

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**68**

10<sup>e</sup> JAARGANG | DECEMBER 2019 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**Groepsdynamica**  
Meer grip op invloed

**Leereffect trainingen  
toetsen**  
David Mann

**Gedoseerd conditie  
opbouwen**  
FC Groningen

**Fitnesslevel  
behouden of  
verbeteren**  
Sam Feringa

**Jeugdopleiding  
FC Eindhoven**

**Unieke combinatie van  
veld en zaal**

**Jan Vogels**  
Futsal

**Mike van Dijk**  
Onder 13 (veld)

**Robbert Pieschel**  
Onder 13 (zaal)



Jeroen Steeman over het (on)zichtbare groepsproces

# Meer grip op invloed

Of je nu als trainer-coach een team begeleidt of dat je zelf onderdeel uitmaakt van een team, je zult het vast herkennen: in elk team heb je te maken met leiders en volgers, met spelers met veel invloed en met weinig, met negatief gedrag en met positief gedrag. Hoe ga je hier als trainer-coach mee om? Wat is er eigenlijk te sturen? De winterstop is, zeker omdat je halverwege de competitie bent, een uitgelezen moment om hierover na te denken. In dit artikel spreken we over de rol van invloed met Jeroen Steeman.

past bij iemands persoonlijkheid? Zo kun je een groot verschil ervaren in wie een speler is als individu of als groepslid. Bij iemand die de hele tijd tegen is, een kort lontje heeft, kun je het zoeken in zijn karakter. Maar iemand kan zich ook op een bepaalde manier gedragen onder invloed van de groep. Een-op-een ga je in gesprek met een speler en dan is het een prima jongen, maar onder invloed van de groep gedraagt hij zich anders. Hier zit de eerste stap in het krijgen van grip op invloed: herken je het soort gedrag dat je waarneemt?’

Aan de hand van een vergelijking legt Steeman eerst iets meer uit over de groepsdynamische regels die men in trainingen hanteert.

## Snelweg

‘Stel je voor dat wij allebei op de snelweg rijden. Jij doet dat op jouw manier, en ik op die van mij. Kijkend naar jouw manier van rijden: dan ga je hard, je laat geen mogelijkheid om in te halen onbenut en gaat veel van links naar rechts en andersom. Daar-

## Dynamiek

Jeroen Steeman: ‘In een voetbalteam zit, in negatieve of in positieve zin, een bepaalde dynamiek. Veel trainer-coaches krijgen er de vinger vaak niet achter wát die dynamiek precies kenmerkt. Het is complex, zeker wanneer je bedenkt dat spelersgroepen vrijwel jaarlijks weer anders zijn van samenstelling en je als coach zelf ook

**‘Is het gedrag dat je waarneemt bij spelers te kwalificeren als groepsgedrag, of is het gedrag dat past bij iemands persoonlijkheid?’**

deel uitmaakt van die dynamiek. In de eerste plaats is het belangrijk dat je herkent of het gedrag dat je waarneemt bij spelers te kwalificeren is als groepsgedrag, of is het gedrag dat

entegen rijd ik juist weer gevaarlijk langzaam, blijf te lang links rijden en haal zelden in. In de basis doen we exact hetzelfde: we rijden namelijk allebei op de snelweg. Maar de manier



Jeroen Steeman is werkzaam als opleidingsdocent op de Calo van Hogeschool Windesheim. Daar is hij onder andere speldocent en projectleider. Verder is hij geboeid door gedrag, en dan met name gedrag in groepen. Samen met een

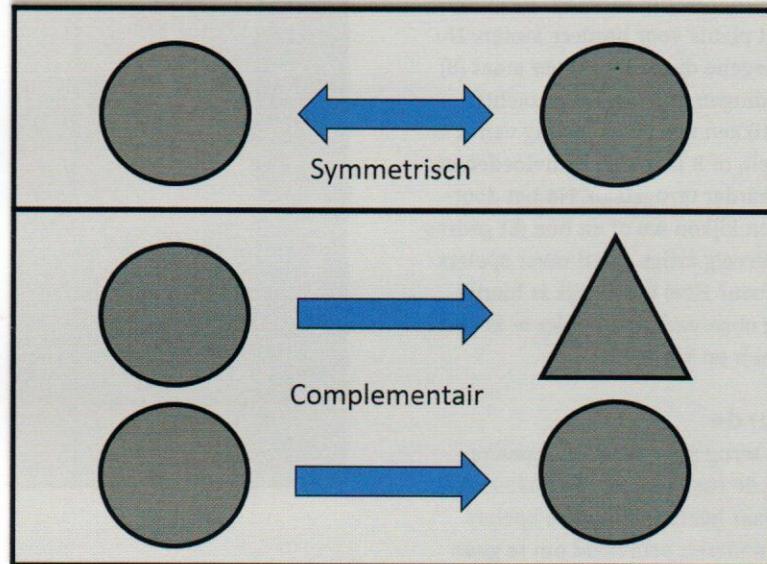
aantal collega's ontwikkelt Steeman een werkwijze die trainers, leerkrachten en leidinggevenden meer zicht en grip op groepsgedrag moet geven. Naast zijn werk op de Calo is Steeman als zelfstandige onder andere actief in de topsport. Met maatwerk en train-de-trainertrajecten leidt hij (bijvoorbeeld bij de jeugd van PSV) ook deze professionals op in het groepsdynamisch werken. Op dit moment wordt er onder leiding van Ivo Dokman een coöperatie opgericht waarin zielsverwanten die actief zijn in specifieke werkvelden hun kennis en kunde op het gebied van groepsdynamisch werken met elkaar delen. Met deze samenwerking wil men prestaties en het welbevinden van kinderen en jongeren in zorg, breedtesport, primair, voorgezet én beroepsonderwijs verbeteren. Meer info? Mail [j.steeman@windesheim.nl](mailto:j.steeman@windesheim.nl)

waarop we het doen verschilt nogal van elkaar. In het groepsdynamisch werken zeggen we dan dat elk individu op zijn eigen manier ruimte invult.'

### Tjaffen

'In het voetbal bestaat dit principe ook, en het is interessant om daar een voorbeeld van te geven. Stel: in de rust blijven zes wisselers op het veld. Drie spelers gaan heel gericht naar elkaar overpassen, ze letten op balsnelheid en op de manier waarop ze de bal aannemen. Drie andere spelers gaan op de goal rossen, zonder structuur en regels. 'Tjaffen' noemen we dat. Ook hier telt: alle wisselers doen in de basis hetzelfde, namelijk voetballen in de rust. Ze kiezen er echter voor om binnen de ruimte die ze krijgen, de manier waarop gevoetbald wordt anders in te vullen. En zo komen we bij de eerste groepsdynamische regel die we hanteren: op het

## Wederzijdse beïnvloeding



## 'Controleverlies is onveilig, en dus zijn we geneigd dat te vermijden'

moment dat mensen een opdracht doen en ruimte krijgen, vullen ze die ruimte op een eigen manier in en beïnvloeden ze elkaar.'

### Driehoekje en rondje

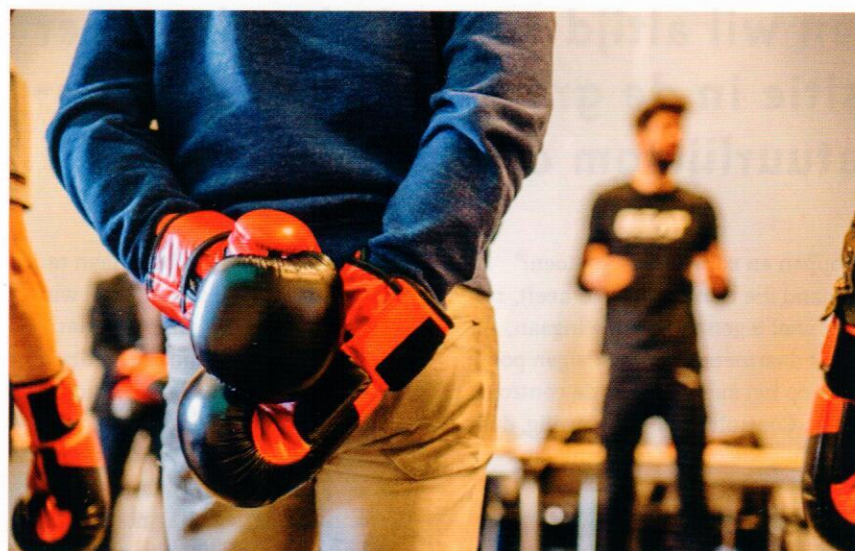
'De tweede groepsdynamische regel die daarbij hoort, is dat mensen elkaar beïnvloeden. Plat gezegd: als ik een rondje ben en jij bent een driehoekje en we gaan samenwerken, dan zal het op termijn zo zijn dat ik ook een driehoekje word. Of dat jij een rondje wordt. De vraag is echter, wie beïnvloedt wie? Dat is in klassen in het onderwijs zo, maar in voetbalteams werkt dat net zo goed. Het is zeker voor trainer-coaches vaak lastig te achterhalen hoe dat proces van beïnvloeding precies gaat, omdat ze in eerste instantie vaak letten op hoe spelers de taak doen. Met taak bedoel ik bijvoorbeeld: het geven van een voorzet, of hoe er vrijgelopen wordt.'

activiteiten die spelers veel ruimte laat om zelf in te vullen.

### Boksen

'Als we besluiten om met een team te gaan boksen, spreken we af dat spelers tegenover elkaar gaan staan en alleen maar zachtjes met de handschoenen tegen elkaar aan mogen tikken. Dus de één tikt, en de ander ontvangt. Na een bepaalde tijd zoeken de spelers een andere medespeler,

Steeman vertelt over verschillende manieren om meer te weten te komen over dat proces van beïnvloeding. Eén manier is bijvoorbeeld om (en dat kan in de winterstop) met het team te gaan boksen, of te kiezen voor andere



zodat ze steeds tegenover iemand anders komen te staan. Wat je dan op termijn merkt, is dat iemand (A) wat harder begint te slaan. Het tikken maakt plaats voor hardere stoten. Nu kan degene die er tegenover staat (B) twee dingen doen: hij gaat zachter terugtikken zodat het gedrag van A herstelt, of B laat zich beïnvloeden en gaat harder terugslaan. Na het door-draaien kijken we of en hoe dit gedrag een vervolg krijgt. Gaan meer spelers meedoen? Heel belangrijk is hierbij om te observeren en helder te krijgen: wie leidt en wie volgt?’

**Pikorde**

‘Even terug naar die wisselerspelers die in de rust aan het voetballen zijn. Blijkbaar heeft een van die spelers twee anderen beïnvloed om te gaan overschieten. En daarnaast er is één speler geweest die ook twee andere spelers heeft beïnvloed om te gaan tjaffen. De derde groepsdynamische regel ligt hier als het ware omheen: iedereen wil altijd controle houden over zijn positie in de groep en het is heel onnatuurlijk om je positie op te geven. Bij die drie spelers die aan het overschieten zijn, is het vrij onnatuurlijk als een van de twee die niet is begonnen gaat zeggen: ‘Zullen we hiermee stoppen en ook gaan tjaffen?’ Net zo goed zullen die twee die mee zijn gaan doen aan het tjaffen niet zo maar zeggen: ‘Zullen we hiermee gaan

3 dimensionaal sociogram

Mate van invloed ↑	Informeel leider	?
	Middengroep	? ? ?
	Drop-out	? ?

boksexperiment, al dit gedrag van een groep schematisch in kaart brengt, krijg je een overzicht van hoe het met de invloed gesteld is. De spelers met veel invloed zitten bovenin. En spelers met minder invloed, zoals diegenen die ermee instemden om in de rust te gaan tjaffen, zitten meer onderin. We noemen dit overzicht een 3D-sociogram. Interessant is het vervolgens te gaan kijken naar het motief van diegene met veel invloed. Is hij uit op status? Vindt hij winnen enorm belangrijk? Is het in het geval van status cultureel bepaald? Of is diegene vroeger veel gepest en doet

voorkomen dat iets anders (onveilig) gebeurt. Om spelers te beïnvloeden, zul je dus op zoek moeten naar het motief. Wat is de functie van het gedrag dat je bij die speler ziet?’

**Averechts**

‘Spelers die gericht zijn op status kunnen soms bewust conflicten aangaan om die status te verhogen. Zo kan een speler proberen om je uit de tent te lokken zodat je hem in de groep aanspreekt. Maar het actief aanpakken in de groep kan juist averechts werken waardoor zijn status groeit. Je doet er in dat soort situaties goed aan om hem juist als individu aan te spreken. Dit kun je alleen doen, maar je kunt er ook met andere trainer-coaches die op de club rondlopen afspraken over maken en zelfs met externen, bijvoorbeeld docenten op de school.’

**‘Iedereen wil altijd controle houden over zijn positie in de groep en het is heel onnatuurlijk om die op te geven’**

stoppen en serieuzer gaan doen?’ Iemand die minder invloed heeft, zal niet snel tegen de pikorde ingaan, want daarmee zet hij zijn eigen positie op het spel en raakt de controle kwijt. Controleverlies is onveilig, dus we zijn geneigd dat te vermijden.’

**Motief**

‘Wanneer je, bijvoorbeeld door het

die er nu alles aan om bovenaan te blijven? En iemand die alles wil winnen en op de training spelers gaat manipuleren of intimideren zodra hij achterstaat, waar komt dat vandaan? Is zijn vader altijd kritisch, en kan er alleen na winst een schouderklopje vanaf? Onze overtuiging is dat negatief beïnvloedend gedrag nooit zomaar ontstaat. Meestal is het er, om juist te

Tot dusverre zijn we er in dit artikel van uitgegaan dat de invloed van de informele leider negatief is. Dit hoeft natuurlijk niet zo te zijn. In de winterstop, wanneer je alle teams in de competitie al een keer hebt gehad, kun je met een positieve informele leider juist op zoek gaan naar manieren om het in het tweede deel van de competitie nóg beter te doen. Een mogelijkheid hiertoe is het kijken naar het potentieel in de spelersgroep. De

meeste spelers wier potentieel nog verder kan worden benut, zitten onderin het sociogram.

### Van troep naar groep

'Als we praten over de rol van invloed in je groep, is het belangrijk te beseffen dat het dus ook in positieve zin voorkomt. Er zijn teams waarin het gaat over gezamenlijkheid, over het feit dat je met elkaar iets voor elkaar wilt krijgen. Als je kijkt naar groepsontwikkeling, heb je in het begin een soort troep. In deze fase is de ordening nog een groot vraagteken. Al snel ontstaat er een groep, waarbij duidelijk wordt wie veel en wie weinig invloed heeft. Daarbij is het ook nog eens zo, dat spelers onderin het sociogram dat prima kunnen vinden, ze hebben vrede met hun positie. 'Ik heb niet veel invloed, maar dat maakt me niet uit. Laat iemand anders de keuze maar maken en dan volg ik wel.' Dit

krachtig wanneer die informele leider hetgeen besproken is meeneemt naar de groep en op zijn beurt jongens gaat beïnvloeden. Ik geloof erin dat een speler op dat vlak een fantastisch voorbeeld kan geven, hij is iemand die positief groepsgedrag stimuleert. Maar

### Houding

'Voor trainer-coaches kan het interessant zijn na te denken welke rol non-verbaal gedrag heeft in het team. Stel je eraan bij een wedstrijdbespreking op het veld of in de kleedkamer dat bepaalde spelers met veel invloed hun

## 'Wat is de functie van het gedrag dat je bij een speler ziet?'

- en dat is een stap die je moet durven maken - dan zul je de overtuiging dat jij als formele leider altijd boven de groep moet staan, los moeten laten.'

### Groot en klein

'In een ideale situatie gaat het principe van het elkaar positief beïnvloeden verder dan de relatie tussen trainer-coach en spelersgroep. Ook het be-

blik afwenden, of een ongeïnteresseerde houding aannemen. Dat is van invloed op hoe andere spelers zich gaan gedragen. Je kunt, als je vindt dat non-verbaal gedrag van bepaalde spelers je uitleg in de weg staat, bijvoorbeeld afspraken maken over de plekken die je spelers innemen bij besprekingen.' ⚽

## 'Als je met de informele leider om tafel gaat, durf je het leiderschap te delen'

zie je vooral in groepen waar de informele leider een positieve invloed heeft. Hij zorgt ervoor dat iedereen in de groep het gevoel heeft erbij te horen, dat er voor ze wordt gezorgd.'

### Leidersrol

'Voor trainer-coaches is het lonend om met de informele leider om tafel te gaan. Eigenlijk, en dat is voor mij een kenmerk van een goede coach, durf je het leiderschap dan als het ware wat te gaan delen. Zo kun je in de winterstop aan spelanalyse doen: terugkijkend naar het eerste deel van de competitie, in welk deel van het spel kunnen we nog winst boeken? Wie laat in jouw ogen nog niet zijn volledige potentieel zien? Welke spelers kunnen voor ons de kans vergroten om, bijvoorbeeld tegen een specifieke tegenstander, een beter resultaat te halen? Het is het meest

stuur van een club kan dat positieve uitstralen. Zodra je uitstraalt dat je een trainer steunt, dat je samenwerken en zorgen voor elkaar belangrijk vindt dan sijpelt dat door naar de andere geledingen binnen de club, tot en met de spelersgroep aan toe. Alles wat er is in het groot, is er ook in het klein.'

Veel beïnvloeding in groepen gebeurt op non-verbale wijze. Het is een blik, een gebaar, wat maakt dat gedrag lastig te vangen is, laat staat te beïnvloeden. Door een paar handige trucs en interventies, bijvoorbeeld bij het houden van (wedstrijd)besprekingen, kun je een eventueel negatieve invloed van de natuurlijke pikorde in de groep op de kwaliteit van de bespreking beperken. Hierdoor wordt meer ruimte gemaakt voor de ideeën van spelers die minder makkelijk ruimte nemen.

### Suïcideloop in teamverband

Een simpel voorbeeld om groepsgedrag in positieve zin te stimuleren, kan al zitten in hoe je de warming-up doet. Steeman legt uit: 'Spelers leggen bij een suïcideloop (buiten of binnen) een parcours af waarbij het opwarmen van het lijf centraal staat. De speler die het snelst loopt, wint: dat staat eigenlijk vóórdat er gelopen wordt al vast. Een competitie-element ontstaat vaak vanzelf en op zich is daar niets mis mee. Interessanter wordt het wanneer je je hele groep de opdracht geeft om binnen maximaal anderhalve meter van elkaar te blijven lopen. Dan moet de snelste letten op de langzaamste, en ga je van individueel lopen naar samen lopen. Lukt het spelers niet om binnen die anderhalve meter van elkaar te blijven, dan blaas je af en gaan ze nog een keer. Ze doen nog steeds hetzelfde (het lijf opwarmen) maar de manier is anders (letten op elkaar). Het stimuleert wederkerigheid zonder het oorspronkelijke doel uit het oog te verliezen. Zo wordt groepsdynamisch werken een deel van het dagelijks handelen van een trainer.'

## 'Representative Learning Design als kader'

# Het leereffect van trainingen toetsen

De winterstop is een goede periode om terug te kijken op de eerste seizoenshelft, maar ook om vooruit te kijken naar het tweede deel van het voetbaljaar. Wat ging er goed en waarin kunnen we ons verbeteren? Als trainer-coach is dit ook een mooi moment om jezelf een spiegel voor te houden. In hoeverre lukt het om het team én spelers naar een hoger niveau te brengen? Universitair hoofddocent 'Talent Identificatie en Talentontwikkeling' David Mann legt uit welke handvatten uit de wetenschap beschikbaar zijn.



David Mann is als Associate Professor werkzaam aan de afdeling Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam. Hier houdt hij zich onder meer bezig met het doceren van de cursus 'Talent Identificatie en Ontwikkeling'.

Tevens doet hij al jaren wetenschappelijk onderzoek naar onderwerpen gerelateerd aan talentontwikkeling en -identificatie. Daarbij is hij ook nog verbonden aan het Internationaal Paralympisch Committee (IPC) waar hij zich bezighoudt met de ontwikkeling van atleten met een visuele beperking.

training en *game-based training*. Voor geïsoleerde training worden spelsituaties ontleed tot op het niveau van de uitvoering van de beweging. De beweging wordt als het ware uit de context van het spel gehaald. Door de beweging eindeloos te herhalen,

ging terugkomt in de spelsituatie. Dit kun je doen door beperkingen op te leggen aan de spelers, bijvoorbeeld een minimumaantal passes voordat er mag worden gescoord of een maximaal aantal balcontacten. Zo leren spelers hun acties te koppelen aan

## 'Het maken van keuzes is het verschil tussen de geïsoleerde training en de game-based training'

*Trainer-coaches zijn altijd bezig om de ontwikkeling van (jeugd)spelers te optimaliseren. U kijkt vanuit uw functie op een wetenschappelijke manier naar dit onderwerp. Welke factoren dragen bij aan de optimale ontwikkeling van spelers?*

**David Mann:** 'Het is de taak van een trainer-coach om door middel van trainingen een vooruitgang in motorische vaardigheden te bewerkstelligen. Om spelers te ontwikkelen. In de praktijk worden er twee soorten van training gebruikt: geïsoleerde

verbetert de uitvoering ervan. Denk hierbij aan het passen van pion naar pion. Bij game-based training worden, zoals de naam het al zegt, trainingsvormen gebaseerd op de wedstrijd. Elementen worden uit de wedstrijd gehaald om trainingsvormen in te richten. De voetbalhandelingen worden in spelsituaties getraind. Het leereffect komt voort uit het 'spelen' van het spel, de trainingsvorm. Een trainer richt zijn oefening zo in dat de bewe-

de hand van de informatie uit de omgeving. Op basis van de beschikbare informatie moeten ze keuzes maken over de te maken acties. Topspelers onderscheiden zichzelf van de rest door een hoger niveau van de keuzes die ze maken. Het is dus logisch dat, wanneer dit element aanwezig is in de trainingen, dit bijdraagt aan de ontwikkeling van spelers. Het maken van keuzes is het verschil tussen de geïsoleerde training en de game-based

training. Hoewel er in mijn beleving ruimte is voor beide soorten trainingen, is het veel waarschijnlijker dat de game-based training zich vertaalt naar een wedstrijd.'

### Nabootsen

*Het is duidelijk dat het koppelen van acties aan de hand van de beschikbare informatie belangrijk is om de ontwikkeling te optimaliseren. Hoe kunnen trainers beoordelen in hoeverre de belangrijkste aspecten van de wedstrijd terugkomen in de trainingen?*

## 'Uiteindelijk wil je dat de spelers de aangeleerde motorische vaardigheden ook kunnen toepassen in de wedstrijd, die gepaard gaat met hogere druk'

'Uiteindelijk wil je dat de spelers de aangeleerde motorische vaardigheden ook kunnen toepassen in de wedstrijd, die gepaard gaat met hogere druk. Hoeveel een speler leert op een training en vervolgens kan toepassen in de wedstrijd wordt in de wetenschap *transfer of learning* genoemd. Vanzelfsprekend wil je als trainer zorgen dat dit leereffect zo groot mogelijk is. Het *Representative Learning Design* (RLD) biedt hiervoor een goede structuur. Dit is een kader dat toetst in hoeverre een trainingsvorm de wedstrijd nabootst. Dit gebeurt aan de hand van twee criteria: functionaliteit en actie-overeenkomst. Actie-overeenkomst is de mate waarin de vaardigheden, de acties, tijdens trainingen overeenkomen met die tijdens een wedstrijd. Functionaliteit beschrijft de mate waarin de informatiebronnen tijdens de wedstrijd aanwezig zijn in de training. Immers, op basis van deze informatie bepaalt een speler zijn actie. Kort gezegd: hoe meer de trainingsomgeving lijkt op de wedstrijdgeving, des te waar-

schijnlijker het is dat de vaardigheid zich van de training vertaalt naar de wedstrijd. Het is niet noodzakelijk dat de trainingsomgeving exact gelijk is aan de wedstrijdgeving. Het is genuanceerder dan dat: de informatie waarop je vertrouwt in wedstrijden moet ook aanwezig zijn in de training. Terugkomend op het eerdergenoemde voorbeeld van een maximaal aantal balcontacten, bijvoorbeeld één keer raken: het één keer raken van de bal dwingt spelers om zich heen te kijken voordat ze de bal ontvangen.'

### Praktische implicaties

*Het is dus belangrijk om in trainingen de wedstrijd zo goed mogelijk na te bootsen. Dit blijft lastig om objectief vast te stellen. Op welke manier kunnen coaches dit het beste toepassen in de praktijk?*

'Dit is deels gebaseerd op wetenschap en deels op logica. Je werkt als het ware van achter naar voren. Om voetbalacties te begrijpen moet je ze observeren in de omgeving waarin ze

normaal gesproken plaatsvinden, de wedstrijd dus. Hoe meer gegevens een coach verzamelt, hoe beter. Met fysieke gegevens gebeurt dit al. Hetzelfde kun je doen met voetbalacties. Aan de hand van deze observaties formuleer je een trainingsdoel. Het is hierin van belang dat de trainer zichzelf afvraagt wat je kunt manipuleren in de trainingsomgeving, welke beperking je oplegt, om die specifieke vaardigheid te verbeteren. Vanuit wetenschappelijk perspectief is het ideale scenario een trainingsvorm die zó is ingericht dat een trainer nauwelijks wat hoeft te zeggen. Spelers moeten er zelf achterkomen hoe ze een beperking kunnen overwinnen. Een trainer richt zijn training in op basis van functionaliteit en actie-overeenkomst. Om dit te bewerkstelligen is het belangrijk om gegevens van acties te noteren. Het is essentieel voor coaches om de relatie tussen deze informatie en de acties te achterhalen. Laat ik hier een voorbeeld van geven. Als een centrale verdediger in een wedstrijd elke minuut een bepaald aantal passes verstuurt naar de controlerende middenvelder, moet de trainingsvorm zo zijn ingericht dat hetzelfde aantal passes per minuut richting de middenvelder wordt gehaald. Dit zorgt ervoor dat een training representatief is voor de wedstrijd. Des te beter het lukt om in de training de wedstrijd na te bootsen, des te beter het leereffect in de wedstrijd zal zijn.' ⚽

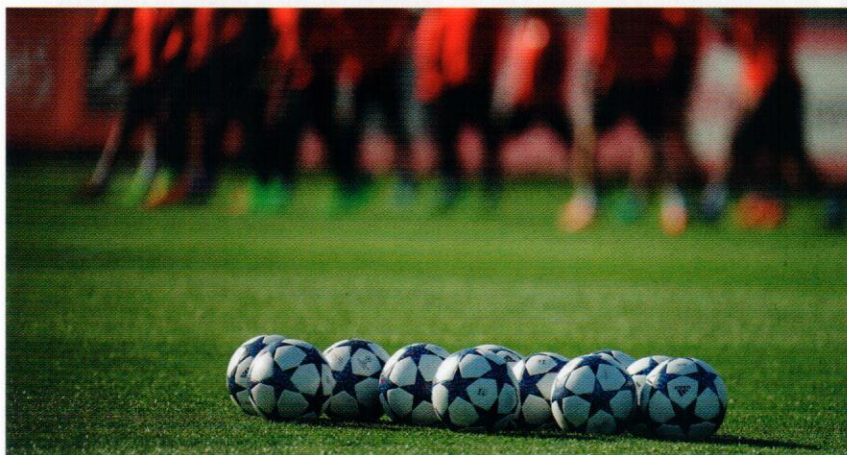


Foto: Pro Shots

## Fysieke begeleiding rondom de winterstop

# Gedoseerd conditie weer opbouwen

Langzamerhand loopt de eerste seizoenshelft op zijn einde, half december vangt de winterstop aan. In deze periode wordt afstand genomen van het voetbal. Toch wil je als coach er ook voor zorgen dat spelers fysiek goed begeleid worden. De fysieke trainers van FC Groningen, Jarno Voorintholt (eerste elftal), Frank van der Stelt (bovenbouw) en Guido van Weeren (onderbouw), vertellen met welke facetten je als trainer rekening moet houden.



Jarno Voorintholt volgde de officiersopleiding bij het Korps Mariniers en heeft een achtergrond al docent lichamelijke opvoeding in het speciaal onderwijs. Hij is actief geweest als jeugdspeler bij FC Emmen. Als fysiek trainer was hij werkzaam binnen het basketbal, hockey, wielrennen en judo. Vervolgens kwam Voorintholt bij FC Groningen terecht als fysiek trainer in de jeugdopleiding en daarna bij het eerste elftal. Hij is tevens in het bezit van UEFA C en UEFA B jeugd.



Frank van der Stelt heeft een achtergrond als bewegingswetenschapper aan de VU Amsterdam. Hij is afgestudeerd in de track 'High Performance Coaching'. Tijdens de master heeft hij onderzoek gedaan bij Ajax en AZ over de ontwikkeling rondom de groeisprint. Vervolgens is hij na twee seizoenen in de opleiding van ADO Den Haag terechtgekomen bij FC Groningen als fysiek trainer van de bovenbouw.



Guido van Weeren is actief geweest in de atletiek. Vervolgens is hij op relatief jonge leeftijd aan de slag gegaan als trainer, eerst als regiotrainer Noord-Nederland, assistent-jeugdbondscoach en daarna als jeugdbondscoach. Via het sportonderwijs kwam hij terecht bij FC Groningen als fysiek trainer onderbouw. Hierin combineert hij zijn achtergrond in de atletiek met voetbal om de jongste jeugdspelers motorisch te ontwikkelen.

### Einde eerste seizoenshelft

*Wat zijn jullie voornaamste verantwoordelijkheden als fysieke trainers? En hoe ziet het einde van de eerste seizoenshelft eruit op het gebied van fysieke begeleiding?*

**Jarno Voorintholt:** 'Het belangrijkste wat wij doen als fysieke trainers is het creëren van robuuste atleten. Simpel gezegd moeten wij ervoor zorgen dat de spelers dusdanig worden voorbereid dat ze de gevraagde intensiteit van de training en wedstrijden volgens de speelphilosofie van FC Groningen aankunnen. Tijdens die voetbaltrainingen moeten wij erop toezien dat de spelers gedurende een seizoen fysiek belastbaar blijven en progressie maken. Dit doen wij aan de hand van vier thema's:





Foto: Pro Shots

- **Variatie aan bewegssituaties:** door veel te variëren ontwikkel je betere bewegers. Een bijkomend voordeel is dat je de kans op blessures verkleint.
- **Mobiliteit en flexibiliteit:** hierdoor vergroten spelers hun bewegingsuitslag. Daardoor wordt de kans op blessures kleiner. Dit is iets wat spelers dagelijks doen.
- **Kracht/atletisch vermogen training:** twee/drie keer per week bieden wij de spelers een gymsessie aan. Krachttraining gericht op blessurepreventie en atletisch vermogen gericht op toename van fysieke prestaties.
- **Fysieke belasting:** wij monitoren de fysieke belasting per speler en handelen hier vervolgens naar. Het ernaar handelen is essentieel. Wij gebruiken de data om de trainers te adviseren over de individuele belastbaarheid

van elke speler. Elke speler moet welkijks toekomen aan zijn belasting, of het nu een basisspeler of wissel-speler is.

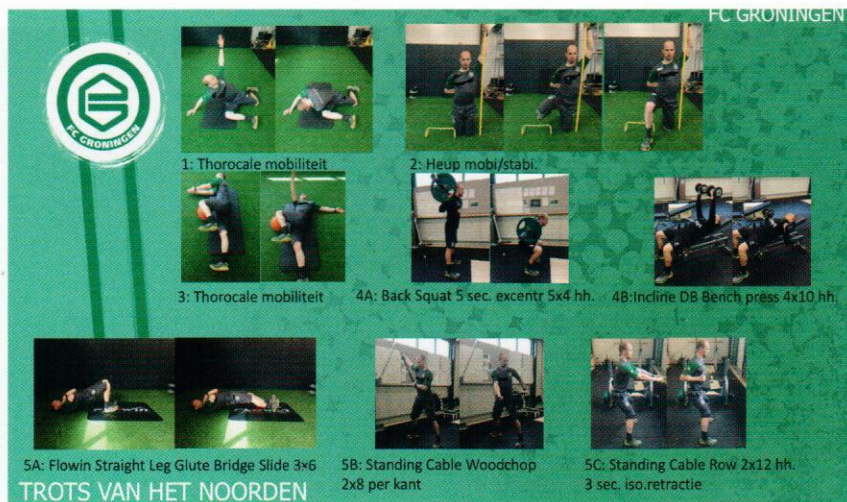
Als we puur kijken naar de periode tot aan de winterstop van het eerste elftal is het zaak om alle spelers op een fysiek belastbaar niveau te houden. Dit is een periode waarin de boog continu gespannen is, zowel op mentaal als fysiek niveau. Op 22 december spelen we de laatste wedstrijd voor de winterstop tegen FC Emmen. Tot die tijd moet er gepresteerd worden. Pas daarna kan er gas worden teruggenomen. Dan volgt een periode van een dag of tien waarin de spelers geen verplichtingen hebben op de club. Daarna moet iedereen weer beginnen. Voetbal is een van de weinige sporten waarin je op jaarbasis 48 à

49 weken bezig bent met je werk. Korte breaks gaan gepaard met korte voorbereidingsperiodes. Op het moment dat spelers 49 weken per jaar aan de bak moeten, legt dat naast een fysieke belasting ook een mentale belasting op een speler.'

### Winterstop

*Hoe ziet de fysieke begeleiding eruit in de periode rondom de winterstop? Hoe verschilt het tussen het eerste elftal, de bovenbouw en de onderbouw?*

**Jarno Voorintholt:** 'Ik denk dat zo'n periode van tien dagen een uitgelezen mogelijkheid is om even afstand te nemen van het voetbal. In die tien dagen is het te adviseren dat spelers een aantal dagen de focus leggen op het fysieke en mentale herstel van de eerste seizoenshelft. Alle 27 spelers krijgen



Programma winterstop

een individueel programma van ons mee (zie afbeelding programma winterstop). Deze programma's zijn met name gericht op het onderhouden van de fysieke belastbaarheid op basis van extensieve duur en basiskracht. Hiermee proberen we de afname van hun fysieke belastbaarheid te beperken. Een te lange periode zonder stimuli moedig ik niet aan, omdat het lichaam dan in een diepere staat van herstel komt. Het kost dan te veel tijd om ze vervolgens weer op hun normale niveau te krijgen richting de tweede seizoenshelft. Het programma bevat vier sheets, onderverdeeld per onderwerp. Er is een sheet voor rompstabiliteit, mobiliteit, kracht en conditie. Het doel van die programma's is gericht op capaciteit en basiskracht. Er is ten slotte ook nog een periode voorafgaand aan

spelers niet worden verwacht op de club rond de veertien dagen in plaats van tien dagen bij het eerste. Ook deze spelers krijgen een programma mee waarin ze bepaalde zaken bijhouden. Het verschil in fysieke gesteldheid tussen het begin en het eind van de winterstop is niet heel groot, maar wel aanwezig. Hier moet je natuurlijk rekening mee houden in de opbouw na de winterstop. Je werkt als het ware stap-voor-stap. De belasting moet aansluiten op het niveau waarmee de spelers terugkomen uit de winterstop. Je bouwt het netjes op, je stapt iets lager in dan waar je voor de winterstop bent geëindigd.'

**Guido van Weeren:** 'Voor de allerjongste jeugd (Onder 12 en Onder 13), die uit de onderbouw, is het ontzettend

## 'Rust bepaalt de uitkomst van de fysieke prikkel'

de eerste wedstrijd na de winterstop. In die periode gaan we direct op trainingskamp waarin we gaan bouwen aan de tweede seizoenshelft.'

**Frank van der Stelt:** 'De fysieke begeleiding rondom de winterstop is bij de bovenbouw van de jeugd enigszins vergelijkbaar met die van het eerste elftal. Bij de jeugd is de periode waarin

belangrijk om juist alleen maar rust 'voor te schrijven'. Die kinderen zijn natuurlijk aan het groeien. Geen extra programma's, want ze doen toch wel wat. Ze spelen bijvoorbeeld buiten of beoefenen andere sporten. Daar moet je ze ook de vrijheid voor geven. Fysiek en mentaal moet het in balans zijn. Daardoor kom je tot grotere prestaties. Als de boog alleen maar gespannen is,

en er is geen tijd voor rust, is dat slecht voor de prestatie. De Onder 15 krijgt wel een klein programma mee. Na enkele dagen zullen zij wat extensieve duur combineren met een programma gericht op lenigheid en stabiliteit.'

### Advies

*Als u advies zou geven aan trainers, hoe zou u de winterstop inrichten?*

**Frank van der Stelt:** 'Als trainer kun je spelers een heel basic programma meegeven. De eerste week van de winterstop zijn de spelers vrij. Daarna begin je rustig met een duurloop waarmee spelers hun aerobe capaciteit (uithoudingsvermogen) opbouwen. Begin bijvoorbeeld met 3 keer 10 minuten, dan 2 keer 15 minuten, 1 keer 30 minuten, 2 keer 20 minuten en dan 3 keer 20 minuten. Alles om de aerobe capaciteit te verbeteren. De aerobe capaciteit wordt mijns inziens erg onderschat. Daar ligt de basis. Je stimuleert hierbij o.a. de capilarisatie (toename van het aantal kleine bloedvaatjes die spieren voorzien van zuurstof) en het herstel van de speler (zowel na training/wedstrijd als tussen twee explosieve handelingen). De aerobe capaciteit terugbrengen naar een goed niveau is dus aan te raden. Dit doe je stap-voor-stap. Op de lange termijn gaat dit je zoveel opleveren! Als een speler iets wil doen aan krachttraining, in de plaatselijke sportschool, zorg er dan in ieder geval voor dat hij goed begeleid wordt. De fysiotherapeut van de club kan ook een programma maken, bijvoorbeeld gericht op rompstabiliteit. Als het programma te gecompliceerd is voor de desbetreffende speler, is het risico op blessures hoger: 'Keep it stupid simple'.

### Arbeids-rustverhouding

**Frank van der Stelt:** 'Wanneer de trainingen weer beginnen, ga je naar wat extensieve/intensieve intervalvormen. Voetbal is namelijk ook een interval-sport. Dit zijn de intensieve vormen die je ook op het veld doet: de partijspelen, de positiespelen en het afwerken. De belasting van deze vormen moet je progressief opbouwen in volume. Met volume bedoel ik de duur. Hierbij moet je niet te hard van stapel lopen. Dat is de grootste fout die je kunt maken:

spelers overbelasten door te snel te lang te trainen met een te hoge intensiteit. In de eerste week moet het volume vrij laag zijn. Het is bijvoorbeeld beter om per week 4 keer 60 minuten te trainen dan 3 keer 90. Ook hier bouw je de belasting – volume maal intensiteit – geleidelijk op. Kijkend naar veelvoorkomende, acute blessures is vooral het volume vaak killing. Daarmee wil ik zeggen dat trainers na zo'n periode vaak de neiging hebben om te lang op het veld te staan. Rust bepaalt de uitkomst van de fysieke prikkel en is essentieel om in wedstrijden te presenteren. Immers, in de rustperiode herstellen de spiergroepen en het neurale systeem zich. De arbeid-rustverhouding is hier enorm belangrijk. Dan is de kans groter dat je spelers gedurende een langere periode belastbaar houdt. De rust bepaalt de uitkomst van de trainingen, met als doel dat spelers op een hoger niveau adapteren. Het gebrek aan rust en daarmee herstel kan leiden tot veel blessures.'

### Belastbaarheid

Jarno Voorintholt: 'Na de winterstop kun je bijvoorbeeld kijken naar de belasting waarmee je na de zomerstop bent begonnen. Daaruit kun je conclusies trekken. Welke belasting werkte goed en na welk type belasting ont-

stonden juist blessures? Het is hierin altijd zoeken naar een balans. Als het volume hoog is, moet de intensiteit laag zijn. En als de intensiteit heel hoog is, moet het volume laag zijn. Dan kom je weer terug op het monitoren. RPE (Rate of Perceived Exertion) is hiervoor een goed hulpmiddel. RPE is een maat voor hoe zwaar een speler een training of wedstrijd heeft ervaren. Door dat te gebruiken kun je al een heleboel problemen tackelen. Het is heel simpel te gebruiken. Na elke inspanning vraag je aan elke speler hoe zwaar hij de inspanning heeft ervaren. Dit geeft een speler aan op een schaal van 6 tot 20 (zie afbeelding RPE). Om hieruit vervolgens de belasting te bepalen vermenigvuldig je de RPE met het trainingsvolume, de duur van de training. Met deze eenvoudige formule kun je de belasting voor die training bepalen per individu. Dit kun je alleen goed doen door het consistent te doen. Ik kan het niet vaak genoeg herhalen: door simpele principes consistent heel goed te doen, kun je op een gegeven moment een trend ontdekken.'

### Lichaam en geest in balans

Guido van Weeren: 'De mentale component wordt enorm onderschat. Hier zijn wij als fysieke trainers niet direct verantwoordelijk voor, maar dat is

### Warming-up zelf inrichten

Jarno Voorintholt: 'Een mooi voorbeeld is de voorbereiding op de wedstrijd die wij dit seizoen thuis tegen Willem II speelden. De dag voor de wedstrijd kregen de spelers van mij de vrijheid om zelf hun warming-up in te richten, op de manier waarop ze dat zelf wilden. Zo ontstond er een heel mooie sfeer. Er was veel plezier. Dan denk je al: dit gaat goed. Je merkte aan alles dat de spelers goed in hun vel zaten. De dag erna speelden we echt een goede wedstrijd (2-0 winst, red.). De mix tussen de kunst van het coachen en de keiharde data.'

een onderwerp waar we heel veel mee bezig zijn. Op het moment dat het centrale zenuwstelsel een enorme overload heeft gehad, is het helemaal niet verkeerd om een paar dagen het neuromusculair systeem minder hard te prikkelen. Het is wel van belang hoe dit wordt ingevuld. Daar komt bijvoorbeeld ook het stuk lifestylecoaching bij kijken: onderwerpen als voeding, herstel, slaap etc. Kleine doelen stellen en daar acties aan koppelen. Ook hier is het weer essentieel om dit consistent vol te houden. Eigenlijk werkt het op dezelfde manier als bij een plant. Elke dag een beetje voeden, beetje water geven, zon erbij. Door dat elke dag gedoseerd te doen gaat een plant groeien. Wanneer je daarentegen in één keer te veel water geeft, gaat de plant dood. Je creëert te veel overload. Zo werkt dat bij spelers ook. Het lichaam en de geest moeten in balans zijn.'

Ervaren Mate van Inspanning / Rating of Perceived Exertion (EMI / RPE)		
	6	
Heel, heel licht inspannend	7	Very, very light
	8	
Heel licht inspannend	9	Very light
	10	
Licht inspannend	11	Fairly light
	12	
Redelijk inspannend	13	Somewhat hard
	14	
Inspannend	15	Hard
	16	
Heel inspannend	17	Very hard
	18	
Heel, heel inspannend	19	Very, very hard
	20	

Formulier Rate of Perceived Exertion

## Sam Feringa over winterstop

# 'Fitnesslevel behouden of verbeteren'

Hoe krijg je voetballers fit voor de eerste training in het nieuwe kalenderjaar? Het is een vraag die bij elke club wordt gesteld, voorafgaand aan de winterstop. Performance Manager Sam Feringa (26) geeft een inkijk in zijn werkzaamheden bij SC Heerenveen.

Sam Feringa: 'Ik maak de trainings-schema's die jeugdspelers en eerste-elftalspelers van SC Heerenveen meekrijgen als het winterstop is. Voor beide groepen zitten er twee tot drie weken tussen de laatste activiteit van het oude kalenderjaar en de eerste activiteit van het nieuwe. Ik vind het heel belangrijk dat de spelers een paar dagen loskomen van het voetbal. Normaal gesproken zitten ze namelijk in een enorme flow van trainingen en wedstrijden. Ze moeten daarom even een paar dagen kunnen ontladen. Vakantie vieren, de kerst doorbrengen met familie en vrienden. Dat is zó belangrijk, zowel voor je hoofd als voor je lijf.

Nadat ze een paar dagen vakantie hebben gehad, moeten de voetballers tijdens de winterstop in looppas komen. Hoe je het wendt of keert: voetbal is gewoon een loopsport. Dus moeten ze, voordat de eerste veld-

training start, hun eerste meters in de benen hebben. Dan gaat het over vragen als: hoe lang laat je ze lopen? Welke vormen doen ze? Wat is de opbouw van het programma? Op welke ondergrond lopen ze? Idealiter op een natuur- of kunstgrasveld, maar in de wintermaanden kan het natuurlijk ook sneeuwen of vriezen. Bij SC Heerenveen hebben we veel faciliteiten tot onze beschikking. Maar ik weet ook: niet elke amateurclub heeft de mogelijkheid om in de winterstop het veld op te gaan. Dus moet je ook nadenken over alternatieven: als ze een loopband gebruiken, welk programma moeten ze dan instellen? Vaak heb ik hierover contact met de jongens via de app. Daarnaast kan het voorkomen dat wij een speler een gps en/of hartslagmeter meegeven om de trainingen te monitoren.

Elke voetballer van SC Heerenveen krijgt een individueel programma

mee. De meeste programma's lijken trouwens in hoofdlijnen op elkaar. Dit geldt met name voor de jongens die de maanden ervoor veel wedstrijden hebben gespeeld. Voor hen is de winterstop vooral een periode waarin ze helemaal kunnen opladen, om vervolgens rustig op te trainen. Behoud van hun fitnesslevel staat dus eigenlijk centraal. Meestal volstaan dan drie of vier fysieke activiteiten per week.

Voetballers uit de jeugdopleiding – vanaf Onder 15 tot en met Onder 21 – gaan tien dagen voor de eerste training zelf met hun conditie aan de slag (afbeelding 1). Voor een groot deel kiezen de jongens zelf welke sportieve activiteiten ze willen doen. De gedachte daarachter: tijdens hun vakantie kunnen ze een keer met vrienden naar de tennisbaan, een potje straatvoetbal spelen of naar de sportschool, om maar een paar voorbeelden te noemen. Gedurende het seizoen is die gelegenheid er bijna niet. Wél moeten jeugdspelers een duurloop van minimaal twintig minuten op mediumtempo hebben afgewerkt. Dit doen ze 48 uur vóór hun eerste veldtraining. Zo hebben ze dus simpelweg hun loopmeters gemaakt én hebben ze hun lichaam voorbereid op de inspanning die ze twee dagen later bij de club krijgen.



## WINTERSTOPPROGRAMMA

### Winterstop



- Dinsdag 18 december laatste activiteit.
- Voor sommigen start het seizoen weer op 3 januari en voor anderen op 7 januari.
- Dit betekent **16-20 dagen geen activiteiten!**



### Wat is belangrijk?

- De eerste dagen echt even loskomen van het voetbal & trainen!
- Breng tijd door met familie & vrienden.
- **10 dagen voor aanvang** van het seizoen weer starten met trainen.



### Hoe ziet dat eruit?



- Weer starten vanaf 25 of 29 dec.
- Pak **3 tot 4 momenten** in de week waarin je sportief bezig bent.
- Voorbeelden hiervan:
  - hardlopen
  - zwemmen
  - fietsen
  - krachttraining
  - straatvoetbal
- Doe tenminste een **20' duurloop op medium tempo** in de 48 uur voor de eerste training.



## WINTERSTOPPROGRAMMA

### Week 51 (17 t/m 23 dec)

- **Looptrainingen:**
  1. **Snelheidstraining (veld) +- 40 minuten arbeid**
    - 4 rondes inlopen + 5 minuten loopscholing naar keuze
    - 8x lange zijde veld waarvan 1e deel op 60% en 2e deel op 80%
    - 2x 6x 16m naar 16m in 12 sec met 24 sec rust tussen serie 2 min rust
    - 2 rondes uitlopen + eventueel rekken
- **Krachttrainingen:**
  - 1 **krachtmoment +- 60 minuten arbeid**
  - FULL BODY!

### Week 52 (24 t/m 30 dec)

- **Looptrainingen:**
  1. **Snelheidstraining (veld) +- 40 minuten arbeid**
    - 4 rondes inlopen + 5 minuten loopscholing naar keuze
    - 5x suicide runs half veld. Heen vol gas, terug rustig
    - sprints: 2x 50m / 4x 40m / 6x 30m / 8x 20m; terug wandelen is rust
    - 2 rondes uitlopen + eventueel rekken
  2. **Duurtraining (straat) +- 35 minuten arbeid**
    - 5 min inlopen (rustig tempo)
    - 3, 5, 7, 5, 3 min (hard tempo) met 2 min wandelen/joggen als rust
    - 5 min uitlopen (rustig tempo)
- **Krachttrainingen:**
  - 2 **krachtmomenten +- 2x 60 minuten arbeid**
  - FULL BODY!

### Week 01 (31 dec t/m 06 jan)

- **Looptrainingen:**
  1. **Snelheidstraining (veld) +- 40 minuten arbeid**
    - 4 rondes inlopen + 5 minuten loopscholing naar keuze
    - 10x over breedte van veld. In 16m versnellen, daarbuiten rustig joggen
    - shuttles (20m) lopen = 5x 10 shuttles < 60 sec / SP = 120 sec
    - 2 rondes uitlopen + eventueel rekken
  2. **Duurtraining (straat) +- 30 minuten arbeid**
    - 30 min duurloop op medium tempo
- **Krachttrainingen:**
  - 2 **krachtmomenten +- 2x 60 minuten arbeid**
  - FULL BODY!

1

SC-HEERENVEEN - JEUGDOPLEIDING

2

SC-HEERENVEEN - JEUGDOPLEIDING

Vanzelfsprekend maken wij ook programma's voor jongens die iets meer conditionele prikkels nodig hebben. Voetballers die terugkeren van een blessure bijvoorbeeld (afbeelding 2). Dit betrof een jongen uit het belof-tenelftal die op fysiek gebied op een hoger niveau moest instromen dan in de periode ervoor. Geen echte vakantie voor hem dus. Hij kreeg dan ook een specifiek trainingsprogramma mee. Met in alle weken - 51, 52 en 01 - een snelheids- en krachttraining. Die krachttrainingen waren full body: hij moest dus alle facetten van zijn lichaam behandelen. Daarvoor krijgen de spelers nog een apart programma-tje mee, waarin precies staat hoeveel kilo en herhalingen ze per toestel moeten doen - en hoeveel rust ze tussen de toestellen pakken. Bij het begin van de snelheidstrainingen moest deze speler vijf minuten loopscholing

naar keuze afwerken. Dit zijn de standaardoefeningen in de warming-up, zoals tripling, skipping, hakken-billen en kruispas. De trainingsprogramma's voor de eerste-elftalspelers zien er in grote lijnen hetzelfde uit. Er worden alleen wat meer individuele accenten gegeven.

Al met al hebben we het over topsporters met een ongelooflijk goede basisconditie. Ze moeten het wel heel bont maken, wil hun conditie na twee

weken achteruitgaan. De voetballers van Heerenveen weten. weten ook dat ze bij terugkomst van hun vakantie worden gewogen, en dat hun vetpercentage wordt gemeten. Wanneer hun gewicht of vetpercentage niet in orde is, moeten ze in de eerste trainingsweek extra trainingen afwerken. Met andere woorden: ze hebben ook zichzelf ermee als ze niet fit terugkomen van hun vakantie. Wij doen dan ook een beroep op hun eigen verantwoordelijkheidsgevoel.' ⚽

Sam Feringa (26) studeerde Sport & Beweging en Fysiotherapie in Groningen. Hij verzorgde kracht-, coördinatie-, loop- en conditietrainingen voor judoka's, zwemmers en tennissers, die hij met individuele trajecten begeleidde. Feringa werkte later als parttime krachttrainer bij het CTO (Centrum voor Topsport en Onderwijs) in Heerenveen en was gelijktijdig fysiotherapeut bij SC Heerenveen. Sinds januari 2019 werkt hij fulltime als Performance Manager bij de Friese eredivisieclub. Feringa houdt zich bij Heerenveen voornamelijk bezig met de fysieke belastbaarheid, planningen en periodisering, data en innovatie.



Jan Vogels doorliep de jeugdopleiding van PSV en speelde vervolgens twaalf jaar op het hoogste amateurniveau van Nederland. Op zeventienjarige leeftijd maakte hij bij FC Eindhoven kennis met futsal, en werd met die club als speler een aantal maal landskampioen. Vanwege blessures rolde Vogels al vroeg het trainersvak in. Tussen 2014 en 2016 was hij Hoofd Opleiding bij FC Eindhoven, rondde tegelijkertijd de futsaltrainersopleiding af en is inmiddels vier jaar hoofdtrainer bij de zaalvoetbaltak die uitkomt in de Eredivisie. Verder is hij ook werkzaam als Technisch Coördinator Zaal. Bij de veldafdeling is Vogels assistent-trainer bij Onder 19.

### Opleiden voor veld én zaal

Jan Vogels: 'In 2014 is de jeugdopleiding van FC Eindhoven opnieuw adem ingeblazen. Op dat moment hebben we, door de goede contacten die er al lagen tussen de zaalvoetbaltak en het veldvoetbal, besloten om zaal en veld te integreren. Als BVO zijn we in Nederland hierin uniek. Rondom dit besluit hebben we een sportwetenschapper mee laten kijken, die mede onderzoek heeft gedaan naar de mate van blessuregevoeligheid binnen het zaalvoetbal. Daaruit bleek, en dat vermoedden we al vanuit een soort onderbuikgevoel, dat er geen verschil zit in de mate van blessures die ontstaan door het zaalvoetbal en die ontstaan door veldvoetbal. Het feit dat we zaal en veld als het ware samenvoegen, betekent voor ons ook dat we niet specifiek gaan opleiden voor een van de twee. We leiden spelers hier op om individueel zo goed mogelijk te worden. Dát is het doel en we denken dat het zaalvoetbal daar enorm bij helpt.'

### Verslapping

'Binnen de jeugdopleiding werken we volgens vijf bouwstenen (technisch, tactisch, fysiek, teambuilding en mentaal). Deze elementen komen in de zaal allemaal terug, maar dan op een intensievere manier dan op het veld. Het sneller handelen in een kleine ruimte, het snel omschakelen, het verantwoordelijk zijn voor je man. Als je op het veld je mannetje laat lopen, is er nog een redelijke kans dat je teamgenoten dat voor je kunnen oplossen. In de zaal echter kan één moment van verslapping gelijk fataal zijn. Even niet opletten, en je krijgt een tegengoal. Doordat alle spelers in de jeugdopleiding minstens één keer in de week in de zaal trainen en ook wedstrijden spelen, ervaren ze dat aan den lijve en worden zich daar heel bewust van.'

**'In de zaal kan één moment van verslapping gelijk fataal zijn'**



### Ruimte creëren

'Ook aanvallend gezien worden spelers in de zaal op een intensievere manier bevraagd dan op het veld. Je bent echt constant in beweging, waarbij variatie in spelsystemen bovendien voor veel dynamiek zorgt. We spelen 1:3:1, of kunnen ervoor kiezen om in een 1:4:0 te gaan spelen. Dit laatste is een systeem waarbij alle vier spelers in beweging zijn en er doorlopend wordt gerouleerd. Door die vele loopacties proberen spelers ruimte te creëren. Voor zichzelf om tot een kans te komen, of voor een ander. Spelers worden zich door deze systemen meer bewust van het nut van loopacties, maar ook van het belang van het creëren van ruimte. En net als regelmatig op het veld tijdens het aanvallen, zetten we ook in de zaal een linkspoot op rechts en een rechtspoot op links: naar binnen komen en afdrücken.'

## Sneller

'Zelf ben ik hoofdcoach van FC Eindhoven futsal, waarmee we in de top van de Eredivisie spelen. Met twee keer twintig minuten zuivere speeltijd komen jongens na drie of vier minuten al vragen om een wissel. Het is enorm explosief, spelers worden continu bevraagd in aanvallen, verdedigen en omschakelen. Sommige

jongens die nu op het veld in het eerste spelen, hebben ook minuten in het eerste van het futsalteam gemaakt. Denk aan Jarno Janssen, Jay Idzes, Valantino Vermeulen en Kaj de Rooij. Onlangs zei De Rooij het nog tegen me: 'Door het futsal hebben we sneller leren handelen en sneller leren denken.'

## Balaanname

'Juist die noodzaak tot sneller handelen zorgt ervoor dat spelers impliciet technisch beter worden. Neem de eerste balaanname, die móet goed zijn vanwege de snelle druk die een tegenstander zet. Van die hogere technische eisen leren alle spelers: zowel de aanvallers en middenvelders die dit op het veld ook ervaren, maar ook de groep verdedigers die op het veld vaak meer tijd krijgt om aan te nemen, te kijken en een afspelmogelijkheid te zoeken. Spelers die op het veld tot die laatste groep behoren, die zetten we in de zaal juist weleens voorin. Daardoor moeten ze meer wend en keren en dat is goed voor hun ontwikkeling. Zo kijken we steeds: wáár ligt de meerwaarde van zaalvoetbal voor elk individu?'

	Onder 12	Onder 13	Onder 14	Onder 15	Onder 17	Onder 19
Maandag	Zaal (training)	Zaal (training)			Veld (training)	Veld (training)
Dinsdag	Veld (training)	Veld (training)	Veld 2x (training)	Veld 2x (training)	Veld (training)	Veld 2x (training)
Woensdag	Veld (training)	Veld (training)	Zaal (training)	Zaal (training)	Zaal (training of wedstrijd)	Veld (training)
Donderdag	Veld (training)	Veld (training)	Veld 2x (training)	Veld 2x (training)	Veld 2x (training)	Veld (training)
Vrijdag					Zaal (training of wedstrijd)	
Zaterdag	Veld (wedstrijd)	Veld (wedstrijd)	Veld (wedstrijd)	Veld (wedstrijd)	Veld (wedstrijd)	Veld (wedstrijd)
Zondag	Zaal (wedstrijd)	Zaal (wedstrijd)	Zaal (wedstrijd)	Zaal (wedstrijd)		

\* Spelers van de Onder 19 trainen eens in de vijf/zes weken mee met het eerste elftal zaal van FC Eindhoven (en kunnen ook competitiewedstrijden spelen)



## Rouleren

'De opleiding van FC Eindhoven start bij de Onder 12. Tot en met de Onder 17 traint elke leeftijdsgroep één keer per week in de zaal. De Onder 17 doet dat óf op woensdag óf op vrijdag. Elk team speelt ook een wedstrijd in de zaal. Uit de Onder 12 (veld) worden twee teams gevormd, die wekelijks rouleren. Ook de Onder 13 (veld) wordt verdeeld in een Onder 13-1 (zaal) en Onder 13-2 (zaal) die wedstrijden tegen elkaar spelen. De Onder 14

(veld) en Onder 15 (veld) worden samengevoegd, en daar worden vervolgens drie teams uit gevormd. Het echte maatwerk begint bij de Onder 17, daar bekijken trainer-coaches wekelijks wie in aanmerking komt om in de zaal een prikkel te krijgen. Tot slot nog de Onder 19: vanwege hun reeds volle programma kiezen we wekelijks twee spelers uit die meetrainen met het eerste van FC Eindhoven futsal.'



Mike van Dijk is afgestudeerd Sportkundige aan de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven. Hij werkt sinds het seizoen 2016/2017 bij FC Eindhoven. Drie jaar geleden begon hij als stagiaire sportpsychologie van de jeugdacademie, en assisteerde vervolgens bij zowel de Onder 13 als het beloftenteam. Afgelopen seizoen was Van Dijk hoofdtrainer van de Onder 12, het team waarmee hij na de zomer de stap naar de Onder 13 maakte. Naast zijn werkzaamheden bij FC Eindhoven werkt Van Dijk sinds dit seizoen als jeugd talentcoach bij de KNVB, waar hij het regionale Onder 12 en 14 team begeleidt. Tevens is hij dit seizoen begonnen met een eigen techniek/voetbalschool.

## Comfortabel

Mike van Dijk: 'Ik ben zelf een groot fan van Pep Guardiola en heb veel wedstrijden gekeken van zijn teams en veel over hem gelezen. Door dat te doen kwam ik steeds meer te weten over zijn manier van trainen en spelen. Bij teams die hij traint, is het aantal passes per wedstrijd al erg hoog, evenals het percentage goede passes. Ook bij FC Eindhoven vinden we het belangrijk om veel aan de bal te zijn, om te zorgen dat de tegenstander achter ons aanloopt in plaats van andersom. Maar als je dat wilt bereiken, als je dominant wilt zijn, dan zul je spelers moeten hebben die baas zijn over de bal, die zich comfortabel voelen aan de bal. Een van de manieren waarop we dit voor elkaar proberen te krijgen, is door veelvuldig in rondo's te trainen. Als je dit serieus aanpakt en als trainer-coach goed inricht, dan is het leerrendement voor spelers enorm hoog. Een rondo wordt dan beduidend meer dan een beetje aanklooiën, zoals je nu nog weleens tijdens de warming-up ziet.'

## Prikkelen

'Vanaf de buitenkant lijkt het ogenschijnlijk simpel: één of twee mannetjes in het midden en bijvoorbeeld vier, zes of acht eromheen. Maar als je het goed bekijkt, is een rondo heel dynamisch, er wordt veel van spelers gevraagd. Zet het bijvoorbeeld eens af tegen een pass- en trapvorm, waarbij een speler vaak maar één of twee keuzes krijgt om af te spelen. Spelers hoeven bij wijze van spreken amper na te denken. Bij een rondo ligt dat anders, want de ruimtes zijn klein, er is constant druk en er moet snel worden gehandeld. Dus in gedachten steeds schakelen is een vereiste om het goed te doen. Speel ik snel af? Of lok ik de verdediger eerst iets naar me toe zodat er vervolgens ruimte ontstaat. Het spelen met verschillende veldgroottes en balformaten zorgt er bovendien voor dat we spelers telkens proberen uit te dagen en te prikkelen.'

## Onderscheid

'In de rondo's die we spelen stimuleren we het zoeken naar diepte, door onderscheid te maken in eerstelijns-, tweedelijns- en derdelijns-passes. Een eerstelijns-pass passeert de verdediger niet, het is een tikje opzij. Een tweedelijns-pass heeft bijvoorbeeld als doel om een tegenstander te lokken, om vervolgens de verdedigende lijn van de tegenstander te passeren. Een derdelijns-pass betekent dat de verdedigende lijn doorbroken is, dus dat de pass tussen tegenstanders door gaat, het spel echt verplaatst wordt en tegenstanders worden uitgeschakeld. Het geven van een derdelijns-pass kun je vergelijken met een pass tussen linies. Door zo'n laatste pass in een ronde extra te waarderen, merken we dat spelers daar echt naar op zoek gaan. En doordat ze dat op de trainingen doen, zien we dat ook in wedstrijden terug.'

In De Voetbaltrainer 243 vertelde Mike van Dijk al eens over de manier waarop hij tijdens een training filmbeelden van Manchester City inzet om spelers beter te maken. Inmiddels filmt Van Dijk ook zijn eigen rondo's en kan daardoor vrijwel direct feedback geven.





## Lef

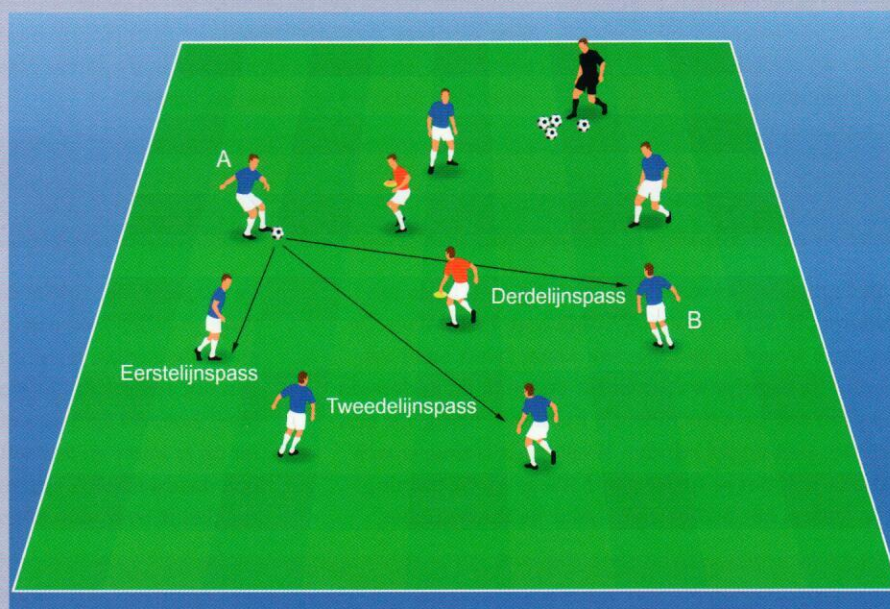
'Het interessante aan het filmen op de training is, dat je bijvoorbeeld bij een rondo kunt laten zien dat jongens 'niet klaar staan'. Ze staan te veel op hun hakken, dus niet open genoeg. Of je ziet dat jongens voorspelbare, soms verkeerde keuzes maken. Ze krijgen de bal van iemand die rechts van ze staat, en hebben vóórdat ze de bal ontvangen al besloten om naar links te spelen. Terwijl, zo kan achteraf op beeld blijken, dat helemaal niet de beste keuze is. Het aantal keer raken, ook daar kun je op beeld veel van zeggen. Eén keer raken zorgt voor meer tempo, echter kun je ook te snel willen spelen. Het durven wachten met afspelen, waardoor je een verdediger naar je toe trekt, heeft te maken met lef. Als je een verdediger kunt dwingen tot uitstappen, zal die andere verdediger ook een keuze moeten maken. En doordat ze keuzes maken, ontstaat er ruimte aan de andere kant.'

## Automatismen

'Vanuit de rondo kun je vrij eenvoudig een link leggen met spelprincipes die je hanteert. Denk aan een 4:1, waarbij je het geven van de diagonale bal stimuleert. Diepte gaat voor breedte, ook dat komt in een rondo terug. Naast alleen aanvallende principes, kun je net zo goed verdedigend gezien accenten leggen. Stel je speelt 5:2, waarbij het tweetal na balverovering kan scoren in een doeltje. Je kunt ook de twee verdedigers in lijn van je spelprincipes beïnvloeden: bijvoorbeeld door ze mee te geven de binnenkant af te dekken. Al dit beïnvloeden gebeurt pas echt als je veel herhaalt, want door herhaling ontstaan automatiseren. Om die automatiseren te kweken is de rondo, een in mijn ogen onderschatte vorm, bij uitstek een geschikt middel.'

## Trainingsvorm

- 7:2, waarbij de 2 spelers die in het midden staan een hesje of een dopje vasthouden
- degene die de bal verliest + degene die hem inspeelt gaan samen in het midden
- door zowel de gever als de ontvanger van de pass in het midden te laten staan na balverlies, verminder je de kans dat er 'ziekenhuisballetjes' worden gespeeld én dat er discussie ontstaat over wie er in het midden komt te staan
- wanneer er balverlies wordt geleden, mogen de twee middelste spelers hun hesje of dopje op de grond laten vallen en nemen de plekken in van de spelers die nu in het midden komen
- de nieuwe spelers in het midden moeten éérst het hesje of dopje oprapen alvorens ze de bal mogen afpakken (hierdoor krijgen spelers geen tijd om te balen en moeten ze direct omschakelen en het hesje pakken, omdat het overtal al mag beginnen met passen en punten kan scoren)
- de trainer zorgt er vanaf de zijkant voor dat er meteen een nieuwe bal wordt ingespeeld, zodat er tempo komt en de spelers razendsnel moeten schakelen
- afhankelijk van de doelstelling kun je één of twee keer raken instellen
- toevoegen spelelement: elke derdelijns pass levert voor zowel de passer als de ontvanger een punt op
- de spelers in het midden moeten na een aantal gegeven passen een extra keer blijven staan
- na x aantal passes heeft het overtal het spel gewonnen en krijgen de 2 middelste spelers een 'opdracht'
- afhankelijk van het niveau van je groep, kun je verschillende soorten ballen en verschillende balformaten gebruiken (differentiatie)



**'Om automatiseren te kweken is de rondo bij uitstek een geschikt middel'**



Robbert Pieschel (UEFA C futsal) is in de zaal de hoofdcoach van FC Eindhoven onder 13 en is assistent-trainer op het veld bij diezelfde leeftijdsgroep. Vanaf zijn achttiende is hij, naast zelf in de zaal en op het veld gespeeld te hebben bij respectievelijk EFV Cibatax (nu FC Eindhoven futsal), CVV Rust Roest en later RKVV EMK, training gaan geven aan jeugdteams in de zaal. In het dagelijks leven is Pieschel werkzaam als Coördinator Leerlingzaken en docent LO op een middelbare school in Eindhoven. Tevens is hij gecertificeerd Rots & Water trainer, een programma gericht op het vergroten van communicatieve en sociale vaardigheden bij kinderen.

## Samen spelen

Robbert Pieschel: 'Door mijn achtergrond als Rots & Water trainer besteed ik in de omgang met spelers veel aandacht aan hun welbevinden. Is een kind zich bewust van zijn eigen kracht en zijn eigen mogelijkheden? Is een kind in staat om met anderen samen te werken en samen te spelen? Tijdens trainingen die ik geef, komt deze aandacht voor het persoonlijke telkens terug in psychofysische vormen. Bij deze vormen proberen we vanuit een actieve, fysieke invalshoek spelers positieve sociale en communicatieve vaardigheden aan te leren. Plezier staat voorop, maar tegelijkertijd zijn spelers onbewust bezig met sensorische oefeningen. Oog-handcoördinatie, twee of drie dingen tegelijkertijd doen, samenwerken, dat moeten ze zowel in de oefenvorm op zich als in de voetbalsituaties in de wedstrijd kunnen. Vooruitdenken, situaties inschatten, juist in die afgeleide vormen wordt ze dat aangeleerd.'

## Stimuleren

'Als trainer-coach werk je met een groep spelers, waarbinnen elk kind zijn eigen talenten heeft. Het is de kunst dat je die talenten enerzijds bij elk individu in beeld brengt, maar anderzijds ook bewust zichtbaar maakt. De één is goed in 1:1 aanvallend, dan kies je die speler uit om dat voor te doen. Een ander heeft weer een goede voorzet, die geef je dáár een compliment over. Het benoemen van kwaliteiten is heel belangrijk, en dan hoeft het niet eens per se over voetbal te gaan. Als we vanuit de school horen dat het heel goed gaat met wiskunde, is ook dát informatie om in gesprekjes te gebruiken. Het welbevinden van spelers, kinderen dus, stimuleren is een belangrijke taak voor een trainer-coach. Een trainer-coach van jeugdspelers is voor mij in de eerste plaats vooral een pedagoog, want een kind moet zich gehoord en begrepen voelen.'

## Hoe gaat het met je speler?

'Een andere pedagogische kwaliteit die je nodig hebt in de omgang met kinderen, is dat je rekening houdt met verschillen. De een heeft aan twee woorden genoeg, een ander heeft meer uitleg nodig voordat 'ie begrijpt wat er wordt bedoeld. En andersom hebben spelers jou ook op verschillende manieren nodig. De een zoekt veel contact, een ander minder. Weet je als trainer-coach zelf wel altijd hoe het met je speler gaat? Als ze op de training komen, kun je vaak al het nodige zien. Maar de thuissituatie,

de omgang met zijn ouders, de situatie op school, dat is in sommige gevallen best complex en kinderen nemen dat mee naar de club. Natuurlijk, je kunt aan het begin van het seizoen wel zeggen dat spelers bij je terecht kunnen als ze problemen hebben. Maar hoeveel spelers maken daar gebruik van? Stel dat een speler bij je komt en iets wil bespreken, is het essentieel dat je daar ook daadwerkelijk iets mee doet. Doe je dat niet of denk je er te makkelijk over, dan komen ze meestal geen tweede keer.'

## Focussen

'Even terug naar het veld: een deel van de oefeningen die we doen, heeft dus te maken met rust, met focus. Bij het creëren van die focus geef ik op de training het voorbeeld van Cristiano Ronaldo. Kijk hoe hij zich voorbereidt op het nemen van een vrije trap. Waarom neemt hij die passen achteruit, waarom ademt hij diep? Niet omdat hij moe is. Nee, hij doet

dat omdat hij zich wil focussen. Met zaken als focus en rust zijn de meeste jeugdspelers nog niet zo bezig. Toch is het goed dat je ze dit, naast het feit dat ze aanleert hoe ze een bal moeten passen, ook aanreikt. Omdat we de gedachte achter de oefeningen ook uitleggen, snappen de spelers het doel ervan (zie voorbeeld Chinees Kleven, red.).'

## Chinees Kleven

Chinees Kleven is een activiteit waarin je naar 'vertrouwens-oefeningen' toewerkt. Deze activiteit bevordert teambuilding en het maken van contact. Hoe werkt het? Het team wordt verdeeld in twee groepen, die in een rij tegenover elkaar gaan staan. Vervolgens plaatst een speler zijn handen tegen de handen van degene die tegenover hem staat. Langzaam kun je hierbij de druk wat opvoeren, door al dan niet harder tegen elkaar aan te duwen. Het spel stopt zodra een van beiden zijn balans verliest. Spelers willen graag duwen, maar het is de kunst om ook eens in te houden zodat de ander uit balans wordt gebracht. Hier zit de overeenkomst met het aangaan van duels in een wedstrijd, soms kun je ook daar door juist in te houden als winnaar uit de bus komen. Na een tijdje wordt er bij Chinees Kleven doorgedraaid en krijg je een andere speler voor je. Als trainer-coach let je erop dat spelers niet met hun rug naar achteren buigen. Ook mogen de spelers hun voeten niet verplaatsen.



## Rolmodellen

'Net als Ronaldo zijn uiteraard ook ouders en de trainer-coach een voorbeeldfunctie voor een speler. Als ik als coach schreeuwend langs de kant ga staan, wat kan ik er dan nog van zeggen als een speler zich in het veld misdraagt? Of ouders die overdreven kritisch zijn, zoiets doet wat met een kind. Dit laatste proberen we in meetings op de club, in ouderavonden en presentaties ook duidelijk te maken. Zeker spelers in deze leeftijdsgroep zijn gevoelig voor rolmodellen, ze hebben iemand nodig die ze laat zien hoe het moet.'

## Trainingsvorm

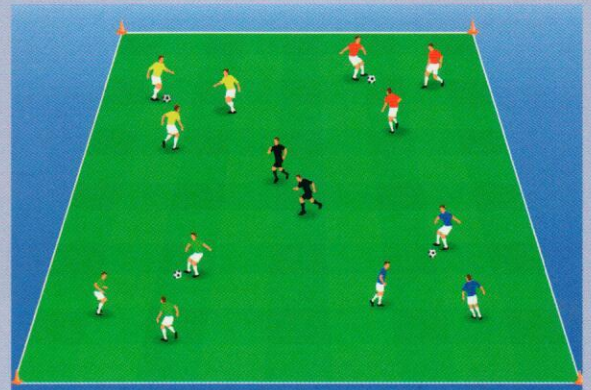
In een afgebakende ruimte spelen, afhankelijk van de aantallen, 4 drietallen de bal naar elkaar toe terwijl 2 spelers gedurende een bepaalde tijd gaan afjagen. De combinatie van opdrachten die spelers vervolgens krijgen maakt dat ze (zoals Pieschel ook in de tekst al aangeeft) aan meerdere zaken tegelijkertijd moeten denken.

### Aandachtspunten:

- starten met vrij spel
- het tweetal krijgt 1 minuut om zoveel mogelijk ballen te veroveren, na die minuut wordt gekeken hoeveel punten ze hebben gescoord
- zodra het tweetal een bal heeft veroverd van een drietal, sprinten die 3 het vierkant uit en doen daarbuiten een 'opdracht', zoals bijvoorbeeld opdrukken
- het drietal dat in balbezit is kun je maximaal 2 of 1 keer laten raken (bij de Onder 13 kun je starten met vrij spel, maar wanneer je deze oefening bij de Onder 19 doet kun je het 'vrij spel' overslaan)
- de trainer-coach kan het drietal nummeren (1, 2, en 3), waarna ze verplicht worden om in een bepaalde volgorde elkaar de bal toe te spelen (stel de trainer-coach roept 2-3-1, dan is dat de vaste volgorde)
- het drietal kan een punt scoren indien ze elkaar in de juiste volgorde de bal toespelen
- het tweetal dat jaagt mag zelf kiezen welke tactiek ze hanteren: of allebei alleen op een drietal jagen, of samen een drietal uitkiezen en die bal afpakken

### Prikkelt

'Het variëren met het aantal keer raken, het nummeren van spelers: dit soort maatregelen draagt bij aan het in mentaal opzicht prikkelen van je spelers. Ze moeten aan meerdere zaken tegelijk denken: als je verplicht wordt om de bal naar een specifieke medespeler te spelen, heeft dat namelijk gevolgen voor je aanname. Als je nog maar 1 of 2 keer mag raken, zul je ook al vooruit moeten denken. Sommige drietallen gaan expres heel ver uit elkaar staan, echter daardoor moeten ze juist weer rekening houden met spelers van andere drietallen die in dezelfde ruimte staan of komen. Het is constant nadenken en reageren op situaties en dat maakt deze vorm interessant. Voor zowel de Onder 13, maar ook voor een Onder 19.'



# De beste oefenstof voor jouw team?

# Die vind je in de TrainersPlanner!

Handig!  
ook als  
video en  
pdf.file



Zoals dit  
positiespel  
van Ajax

**Nieuw! Nu ook als app beschikbaar**

- ✓ Oefenstof en trainingen van topteams en toptrainers
- ✓ 40% van de 1000+ oefenvormen zijn voorzien van video
- ✓ Samengesteld door experts van de Voetbaltrainer
- ✓ Al vanaf € 50 per jaar! Ga naar [voetbaltrainer.nl/abonneren](http://voetbaltrainer.nl/abonneren)

 **TrainersPlanner**



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**

Download onze app