan ik ze het beste verbeteren en/of voorbereiden? Dat probeer je trainbaar te maken.'

Corrective training

'Ik zal een voorbeeld geven van corrective training. Tijdens een wedstrijd kregen wij drie doelpunten tegen. Alle drie de goals kwamen voort uit een soortgelijke situatie, waarin wij in de omschakeling werden verslagen (zie afbeelding 1, 2 en 3).

Als je alle drie de situaties bekijkt, zie je dat onze verdedigers de verkeerde prioriteiten hebben. Hierdoor maken ze de verkeerde keuze over wat ze moeten verdedigen: de man of de ruimte. Dit zijn afwegingen die zij in die situatie zelf moeten maken. De training erna stond dit centraal: de prioriteit van de situatie herkennen en daarin de juiste keuzes maken. Samen met de spelers heb ik deze foto's bekeken. Vervolgens hebben we be-

sproken wat er gebeurde en hoe ze dit beter hadden kunnen doen. We hebben dus de wedstrijd geanalyseerd, het probleem erkend en de bewijzen ervoor aangeleverd. Daarna maak je het trainbaar (zie trainingsvorm 1, 2 en 3).

De training is zo ingedeeld dat er veel herhalingen zijn, met de focus op de verdedigers. Binnen de training zit

een opbouw in moeilijkheidsgraad. We starten eenvoudig en maken het steeds moeilijker voor de verdediger.

Het is belangrijk dat de verdedigers eerst oefenen met lage weerstand. Daarvoor instrueer ik de aanvallers dat ze de oefening op wandeltempo moeten doen. Dat geeft mij als trainer de mogelijkheid om de verdedigers in het moment te coachen en zij kun-

nen dan het positieve effect ervaren. Daardoor raken de verdedigers gemotiveerd; het geeft ze een boost. Dat is niet altijd even interessant voor de aanvallers. Ik vraag of ze dit voor mij willen doen. Dit geeft mij de mogelijkheid om goed met de verdedigers aan de slag te gaan. De aanvallers krijgen uiteindelijk een beloning in de vorm van een oefening die zij leuk vinden, bijvoorbeeld een afrond oefening. Zoals gezegd verhoog ik tijdens de training de weerstand voor de verdedigers. Ik wil dat ze eerst de situaties leren herkennen, om vervolgens de juiste prioriteiten stellen en daarin een keuze maken. Door de oefening op een lagere weerstand te starten, kunnen de verdedigers zich oriënteren en kan ik ze als coach hierin ondersteunen. Daardoor leren ze bepaalde spelsituaties te herkennen en kunnen ze die vervolgens op hogere snelheid op de juiste wijze beoordelen. Dat komt terug in de derde en laatste oefening. Dan moeten de verdedigers elke keer met zijn vieren samenwerken om tegen vijf aanvallers te verdedigen. Als dit goed gaat, kun je er een zesde en een zevende aanvaller aan toe voegen. Continu wordt de keuze gemaakt: dek ik de ruimte of dek ik de speler? Waar ligt de prioriteit?

Ik heb een hoop trainingen gegeven, maar als ik aan deze training terugdenk, krijg ik nog steeds kippenvel. Na de eerste en tweede oefening hebben we de laatste oefening nog een kwartier gedaan (op volledige weerstand). De vier verdedigers hadden alles, er is in die tijd geen enkele goal gemaakt. En ze waren in ondertal! Ze gingen er helemaal in op en het was echt een heel goede training. Natuurlijk zijn er heel veel factoren die meespelen, maar de week na deze training kregen we ook direct voor het eerst in het seizoen geen tegendoelpunt. De spelers herkenden zich in de situatie en hebben vervolgens gewerkt aan de zwakke punten. Ik keek als trainer wat ik beter kon doen en de spelers keken naar het eigen spel. Je moet ervoor zorgen dat er niemand kritischer is op jou dan jijzelf. ⚽

Trainingsvorm 1

Doel

- het verbeteren van het verdedigen in de 1:1

Inhoud

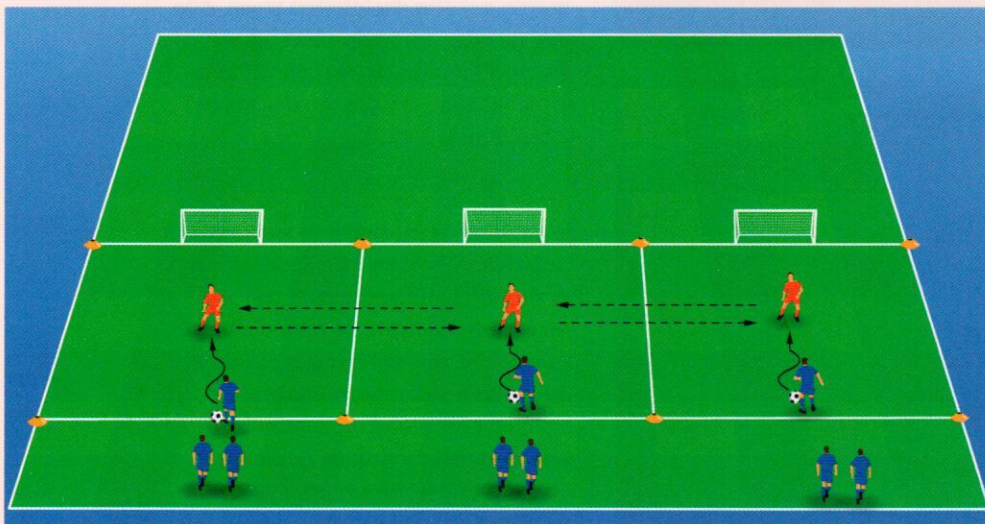
- 3 groepen van 4 spelers
- per groep 1 verdediger en 3 aanvallers
- aanvallers vallen aan om de beurt
- de aanvaller probeert te scoren op het kleine doeltje
- de verdediger probeert een tegendoelpunt te voorkomen

Materiaal

- 8 pylonen
- voldoende ballen
- 3 rode hesjes, 9 blauwe hesjes
- 3 kleine doeltjes

Methodiek

- aanvallers kunnen op meerdere kleine doeltjes scoren, verdedigers verdedigen alle kleine doeltjes
- tijdslimiet om te scoren



Trainingsvorm 2

Doel

- het verbeteren van de samenwerking tussen de verdedigers tijdens een aanval van de tegenpartij

Inhoud

- 4 verdedigers + 1 keeper tegen 3 aanvallers
- aanvallers beginnen met de bal en vallen passief aan
- aanvallers proberen een doelpunt te maken
- verdedigers proberen tegendoelpunten te voorkomen

Materiaal

- 5 pylonen
- voldoende ballen
- 4 rode hesjes, 6 blauwe hesjes
- 1 groot doel

Methodiek

- aantal aanvallers verhogen, tot maximaal 6
- intensiteit van de aanvallers verhogen, tot maximaal 60 procent
- specifieke taken geven per verdediger



Trainingsvorm 3

Doel

- het verbeteren van de samenwerking tussen de verdedigers tijdens een aanval van de tegenpartij

Inhoud

- 4 verdedigers + 1 keeper tegen 5 aanvallers
- aanvallers beginnen met de bal en vallen aan met maximale intensiteit
- verdediger proberen tegendoelpunten te voorkomen

Materiaal

- 5 pylonen
- voldoende ballen
- 4 rode hesjes, 7 blauwe hesjes
- 1 groot doel

Methodiek

- aantal aanvallers verhogen, tot maximaal 7
- extra bal toevoegen



Samenvatting:

- Zorg dat je de grootste criticaster bent van jezelf, zo blijf je je ontwikkelen.
- De jeugdopleiding in Nederland is een nationale schat.
- De overgangperiode van junioren naar senioren is het grootste verbeterpunt.
- Coaches kunnen meer aandacht besteden aan de relatie tussen

training en wedstrijd; corrective en adaptive training.



Scoren met differentieel leren

Vaardigere en creatievere spelers door variatie

Differentieel leren is hot! Vooraanstaande voetbaltrainers als Thomas Tuchel (Paris Saint-Germain), Julian Nagelsmann (RB Leipzig) en Jürgen Klopp (Liverpool FC) passen differentieel leren toe. Niet geheel toevallig zijn dit drie Duitse coaches. De Duitse professor in 'training and movement science', Wolfgang Schöllhorn, is de grondlegger van deze wijze van motorisch leren. Ook in Nederland popt de term steeds vaker op. Collega's Ruben den Uil, Willem Weijs, Adrie Poldervaart, Michel Hordijk en Bas van Baar treden hiermee naar buiten. Maar wat is differentieel leren nu precies, wat kan het opleveren én hoe pas je het toe in je trainingen?

Geen beweging is hetzelfde, dat toonde de Russische neurofysioloog Nikolaj Bernstein al aan in de jaren twintig van de vorige eeuw. Hoewel elke beweging anders uitgevoerd wordt, kan het wel zo zijn dat het uiteindelijke resultaat van al deze bewegingen hetzelfde is. Al zien tien verschillende passes met binnenkant voet over vijf meter er hetzelfde uit, er zijn altijd (minieme) verschillen aan te wijzen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat er niet alleen tussen succesvolle sporters veel verschillen bestaan in het bewegingspatroon, maar ook op individueel vlak is het bewegingspatroon continu anders. Dat is maar goed ook, want de omgevings- en persoonsfactoren die van invloed zijn op het bewegingspatroon

zijn nooit hetzelfde. In het voetballen is dat niet anders. Spelers bevinden zich gedurende de wedstrijd steeds in wisselende situaties. De bal is immers altijd vrij om gespeeld te worden door beide teams. Voetballers moeten aan-

wedstrijd niet van belang. Een effectieve oplossing vinden voor een bewegingsprobleem des te meer. Met andere woorden, de spelers worden niet afgerekend op hoe een pass eruit ziet, maar juist op wat deze pass oplevert.

Laten we vanuit dat idee eens kijken naar motorisch leren. Dit is een proces dat leidt tot relatief duurzame veranderingen in het bewegingsgedrag van voetballers (Schmidt & Lee, 2005). Dat betekent dat goed leren voetballen verder gaat dan een goed resultaat op de training. Wil je spreken van motorisch leren, dan zullen over lange termijn spelers verbetering in hun voetbalgedrag moeten laten zien. Dat moet uiteraard binnen de wedstrijden gebeuren. Binnen motorisch leren kan onderscheid gemaakt worden tussen expliciet en impliciet leren. Waar bij expliciet leren het begrijpen van het bewegingspatroon het uitgangspunt is, is dit bij impliciet leren juist niet zo. Een voetballer die impliciet leert, focust zich op andere zaken dan de

De spelers worden niet afgerekend op hoe een pass eruit ziet, maar juist op wat deze pass oplevert

vallen, verdedigen en omschakelen om de wedstrijd te kunnen winnen en daarvoor gebruiken zij allerlei voetbalhandelingen. Het bewegingspatroon van deze voetbalhandelingen is in de

uitvoering van de voetbalhandeling. Hij leert dus niet bewust hoe hij zijn lichaam moet bewegen om goed te dribbelen, hoe hij zijn bovenlichaam moet houden of hoe hij zijn voet moet

bewegen. Bij impliciet leren ontvangt de voetballer geen informatie over de uitvoering van het bewegingspatroon. Niet vanuit de coach, maar ook niet vanuit zichzelf. Tegelijkertijd mag de voetballer ook niet de gelegenheid krijgen om na te denken over het bewegingspatroon van de voetbalhandelingen. Het uitvoeren van de voetbalhandelingen moet als het ware vanzelf aangepast worden op het oplossen van het voetbalprobleem. (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen, & Davids, 2018). Er worden in principe drie vormen van impliciet leren onderscheiden. Dit zijn foutloos leren, analogie leren en differentieel leren. Dit artikel richt zich op differentieel leren. Daarbij is de vraag in hoeverre differentieel leren bijdraagt aan duurzame veranderingen in het voetbalgedrag van spelers. Met andere woorden: gaan voetballers beter voetballen door middel van differentieel leren? Wat doen ze dan beter binnen het voetballen? En hoe pak je dat als coach aan?

Differentieel leren

Hoe meer de voetballer met variatie in de beweging te maken krijgt, hoe



meer het brein van de speler wordt uitgedaagd om met deze variatie om te gaan. Het oplossen van het oorspronkelijke bewegingsprobleem mag hierbij niet uit het oog worden verloren (Beek, 2011). Hierdoor wordt

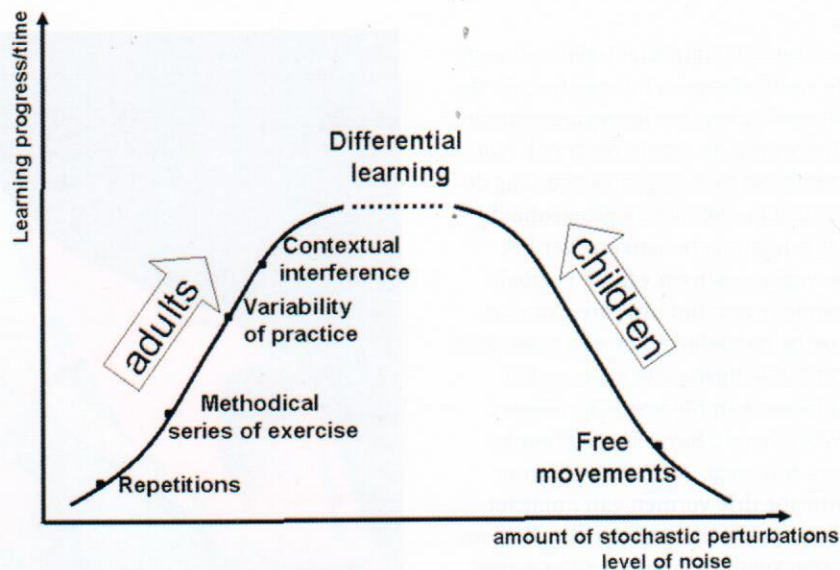
de voetballer uitgedaagd om anders te bewegen, dus andere oplossingen voor het bewegingsprobleem te vinden. Deze variatie wordt gezien als ruis. Door het toevoegen van deze ruis aan trainingen, worden spelers van hun stuk gebracht en gedwongen om onder wisselende omstandigheden hetzelfde bewegingsprobleem op te lossen. Dit principe zou het leerproces versterken (Beek, 2011). Door de focus in het voetballeerproces te leggen op variatie wordt de speler gedwongen om op verschillende manieren om te gaan met de wisselende omstandigheden en gaat hij zo zelf op zoek naar een manier om het probleem op de beste manier op te lossen (Wormhoudt et al., 2018). In figuur 1 is in kaart gebracht wat de verschillen zijn tussen differentieel leren en de traditionele manier van voetbaltraining geven.

Betere voetbalvaardigheden

Ben Serrien en collega's hebben in 2008 veertien onderzoeken naar het effect van differentieel leren geanalyseerd. Zij maakten een onderscheid tussen de test direct na de trainingen (posttest) en een test enkele dagen of weken na de trainingen (retentietest).

Traditioneel leren	Differentieel leren
Leren is een lineair proces van makkelijk naar moeilijk. Het leerproces is voor iedereen gelijk en staat van tevoren vast.	Spelers voeren alle bewegingen, met toegevoegde ruis, uit vanaf de start van het leerproces. Het leerproces is individueel. Iedereen ontwikkelt zich op zijn eigen snelheid.
Aanpassingen aan de voetballeersituatie worden gedaan om bepaald spelgedrag uit te lokken (bijvoorbeeld 4:4 met grote doelen om veel te laten schieten).	Aanpassingen aan de voetballeersituatie worden gedaan om ruis (variatie) aan te brengen in het leerproces.
De focus ligt op het veel herhalen t.b.v. een optimale techniek. Ban fouten in de techniek uit. Een voetbalhandeling wordt aangeleerd op basis van specifieke criteria.	De focus ligt op veel variatie in het beweegpatroon (techniek). Moedig aan tot fouten maken in het beweegpatroon. Een voetbalhandeling wordt aangeleerd door die steeds toe te laten passen in een andere voetbalsituatie.
Fouten worden gecorrigeerd door inhoudelijke coaching.	Fouten worden niet gecorrigeerd.

Figuur 1 - verschillen tussen traditioneel leren en differentieel leren (Naar Santos et al., 2018).



Figuur 2 - Hypothetische grafiek waarin voor verschillende leermethoden de leeropbrengst in tijd afgezet is tegen de hoeveelheid ruis (Schöllhorn et al., 2009).

Hierbij is belangrijk om te beseffen dat de retentietest een goed beeld geeft van het motorische leerproces. Motorisch leren richt zich namelijk op de lange termijn. In de posttest was er een middelgroot effect waarneembaar in het voordeel van differentieel leren, tijdens de retentietest was dit effect groot. In mijn eigen onderzoek (Wals, 2018) naar het effect van differentieel leren in het bewegingsonderwijs bleek geen significant verschil meetbaar tussen traditioneel leren en differentieel leren. Met andere woorden, ondanks het niet volgen van het ideale bewegingspatroon en het achterwege laten van inhoudelijke feedback werd er net zoveel geleerd als bij traditioneel leren. In 2012 heeft Schöllhorn met collega's onderzoek gedaan met

menteren (Van Hooren, 2019).

Meer creativiteit

Creativiteit in het voetballen is het oplossen van een spelprobleem op een nieuwe, haalbare en onverwachte manier waarbij dit leidt tot een positief resultaat (Santos, Memert, Sampaio & Leite, 2016). Een leerrijke omgeving waarbij spelers de vrijheid hebben om de mogelijkheden van de voetbalsituatie te verkennen, zich aan te passen én onderweg fouten te maken is hierbij belangrijk (Chow, Davids, Button & Renshaw, 2015). In een onderzoek van Santos en collega's uit 2018 is gekeken

baltactische gedrag van spelers. Zij kwamen tot de conclusie dat differentieel leren de potentie heeft om een grote bijdrage te leveren aan het ontwikkelen van creatief en tactisch voetbalgedrag van spelers. In hun experiment liet de differentieel-leren-groep zien dat zij minder fouten maakten naarmate ze vaker wedstrijdjes speelden. Ook lieten ze zien dat de spelers het spel beter gingen snappen. Dit kwam naar voren doordat de spelers steeds gestructureerder positie kozen tijdens de wedstrijdjes. Als we ons realiseren dat bij differentieel leren geen lineaire structuur in methodiek wordt aangeboden en er geen inhoudelijke aanwijzingen gegeven worden door de trainer-coach, is dit een opvallend effect. Een effect waar de trainer-coach zijn voordeel mee kan doen.

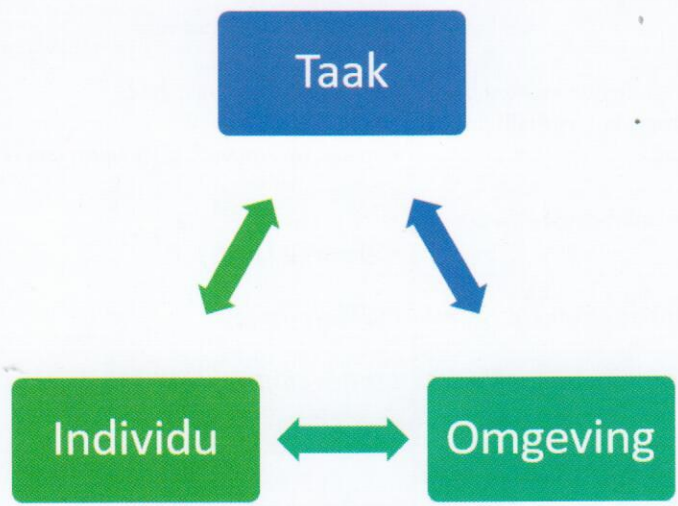
Als je differentieel leren wilt toepassen in je trainingen, verschuift jouw rol als trainer-coach

voetballers. Hieruit kwam ook een positief effect van differentieel leren naar voren. Daarbij moet wel de kanttekening geplaatst worden dat het een pilotstudie betrof met maar een beperkt aantal deelnemers. Al met al lijkt differentieel leren een effectievere leer methode te zijn dan traditioneel leren. Het is voor de trainer-coach dan ook interessant om hiermee te experi-

naar het effect van differentieel leren op creativiteit van voetballers. Dit deden ze door het spelen van small sided games met Portugese voetballers (Onder 13 en Onder 15) via differentieel leren. Er is met name gekeken of spelers beter werden in het op een creatieve manier oplossen van voetbalsituaties én of differentieel leren een positieve invloed had op het voet-

Toepassing in de training

Als je differentieel leren wilt toepassen in je trainingen, verschuift jouw rol als trainer-coach. Je zult een veel minder instruerende rol, die zo kenmerkend is voor traditioneel leren, hebben. De focus ligt niet langer op de uitvoering van de verschillende voetbalhandelingen. Kortom, je zult meer de rol van architect van voetballeersituaties moeten aannemen. Ga op zoek naar variatie in de bewegingsuitvoering. In plaats van het meest ideale



Figuur 3 - Aangrijpingspunten voor differentieel leren

beweegpatroon na te streven, voeg je juist ruis toe. Daarbij zal het op veel verschillende manieren oplossen van bewegingsproblemen wel leidend moeten zijn. Schöllhorn, de grondlegger van differentieel leren, omschrijft dit als 'Nie das richtige trainieren, um richtig zu spielen' (Schöllhorn, Sechellmann, Trockel & Westers, 2004). Tegelijkertijd kun je niet onbeperkt ruis toevoegen. Je zult het oplossen van het oorspronkelijke bewegingsprobleem wel als uitgangspunt moeten blijven houden. In figuur 2 is te zien

entegen ook weinig leerwinst op. Het optimum ligt volgens Schöllhorn et al. bij differentieel leren.

Differentieel leren valt onder impliciet leren. Voor jou als trainer-coach betekent dit dat je geen inhoudelijke instructie, aanwijzingen of feedback geeft. De spelers leren immers onbewust. Dat betekent niet dat je niets mag zeggen. Er valt nog genoeg

Dit betreft de staat waarin de speler zich bevindt. Hierbij valt bijvoorbeeld te denken aan (heftige) emoties of vermoeidheid bij spelers. Er zullen weinig trainingen zijn waarin spelers zich exact hetzelfde voelen als de training daarvoor. Het is voor een trainer-coach moeilijk om dit te manipuleren maar tegelijkertijd zeer belangrijk om te beseffen dat elke individuele speler elk moment weer in een andere toestand verkeert. Differentieel leren gebruikt de drie aangrijpingspunten om ruis te creëren om zo tot leren te komen. Het uitgangspunt hierbij is dat spelers nooit twee keer in dezelfde situatie terecht mogen komen.

Figuur 3 geeft de aangrijpingspunten schematisch weer. Om creativiteit maximaal de ruimte te geven in het samenstellen van de trainingsinhoud is ervoor gekozen geen rekening te houden met de vraag of materialen of faciliteiten wel of niet ter beschikking zijn. Er wordt eerst out of the box gedacht om daarna dit op de eigen trainingspraktijk te kunnen leggen. Door het ongestructureerde karakter van differentieel leren spreken de verschillende opdrachten niet altijd voor zich. Je zult dus als trainer-coach vaak duidelijke instructie moeten geven over hoe de opdrachten precies uitgevoerd moeten worden.

Differentieel leren valt onder impliciet leren. Voor jou als trainer-coach betekent dit dat je geen inhoudelijke instructie, aanwijzingen of feedback geeft

dat de hoeveelheid ruis die toegepast wordt bepalend kan zijn voor het leerrendement. Uit de grafiek valt op te maken dat een traditionele wijze van motorisch leren met veel dezelfde herhalingen als uitgangspunt, zoals een pass- en trapvorm in een terugkerend patroon, weinig ruis bevat en weinig leerwinst oplevert naarmate de tijd vordert. Vrij bewegen, waarbij heel veel ruis aanwezig is, levert daar

instructie te geven over de aan te bieden variatie, genoeg te motiveren en genoeg overige interactie met de spelersgroep te hebben.

Dat zijn de voorwaarden, maar op welke punten kun je dan variatie aanbrenge? Dit kan op drie aangrijpingspunten (figuur 3): in de taak, de omgeving en het individu (Beek, 2011). Daarbij is het enorm lastig om het aangrijpingspunt individu te bepalen.

TAAK	OMGEVING	INDIVIDU
<ul style="list-style-type: none"> • Spelen met verschillende soorten ballen qua gewicht en grootte (in één voetbalvorm). • Spelen met verschillende soorten ballen qua vorm (rugbybal, eggball) (in één voetbalvorm). • Alleen met je rechterbeen de bal spelen. • Alleen met je linkerbeen de bal spelen. • Je mag de bal maar één, twee of drie keer raken. • Je moet de bal eerst aannemen, voor je hem verder speelt. • Spelen met een bril met één afgedekt oog. • Spelen met een zonnebril op. • Spelen met je handen achter je hoofd. • Spelen met je armen in de lucht. • Spelen terwijl je een ballon hooghoudt (met handen en/of voeten). • Spelen met een dynaband tussen de benen. • Spelen met een dynaband tussen twee medespelers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelen op een vierkant veld. • Spelen op een rond veld. • Spelen op een ovaal veld. • Spelen op een veld in de vorm van een ruit. • Spelen op zand. • Spelen op tegels. • Spelen op asfalt. • Spelen op natuurgras. • Spelen op kunstgras. • Spelen op een helling. • Spelen in de zaal (zaalvoetbal) • Spelen in de zaal op kousen. • Spelen op het ijs. • Spelen met obstakels op het veld (pionnen, stokken, hoepels etc.). • Limiteer de ruimte waarin bepaalde spelers mogen spelen. • Spelen in verschillende overtalsituaties. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermoeid spelen (Na een uitputtende taak de voetbalvorm uitvoeren). • Gedesoriënteerd spelen (Eerst rondjes draaien en dan direct met de voetbalvorm starten).

Figuur 4 - Aangrijpingspunten differentieel leren voor voetbalvormen

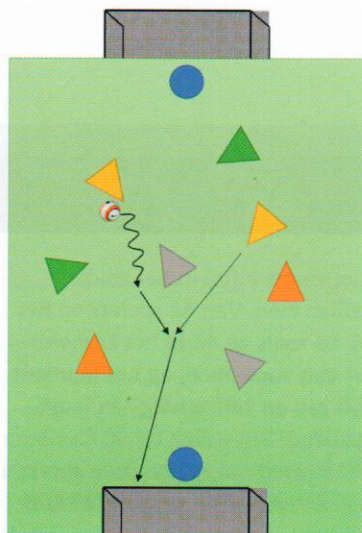
Wat betekent dit voor de trainer-coach?

Differentieel leren lijkt een prima manier te zijn om spelers vaardiger en creatiever te laten voetballen. Wil je differentieel leren integreren in je trainingen, dan moet je je er goed bewust van zijn dat je bezig bent met impliciet leren. Als trainer-coach heb je vooral de rol van architect van voetballeersituaties. Daarbij is het van groot belang dat variatie het uitgangspunt is. Alleen een keer op een zandveldje 4:4 spelen is niet voldoende om

te spreken van differentieel leren. Je zult ook tijdens de vorm moeten afwisselen met bijvoorbeeld materiaal (bijvoorbeeld verschillende soorten ballen), ondergrond (bijvoorbeeld elke nieuwe partij op een andere ondergrond spelen), medespelers (wisselen van medespelers en tegenstanders / variëren met aantallen), wijze van scoren etc. Hoe meer en vaker variatie toegepast kan worden, hoe beter. Houd daarbij wel het originele bewegingsprobleem als uitgangspunt. Daarbij is het aan de coach om iets te doen

wat misschien wel het moeilijkste is van alles: inhoudelijk niets over het voetballen zeggen. ⚽

Met dank aan Erwin Tump, Desmond Post, Paul Voois, Rene Wormhoudt & Geert Savelsbergh.



2 v 2 v 2 v 2

Er wordt in vier partijen van twee spelers gespeeld met twee vaste keepers. Wanneer een tweetal in één van beide doelen heeft gescoord, gaat dit tweetal uit het veld en zijn zij door naar de volgende ronde.

Het laatste tweetal dat overblijft is uitgeschakeld. Daarna start de volgende ronde. In de laatste ronde spelen twee tweetallen tegen elkaar. Het tweetal dat als eerste drie goals heeft gescoord heeft gewonnen.

taak

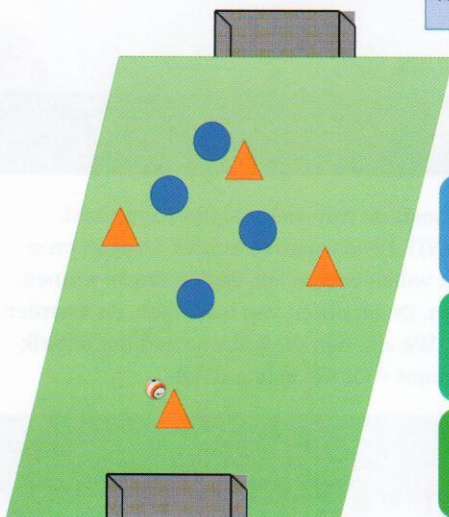
- Alleen spelen met je zwakke been
- Eerst overspelen voordat je mag schieten
- Verschillende soorten ballen

omgeving

- Veldgrootte aanpassen
- Grootte doelen aanpassen
- Twee verschillende soorten doelen
- Ondergrond aanpassen

individu

- Vermoeid spelen: Voordat er gestart wordt: 15 burpees maken.



4 v 4 op een veld in de vorm van een parallellogram

taak

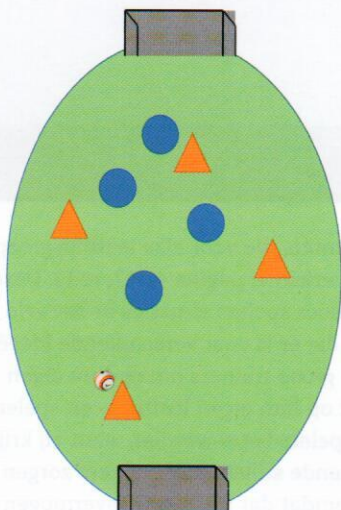
- Spelen met twee ballen
- Verschillende soorten ballen
- Spelen op blote voeten

omgeving

- 4v3 / 5v4 / 3v2 etc.
- Vorm doelen aanpassen
- Dribbelen over de achterlijn om te scoren i.p.v. doelen

individu

- Vermoeid spelen: Voordat er gestart wordt 15 burpees maken.



4 v 4 op een veld in een ovale vorm

taak

- Voetballen terwijl je je handen op je heupen zet
- Spelen met een rugbybal
- Spelen met een tennisbal in beide handen

omgeving

- Obstaten in het veld leggen: dopjes, hoepels, pylonen
- Gebied in het midden van het veld arceren waarin geen spelers mogen komen
- Voeg een neutrale speler toe

individu

- Vermoeid spelen: Voordat er gestart wordt 15 burpees maken.

De auteur

Danny Wals heeft ruime ervaring als voetbaltrainer, is docent bewegingsonderwijs bij het Pascal College in Zaanadam, docent UEFA C Youth voor de KNVB en heeft in juli 2018 de master Physical Education and Sport Pedagogy afgerond aan hogeschool Windesheim.

Hoofd Opleidingen



Johan Wijnsma (UEFA A Senioren en Youth) maakte op zijn zestiende zijn debuut in het eerste elftal van Leeuwarder Zwaluwen. Via FVC en een proefperiode bij VfL Osnabrück keerde hij terug bij de Zwaluwen en promoveerde naar de Hoofdklasse. Als trainer-coach werkte Wijnsma bij diverse amateurclubs in de regio (Balk, CVVO, BCV, FVC en Leeuwarder Zwaluwen) en daarna bij SC Cambuur. Hij trainde er de Onder 19 en werd daarna aangesteld als Hoofd Opleidingen. Wijnsma rondde het CIOS en SBAW af, haalde zijn onderwijsbevoegdheid aan de NHL en is naast zijn werk bij SC Cambuur als docent verbonden aan het CIOS. Daar verzorgt hij, vanuit de KNVB, de dagopleiding UEFA B.

SC CAMBUUR



'Gasgevu'

Johan Wijnsma: 'Iedereen die tijdens een wedstrijd van het eerste elftal in het stadion heeft gezeten, weet wat de supporters van SC Cambuur willen zien. Van de spelers op het veld verwachten ze strijd, inzet, en vooruit druk op de bal. Of zoals ze dit in het Leeuwarders samenvatten: 'gasgevu'. Voor ons heeft deze manier van voetballen, op het moment dat we ons drie jaar geleden weer afsplitsten van FC Groningen en zelfstandig een jeugdopleiding op zijn gaan zetten, dan ook als uitgangspunt gediend. Wij willen bij SC Cambuur spelers opleiden die aan dit gasgevu kunnen voldoen. Het is goed om zoiets uit te spreken naar elkaar, centraal staat echter natuurlijk de vraag h e je dat vervolgens denkt te bereiken. Wat is ervoor nodig, welke stappen nemen we en hoe gaan we dat doen?'

BEST

'Gelet op het type speler dat we willen opleiden, heeft de club vier waarden opgesteld: Betrokken, Eigenzinnig, Strijdvaardig en Trots (BEST). Deze waarden komen terug in onze speelstijl: aanvallend en verzorgd voetbal, vooruit willen voetballen, spelen om te winnen, hard werken en lef tonen door hoog druk te zetten. De identiteit van onze club, de waarden die we uitdragen en de speelstijl horen bij elkaar. We zijn een programma aan het ontwikkelen dat spelers gedurende de opleiding klaarstoomt voor het eerste elftal.'

'Het aanbieden van aangepaste trajecten voor spelers doen we op basis van leer- en ontwikkelbehoefte'

Aanpassen

'We zijn begonnen met het formuleren van uitgangspunten, die voor elke leeftijdsgroep gelden. (zie voor een overzicht het interview met Jan Sierksma, pagina 46/47, red.). Deze uitgangspunten zijn een richtlijn en een kapstok waardoor spelers situaties in het veld sneller en beter herkennen. Tegelijkertijd is de ruimte die er is voor verschillende idee en kenmerkend voor onze opleiding. We stimuleren onze groep trainers om op hun eigen wijze de vertaling naar het veld te maken, steeds gelet op hun eigen leeftijds- en spelersgroep. Juist die eigen inbreng van trainers maakt dat spelers beter worden, want zij krijgen immers te maken met verschillende types en verschillende stijlen. Alle trainers zorgen ervoor dat de spelers zich constant moeten aanpassen, omdat dat aanpassingsvermogen een belangrijke pijler in onze opleiding is.'

Opleidingstraject

'Met vrij beperkte middelen proberen we onze spelers zo optimaal mogelijk op te leiden qua voetbalontwikkeling, fysieke ontwikkeling en topsportgedrag. Des te beter spelers zich ontwikkelen in deze drie gebieden, des te groter de kans dat zij het eerste elftal gaan halen. Doordat wij slechts met vier teams werken, hebben we elke speler goed in beeld. Bovendien komen spelers, vanwege die vier teams, jaarlijks in een andere rol. Dit heeft op meerdere vlakken gevolgen. Neem bijvoorbeeld het fysieke stuk: het ene jaar ben je de oudste, kun je duels op fysieke kracht winnen en er wordt meer leiderschap van je verwacht. Maar als je doorschuift van Onder 13 naar Onder 15 en bij de jongeren hoort, zul je juist op moeten boksen tegen de fysiek sterkere jongens. Het omgaan met deze veranderende rollen

binnen het team draagt bij aan de ontwikkeling van de speler. We bieden op fysiek vlak aan alle spelers individuele trajecten aan. Zowel in de onderbouw in het veelzijdig bewegen als in de bovenbouw in het krachtprogramma. Om tot deze programma's te komen, kijken we voortdurend naar de verhouding tussen belasting (de prikkel die de speler nodig heeft) en belastbaarheid (hetgeen de speler aankan). Deze behoefte kan behalve op fysiek gebied ook op het terrein van voetbal of topsportgedrag liggen. Het aanbieden van aangepaste trajecten voor spelers doen we op basis van leer- en ontwikkelbehoefte. We communiceren hierover met de trainers onderling, maar ook met de ouders en uiteraard de speler zelf.'

Verantwoordelijkheid

'De speler zélf en in de meeste gevallen zijn ouders worden nadrukkelijk betrokken bij de individuele trajecten. Wij hebben een plan, leggen dat uit en delen dat met spelers en ouders. Wij vinden het belangrijk om hier goed over in gesprek te blijven. Want zoals eerder aangegeven heb je als club een verantwoordelijkheid inzake de belasting en belastbaarheid. Op deze manier willen we ervoor zorgen dat spelers continu geprikkeld en uitgedaagd worden om te komen tot een zo optimaal mogelijke ontwikkeling. Wij bieden een doordacht programma aan, maar uiteindelijk is het ook aan de speler zelf om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn leerproces.'



Onderwijs

'De nadruk ligt bij ons zoals eerder gezegd op het 'aanpassen', voor zowel spelers en trainers. Met de jeugdteams trainen we vijf tot zes keer per week en leiden we spelers op in een topsportklimaat. Dit klimaat zorgt ervoor dat zij zich breed ontwikkelen. We vinden dat spelers zich niet alleen op voetbalgebied, maar ook in persoonlijke ontwikkeling, studie en op maatschappelijk vlak moeten door ontwikkelen. Wij vinden het belangrijk dat wij zorgen dat de jongens die hier spelen, ook in maatschappelijke zin straks mee kunnen komen, mocht het gebeuren dat ze hun voetbalcarrière buiten SC Cambuur voortzetten. Een goede samenwerking met school is daarin van cruciaal belang. Gedurende de afgelopen jaren hebben wij een samenwerking opgezet met het

Friesland College (voornamelijk bovenbouw) en OSG Piter Jelles (voornamelijk onderbouw). Naarmate de tijd vordert, komt er steeds meer afstemming, wordt de samenwerking meer zichtbaar en kunnen we maatwerk leveren. Doordat jongens mogelijkheden krijgen om topsport en onderwijs te combineren zorgen we voor een optimale combinatie. Bovendien weten spelers dat, wanneer hun schoolprestaties achterblijven door een gebrek aan inzet, ze dit merken in de speelminuten op de club. Waar het nodig is, overleggen we ook hier met school en ouders, om te voorkomen dat er ruis op de lijn ontstaat. Maar we verwachten van spelers, zeker in de bovenbouw, dat ze zelf de volwassenheid hebben om de combinatie tussen voetbal en school op orde te houden.'



Jan Sierksma (UEFA A Youth) speelde gedurende acht jaar op landelijk niveau zaalvoetbal bij zvv Avanti, Futsal Heerenveen, Drachtster Boys en Futsal Cambuur. Als trainer-coach startte hij bij de Onder 17 van csv Be Quick Dokkum om vervolgens aan de slag te gaan bij de jeugdopleiding van SC Cambuur. Hier werkte hij als assistent bij de Onder 14 en Onder 15, werd als trainer-coach twee keer kampioen met Onder 17, staat sinds vorig seizoen bij Onder 19 voor de groep en is coördinator van de bovenbouw. Sierksma studeerde aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Groningen en is daarnaast al ruim twaalf jaar actief als docent bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs.

Spelintenties

Jan Sierksma: 'We hebben ervoor gekozen om spelintenties te koppelen aan vier speelveldgedeeltes, binnen zowel het aanvallen als het verdedigen (zie afbeelding 1). Deze speelveldgedeeltes worden gekoppeld aan een werkwoord die een intentie uitspreekt. In het verdedigen hebben we het met spelers over het voorkomen, dwingen, lokken en vastzetten/afjagen. Tijdens het aanvallen zijn spelers aan het starten, verplaatsen, creëren en scoren. Dit doen we in Onder 13, Onder 15, Onder 17 en Onder 19. Dankzij de koppeling tussen het speelveldgedeelte en een werkwoord (handeling) wordt heel concreet wat we bedoelen en wat er van spelers wordt verwacht. Uiteraard is er voor spelers binnen deze kaders vrijheid, en dat moet ook. Want de manier waarop je tijdens aanvallen het spel verplaatst, verschilt per situatie en ook per leeftijdsgroep.'

Spiegelprincipes

'Afbeelding 2 geeft een overzicht van de vier principes die we hanteren, binnen zowel aanvallen als verdedigen. De principes zijn aan elkaar gespiegeld wat zorgt voor herkenbaarheid. Enkele voorbeelden: als we de bal niet in ons bezit hebben, willen we compact verdedigen. We houden linies kort op elkaar en dwingen de tegenstander naar een ruimte. Tijdens het aanvallen hebben we de flanken bezet, maar willen we rondom de bal juist óók compact staan zodat we na balverlies direct compact druk kunnen zetten. Binnen het verdedigen willen we de bal dus naar een vooraf besproken ruimte dwingen. In aanvallende zin willen we de bal juist naar een ruimte verplaatsen. Dit kan de ruimte achter de laatste lijn van de tegenstander zijn (met aanloop diep), de as (via positieospel) of de zijkant (via overlap). Waar we binnen aanvallen proberen overtalsituaties te creëren om balbezit te houden en vooruit te spelen, willen we binnen verdedigen komen tot overtalsituaties rondom de bal om de kans op veroveringen te vergroten. En tijdens aanvallen houden spelers rekening met de restverdediging, maar tijdens het verdedigen houden we rekening met de restaanval. Dus stel we veroveren de bal, hoe sta jij dan opgesteld en kunnen we snel naar voren? Deze spiegelprincipes helpen spelers bij het oriënteren: waar zijn we in het veld en wat wordt er van ons verwacht? Doordat we werken met een beperkt aantal principes, blijft het met name voor de spelers overzichtelijk.'

Opties

'In mijn rol als trainer-coach van de Onder 19 zoek ik naar manieren om, binnen de kaders die we afgesproken hebben, spelers uit te dagen om keuzes te maken. Zeker in Onder 19 moeten spelers zelf in staat zijn situaties te herkennen en daarbij een passende oplossing te zoeken. Om een voorbeeld te geven: als we het hebben over het verstoren van de opbouw van de tegenstander, dan geef ik tijdens de wedstrijdbespreking twee opties aan mijn groep. Ze kunnen ervoor kiezen om met drie spitsen te proberen de tegenstander naar een zijkant te dwingen, om daar vervolgens de

bal te veroveren. Of ze kiezen ervoor om de tegenpartij te lokken, door te zorgen dat een centrale verdediger de bal in de as naar de 6 speelt, waarna we de bal veroveren en in de omschakeling tot een scoringskans komen. Deze twee voorbeelden gaan over verdedigen, maar gelet op hoe de tegenstander wil spelen geven we onze spelers logischerwijs ook opties tijdens het aanvallen. Het is aan spelers zelf om in de wedstrijd te herkennen wat voor welk moment de beste optie is. In de rust en na afloop bespreken we de gekozen opties en kijken hoe dit heeft uitgepakt.'

Zintuiglijke waarneming

'Op individueel niveau vragen we van spelers ook om keuzes te maken, getit op wat ze om zich heen zien. We koppelen dus individueel keuzegedrag aan zintuiglijke waarneming. Wanneer een speler een bal krijgt aangespeeld, onderscheiden we twee situaties: stel hij is vrij van druk, dan verwachten we van een medespeler binnen zijn bereik dat die een loopactie in de diepte maakt of in het nulpunt (tussen de linies) vrijkomt. De manier en het moment waarop dat gebeurt, bepaalt de speler in kwestie zelf. Stel een speler aan de bal wordt wel onder druk gezet, dan moeten de medespelers die binnen zijn bereik zijn een simpele passoptie bieden om zo voor een overtal te zorgen rondom de bal en balbezit te houden. Onze ervaring met deze gestructureerde manier van het kijken naar spelsituaties is dat het spelers helpt om in hun voetbalgedrag kwalitatief betere keuzes te maken.'

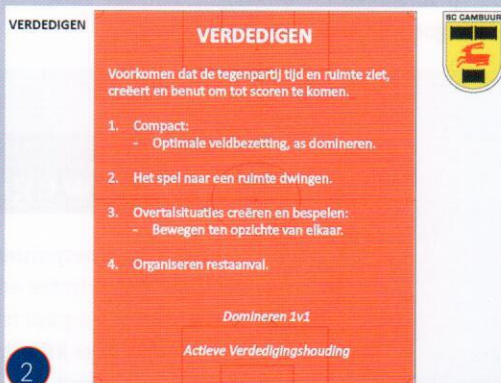
Omschakelen

'Naast de accenten binnen aanvallen en verdedigen is in de hele jeugdopleiding het doelgericht sprintend omschakelen belangrijk (zie afbeelding 3). Zodra we de bal verspelen, verwachten we van alle spelers direct een sprintende handeling. In dit sprinten onderscheiden we twee keuzes: direct sprinten en druk op de bal geven om deze te heroveren, of direct sprinten om de teamorganisatie compact te maken en de as af te sluiten. Twee opties dus, wat weer zorgt voor duidelijkheid bij de spelers. Je handelt sprintend, maar maakt daarbij zélf de keuze. Deze manier van het benaderen van de omschakeling, past naadloos in het profiel van de speler die men hier in het stadion wil zien. We leren spelers aan dat ze nooit klaar zijn. Na een succesvolle aanval, na een verkeerde pass, bij SC Cambuur moet je gelijk weer door.'



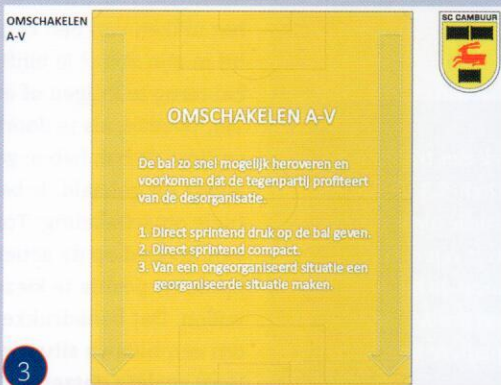
1

Spelintenties



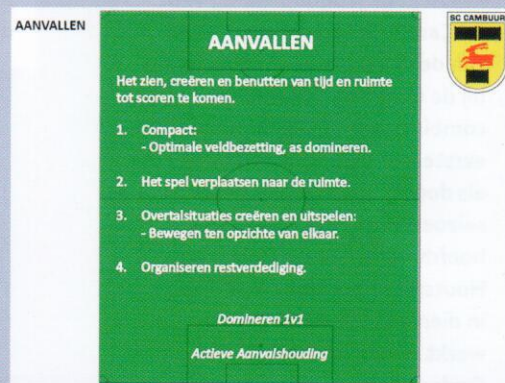
2

Spiegelprincipes



3

Principes bij het omschakelen



'Spiegelprincipes helpen spelers bij het oriënteren: waar zijn we in het veld en wat wordt er van ons verwacht?'



Fedrik Houtstra was als jeugdtrainer ruim negen jaar actief bij cvv Blauw Wit '34 uit Leeuwarden, waar hij met name in de onder- en middenbouw en als HJO gewerkt heeft. Hij kwam in de jeugdopleiding van SC Cambuur terecht als trainer van de voetbalschool en assistent bij de Onder 13. Houtstra combineerde SC Cambuur in eerste instantie met een baan als docent aardrijkskunde. Dit seizoen wordt zijn vierde als hoofdtrainer van de Onder 15. Houtstra is inmiddels fulltime in dienst bij SC Cambuur en werkt verder als Coördinator Onderbouw en Coördinator Voortgezet Onderwijs.

Houtstra geeft aan zijn Onder 15-groep eens per week een training op straat, in een pannakooi. In korte vormen 2:1, 3:2 en 3:3 wordt het aanpassen aan ruimtes getraind, maar ook het snelle omschakelen en het kijkgedrag komt terug. De pannakooi geeft een extra leereffect (aanpassen) door de snelle ondergrond waarop de bal sterk stuitert en de boarding waarmee je met regels het spel sneller en dynamischer kunt maken. Clips van deze oefenvormen zijn te vinden in de Mediatheek.

Domineren 1:1

'Naast de spelintenties per speelveldgedeelte, waarin oriënteren en herkennen van belang zijn, is er ook veel aandacht voor het domineren in 1:1. Dit domineren in 1:1 komt bijvoorbeeld terug in kleine partijtjes, waarin opnieuw ook oriëntatie en aanpassen worden getraind. In mijn coaching benadruk ik dit domineren niet zozeer, we proberen oefenvormen namelijk zó in te richten dat trainen van 1:1 op impliciete wijze terugkomt waardoor je leert domineren. Naast de partijvormpjes spelen we veel 1:1-

Actieve houding

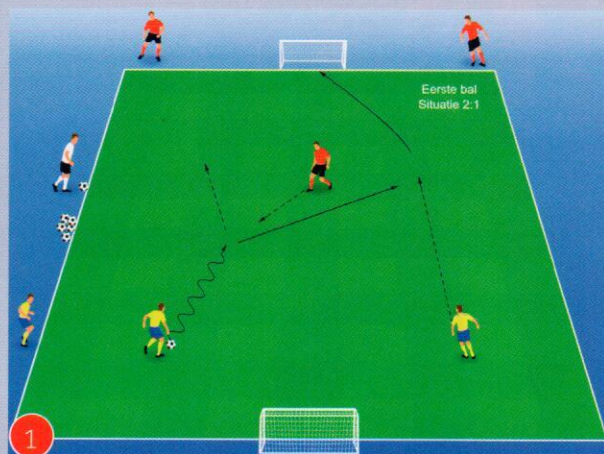
Fedrik Houtstra: 'Bij SC Cambuur dwingen we jeugdspelers continu om actief betrokken te zijn: kies je bewust positie of bereid je je voor op je volgende loopactie of positie? Sta je al vrij en open om de bal ingespeeld te krijgen? Herken je op tijd of je moet afstappen, doordekken of rugdekking moet geven in verdedigen? Naast dit oriënteren en herkennen gaat het natuurlijk ook om het kunnen uitvoeren van de handeling. In de onderbouw ligt de nadruk daarom meer op het ontwikkelen van individuele skills, en via de middenbouw verschuift die nadruk in de bovenbouw meer naar het samenwerken met elkaar. Bij mijn groep, de Onder 15, streven we naar een mix van beide. Er is aandacht voor de technische uitvoering en voor het kijkgedrag, daarnaast komt het samenwerken ook al aan bod. Aanpassingsvermogen is een belangrijke pijler en om dat te bevorderen, trainen we bijvoorbeeld op verschillende ondergronden. We leiden hier spelers op die zich goed oriënteren en die zich goed kunnen aanpassen.'

Doorbewegen

'Een van de speerpunten in onze jeugdopleiding is het leren omgaan met ruimtes en het herkennen van ruimtes. Het doorbewegen na een pass is dan ook een belangrijke stelregel van ons: na een pass kies je meteen weer bewust positie. Dit hoeft niet per se vooruit te zijn, maar kan ook zijwaarts of achterwaarts (afstappen) zijn. Aan doorbewegen zitten namelijk meerdere voordelen: ten eerste dwing je de tegenstander tot het maken van een keuze. Loopt hij mee met de speler of blijft hij in zijn zone? Je blijft actief betrokken bij de aanval door de bal terug te krijgen of een gat voor een medespeler te trekken. Ten tweede, als je doorbeweegt na je pass en je medespeler verliest de bal, heb je gelijk druk op de bal of heb je de diepte er alvast uit gehaald. Je bent dus al actief betrokken bij een eventuele omschakeling. Tot slot is doorbewegen na een pass ook van invloed op de acties van je medespelers, je dwingt hen ook opnieuw positie te kiezen, bijvoorbeeld om jouw ruimte op te vullen. Dat benadrukken we op training dan ook, doorbewegen om een nieuwe situatie te creëren en je daaraan aan te passen. Voor spelers ontzettend leerzaam.'

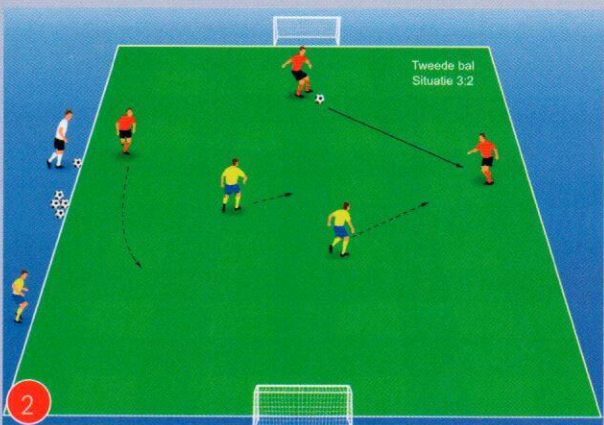
vormen met nadruk op afschermen, soms met duw- en stoeiervormen erbij. Dan leggen we nadruk op het gebruik van je bovenlichaam. Neem je aan met rechts, dan zet je je linkerarm tussen de bal en de verdediger. En wanneer je de bal overneemt, gebruik je de andere arm om je tegenstander weg te houden. Binnen het 1:1 wordt er in Nederland veel getraind op snelheid, maar het gebruik van je bovenlichaam wordt nog weleens onderbelicht. Hier valt veel winst te behalen.'

Trainingsvorm 1



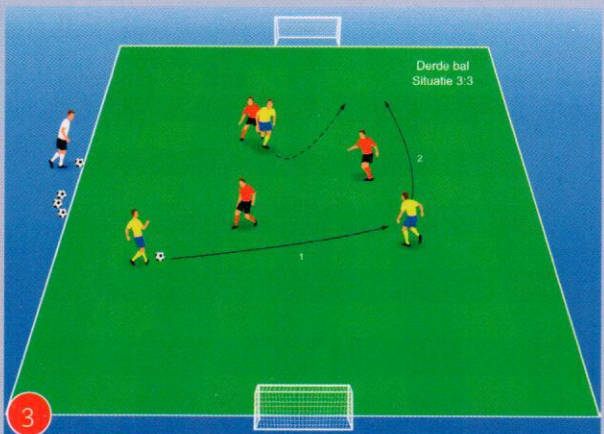
Stap 1 (eerste bal)

'De twee gele spelers proberen de 2:1-situatie uit te spelen en kunnen scoren op het doeltje. Rood probeert de bal af te pakken en kan scoren op het doeltje bij geel. Na een uitbal of een goal, ontstaat het switchmoment en gaan we naar stap 2.'



Stap 2 (tweede bal)

'De trainer-coach speelt de bal in naar een rode speler, die met zijn teamgenoten een 3:2-situatie probeert uit te spelen. Ook hier geldt dat na een uitbal of een goal er een switchmoment ontstaat en we naar stap 3 gaan.'



Stap 3 (derde bal)

'De trainer-coach speelt na een uitbal of een doelpunt de bal weer naar geel waarbij er een 3:3-situatie ontstaat. Na deze stap begint de vorm weer bij stap 1, maar nu is het de rode partij die start in een overtal 2:1. De ploeg die als eerste bijvoorbeeld vijf goals maakt, wint. Deze oefening is aan te passen of uit te breiden door met keepers of met meerdere kleine goals te werken. Ook kun je verder uitbouwen naar 4:3 of 4:4, en in plaats van een inspeldende trainer spelers zelf laten indribbelen.'

Hooghouden

Voor de training (tijdens zelfstandig oefenen of tussen oefeningen door) werken spelers aan hun techniek, door bijvoorbeeld in viertallen twee ballen hoog te houden. Ga naar de Mediateek om hier voorbeelden van te zien.



Trainingsvorm 2

Inhoud

- 3:3 met 2 ballen
- deze vorm kan ook beschouwd worden als een dubbele 2:1 of 1:2, of als meerdere vormen 1:1 of 2:2 in hetzelfde veld
- tegelijkertijd dribbelt van beide teams 1 speler met bal het veld in
- de spelers zonder bal lopen ook het veld in en maken een keuze: gaan ze hun teamgenoot aan de bal helpen door vrij te lopen, of gaan ze de bal bij een tegenstander afpakken?
- zodra 1 van de 2 ballen uit is, richten alle 6 spelers zich op de andere bal die nog in het veld is (omschakelmoment)
- gaat ook die bal uit, dan speelt de trainer-coach nog een derde bal in (omschakelmoment)
- speel je met keepers, dan kun je de regel invoegen dat er pas geschoten mag worden na twee passes of nadat de bal (eenmaal) over de middenlijn is geweest. Door het instellen van deze regels voorkom je dat er gelijk op doelpunten wordt geschoten en bevordert je het maken van keuzes en uitspelen van 1:1 of 2:1



Hoe kun jij spelprincipes optimaal inzetten?

Ons nieuwe boek 'Trainen op spelprincipes' vertelt je er alles over!



NIEUW
'Spelprincipes'
120 pagina's
€ 14,95

Trainen op spelprincipes



De vertaling naar het trainingsveld
voor 10 spelprincipes

Vanaf nu verkrijgbaar! 'Trainen op Spelprincipes'

- ✓ praktische trainingsvormen
- ✓ direct toepasbaar op het veld
- ✓ heldere uitleg en duidelijke tekeningen
- ✓ benadering met wedstrijdsechte trainingsvormen
- ✓ aan te passen naar niveau en leeftijd
- ✓ bestel dit nieuwe boek: voetbaltrainer.nl/spelprincipes

De hotzone afschermen

Organisatie en inhoud

Voor het strafschopgebied ligt een vak met dezelfde afmetingen. In dit vak spelen zes rode verdedigers en drie blauwe aanvallers. Om dit vak heen spelen zes blauwe aanvallers. Blauw mag pas mag scoren nadat een aanval in het vak aan de bal is geweest.

Lukt dit, dan is het vrij spel, zonder de beperking van de vakken. Wel doet buitenspel mee, maar vóór de zestienmeterlijn kan blauw niet buitenspel staan. Na balverovering kan rood scoren op de drie kleine doeltjes op de middenlijn.

Coaching

Voor het rode team is het cruciaal dat het de zone voor de zestien goed verdedigt. Soms kan dit door de passlijn eruit te halen en soms door kort te dekken. De verdedigers moeten samenwerken en meebewegen met de bal.

Methodiek

Een mogelijke vervolgstap is de optie voor blauw om een van de drie spelers in het vak direct met een dieptepass richting de goal te bedienen. In dat geval verdedigen de rode spelers niet alleen het vak, maar ook de diepgaande spelers in hun rug.

Een andere mogelijke vervolgstap is dat rode spelers hun vak mogen verlaten om druk te zetten op de bal. Zij moeten inschatten of ze de bal kunnen veroveren zonder dat ze daarmee te veel ruimte in het vak toestaan.

Spelprincipe 2 (verdedigen)

De as dichthouden en de bal naar de zijkant dwingen



Inclusief
praktische
oefenstof per
principe