

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
69

10^e JAARGANG | FEBRUARI 2020 | www.devoetbaltrainer.nl

Meerwaarde zaalvoetbal
Jan Vogels (FC Eindhoven)

Ik en de bal
Twaalf vormen in een vierkant

Sociaal-emotioneel leren
Kees van Overveld

Jeugdopleiding
VVV-Venlo

Opleiden via vier
leerlijnen

Hoofd Opleiding
Roger Bongaerts

Pedagogiek
Coen Aarts

Fysiek
Jeroen Schepens



Jan Vogels (FC Eindhoven) over meerwaarde zaalvoetbal in opleiding

Sneller denken en sneller handelen



In het jeugdkatern van De Voetbaltrainer 246 vertelde Jan Vogels van FC Eindhoven al over de manier waarop de club zaalvoetbal integreert in de jeugdopleiding. Dat verhaal vroeg (nee, schreeuwde) om een inhoudelijke verdiepingsslag, al was het alleen maar om voorzichtig in de stemming te komen voor het Europees Kampioenschap futsal 2022 dat in ons land wordt georganiseerd. Verder wil ook buurman PSV met FC Eindhoven meedenken over zaalvoetbal(competities) in de onderbouw.



Jan Vogels doorliep de jeugdopleiding van PSV en speelde vervolgens twaalf jaar op het hoogste amateurniveau van Nederland. Op 17-jarige 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.

Sneller handelen

Jan Vogels: 'In de academie van FC Eindhoven gebruiken we het zaalvoetbal als middel om nóg betere voetballers op te leiden. Want in die zaal komen, ongeacht de leeftijdsgroep, elementen uit veldvoetbal terug die als het ware versterkt worden aan-

geleerd. Denk aan het baas worden over de bal, aan het kijkgedrag, aan de duels 1:1 aanvallend en verdedigend, maar zeker ook het sneller denken en sneller handelen in algemene zin. Om een voorbeeld te geven: een rechtsback krijgt op het veld in de hele wedstrijd misschien twintig, dertig keer de bal. In de zaal gebeurt dat vele malen vaker. Meer balaannames, meer passes, vaker situaties inschatten en dat ook nog eens onder hogere druk. In de

Gedoseerd voetballen

'Een ander aspect van het opleiden en spelen in de zaal is dat bepaald aangeleerd voetbalgedrag dat op het veld plaatsvindt, verbeterd wordt. Zo kregen we dit seizoen bij Onder 15 op het veld een nieuwe speler, een krachtige en bonkige spits. Die jongen heeft erg veel ruimte nodig om zijn acties te maken, is wat onrustig aan de bal. Dankzij de trainingen en wedstrijden die hij in de zaal speelt,

'Zaalvoetbal is voor kinderen een heel belangrijke manier om hun vaardigheden en inzicht in het spel te ontwikkelen' (Ronaldinho)

zaal komt zo'n speler vaker in soortgelijke situaties terecht, waardoor zijn brein spelsituaties beter leert herkennen. Op het veld heeft hij daar weer voordeel van.'

is hij in de loop der tijd rustiger geworden. Hij voetbalt niet langer op hetzelfde hoge tempo, maar heeft wat meer leren doseren. Los van het feit dat dit komt doordat zijn technische

vaardigheden zijn verbeterd, heeft dat doseren er ook voor gezorgd dat hij voor tegenstanders onvoorspelbaarder is geworden.'

Temporiseren en (on)voorspelbaarheid, het zijn al twee begrippen die zowel in de zaal als op het veld aan de orde zijn. Vogels legt dat in het volgende gedeelte uit.

Scenario's

'Bij Ajax is de boogbal van Ziyech op Promes, die bij de tweede paal opduikt, inmiddels een sterk wapen gebleken. Ze hebben er al meerdere keren uit gescoord en ook al weten de tegenstanders dat ze erop azen, er is niet zomaar iets aan te doen. In de zaal is dit principe van het mikken op de tweede paal eigenlijk nóg belangrijker en het is ook goed trainbaar. In de tijd dat ik zelf speler was, heb ik daar enorm veel doelpunten door gemaakt. Bij ons is het uitgangspunt dan ook: bij een aanval is die tweede paal bezet. Op het veld is de wijze waarop je bij die tweede paal komt best lastig te bepalen, want je hebt met een grote afstand te maken en met veel tegenstanders. Maar, en dát is voor trainers

interessant, je kunt zo'n opzet in de zaal wél heel gericht trainen en daarna ook in wedstrijden terug laten komen. Daarbij is het wel een vereiste dat je meerdere scenario's bedenkt.'

Aanvallen

Vogels haalde de term 'voorspelbaarheid' al aan in het eerste gedeelte van dit artikel. Waar het juist de kunst is om voor een tegenstander ónvoorspelbaar te zijn, betekent het inslijpen van aanvalspatronen tegelijkertijd dat er bij de eigen ploeg wél gestreefd

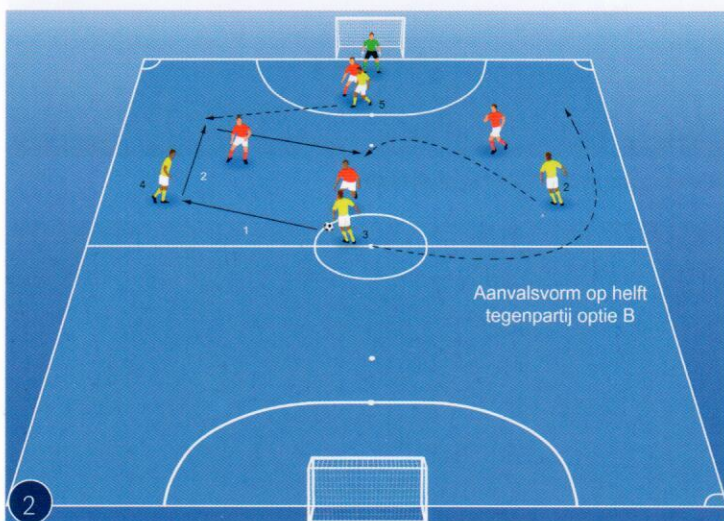
wordt naar voorspelbaarheid. Door enkele aanvalsvarianten uit te werken worden vastigheden gecreëerd en dat geeft vertrouwen. Vogels geeft daartoe nu eerst een aantal voorbeelden bij het aanvallen op de helft van de tegenstander.

Meer nog dan op het veld komen alle spelers in scoringsposities. In tekening 3 is het de verdediger (3) die door een mooie loopactie een schotkans krijgt. Voorwaarde is wel dat patronen vanaf de eigen helft ingeslepen zijn en dat



Tekening 1: Aanvalsvorm op helft tegenpartij (optie A)

- 3 speelt de bal naar 4
- 5 maakt ruimte voor 2
- 4 speelt diagonaal op 2
- 2 zet voor of werkt af



Tekening 2: Aanvalsvorm op helft tegenpartij (optie B)

- 3 speelt de bal naar 4 en loopt met een grote boog om 2 heen
- 2 loopt eerst diep, maar haakt dan snel af
- 4 speelt op 5, die teruglegt op 2
- 2 kan van hieruit schieten of breed leggen op de meegekomen 3



Tekening 3: Aanvalsvorm op helft tegenpartij (optie C)

- 3 speelt de bal naar 4 en neemt positie van 2 over
- 4 speelt de bal terug naar 3 (ballijn 2)
- 2 is eerst diep gelopen, maar haakt af voor het eentweetje met 3
- 3 loopt door en schiet op doel

spelers van elkaar weten waar ze zijn. Daar komt kijkgedrag om de hoek.

Kijkgedrag

'Het rustiger worden aan de bal, of het sneller kunnen handelen, komt voor een groot deel voort uit het kijkgedrag. In de zaal zijn spelers als het goed is constant in beweging en constant om zich heen aan het kijken. Wie loopt waar? Waar is de ruimte en waar ontstaat ruimte? Spelers komen zoals al eerder gezegd ook vaker in dezelfde situaties terecht, leren daardoor spelsituaties herkennen. Neem tekening 4, waarin je de gele 4 kunt zien als de linksback of als de linker middenvelder. Onder druk moet die speler beslissingen nemen en dat kan het beste als hij zoveel mogelijk informatie heeft verzameld. Waar is de tegenstander? Waar zijn mijn medespelers? Als spelers zichzelf aanleren om van tevoren te kijken, verschaffen ze zichzelf meer tijd om de juiste afweging te maken. Dit kan in de zaal doorslaggevend zijn, maar dit geldt natuurlijk ook op het veld.'

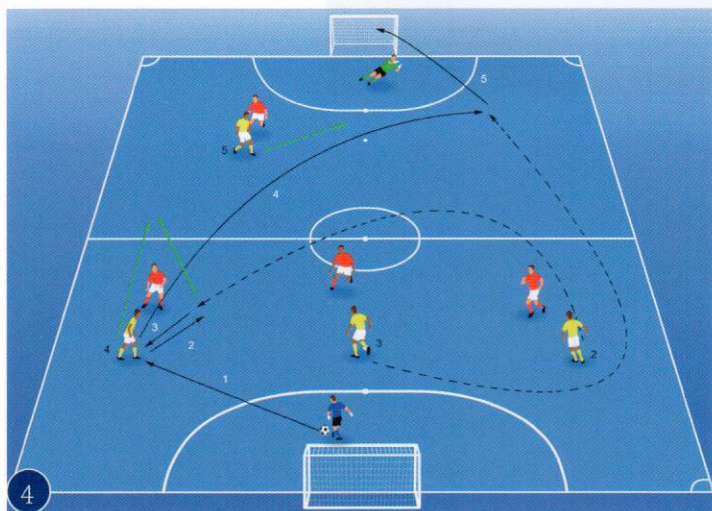
In tekening 4 komt een tot zover onbesproken typerend aspect uit het zaalvoetbal terug, namelijk het 'binden' van tegenstanders. Vogels vertelt over het belang van dat 'binden' en ook wat dat op het veld voor voordelen geeft.

Binden

'Het 'inspelen-doorbewegen' dat we ook van spelers op het veld graag willen zien, krijgt in de zaal nadrukkelijk vorm. Het moment waarop je inspeelt en doorbeweegt, bepaalt voor een groot deel het succes. Zodra je de bal hebt, probeer je een tegenstander iets naar je toe te lokken. Voorwaarde is dat je durft te wachten met inspelen en dat kan alleen als je van tevoren goed gekeken hebt én wanneer je balbehandeling goed is. Wanneer de tegenstander eenmaal voldoende dichtbij is, zeg maar op een halve meter afstand (tekening 5a), speel je af en beweeg je snel door waarbij je na

een eentweetje door kunt voetballen. Speel je te vroeg af, bijvoorbeeld wanneer de tegenstander nog op twee meter afstand staat (tekening 5b), kan hij eenvoudig meelopen of je opvangen, waht hij ziet je vertrekken. De denkfout die in zaalvoetbal af en toe gemaakt wordt, is dat je altijd maar snel moet afspelen om het tempo hoog te houden. Juist door te temporiseren, de tegenstander te lokken, daarna snel af te spelen en op tempo door te bewegen zorgt ervoor dat je binnen een paar tellen bij het vijandelijke doel bent. We noemen dit principe 'binden' en dat is heel goed trainbaar. Je hoeft er geen aparte vormen voor te verzinnen, door er in je coaching op te letten maak je spelers hier al van bewust.'

Een van de vormen waarin binden terugkomt is een partijspel 3:3:3. Naast binden is er ook aandacht voor het onder de druk uitkomen, het op elkaar afstemmen van loopacties en het aan-



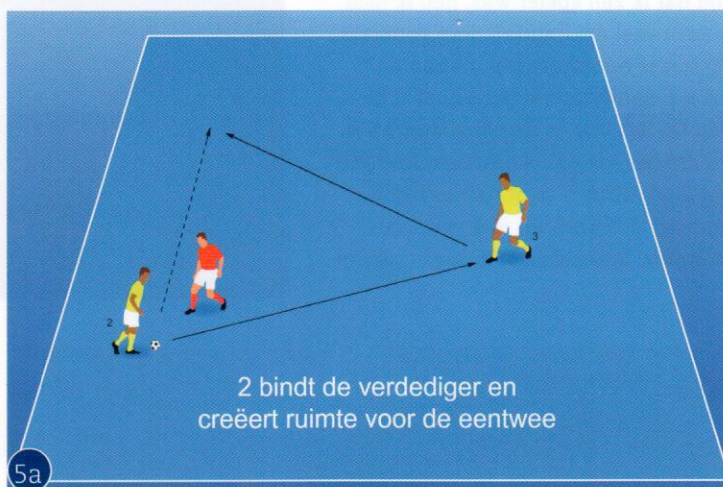
Tekening 4: Aanvalsvorm vanaf eigen helft

Optie 1, zwarte lijnen

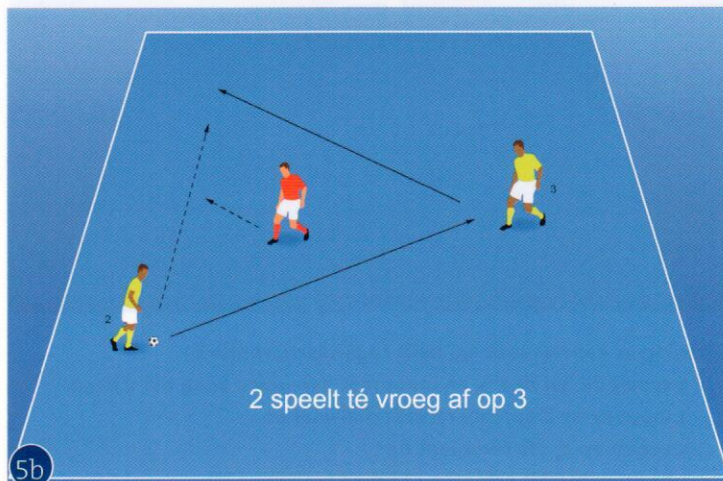
- keeper speelt de bal op 4
- 2 loopt in een boog richting 4
- 3 loopt in een boog de diepte in
- 4 speelt op 2 die kaatst (ballijnen 2 en 3)
- 4 speelt die op 3, die op doel schiet (ballijn 4)

Optie 2, groene lijnen

- als 4 de bal niet diep kan geven op 3, maakt hij een eentweetje met 2
- speler 5 maakt in dat geval ruimte door naar rechts te bewegen



Tekening 5a: 2 bindt de tegenstander



Tekening 5b: 2 speelt té vroeg in



Tekening 6: Partijspel 3:3:3

- het gele drietal krijgt de bal van de keeper, probeert het rode drietal uit te spelen om zodoende de bovenste speelhelte te bereiken
- lukt het ze de bovenste helft te bereiken, dan proberen ze ook het witte drietal uit te spelen en te scoren
- als het rode drietal de bal verovert, kunnen ze scoren in het doel bij de blauwe keeper
- als het witte drietal de bal verovert, proberen zij de onderste helft te bereiken, waar ze opgewacht worden door de 3 rode verdedigers
- na een onderschepping heeft een drietal 7 seconden om tot scoren te komen (tempo)

gaan van het duel 1:1. Een methodische stap die Vogels neemt, zeker bij de senioren, is het verplaatsen van de doelen. 'Bij jeugdelftallen beginnen we op een groot veld, maar sowieso bij de senioren kun je de doelen op de rand cirkel zetten. Op die manier wordt het veld nog kleiner en worden spelers gedwongen om nóg sneller te handelen.'

Verdedigen

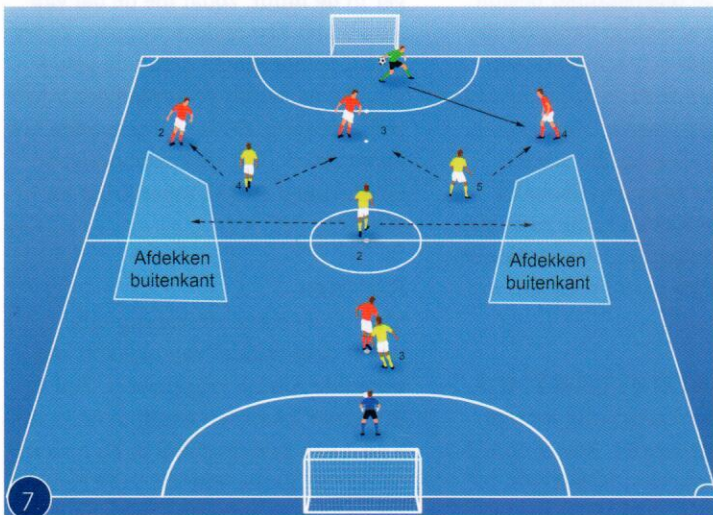
Na de nodige aandacht voor het aanvallende gedeelte maakt Vogels nu een switch naar het verdedigen. Ook hier zijn goed afspraken maken en is

het uitdenken van varianten cruciaal voor een goede uitvoering.

Buitenkanten dicht

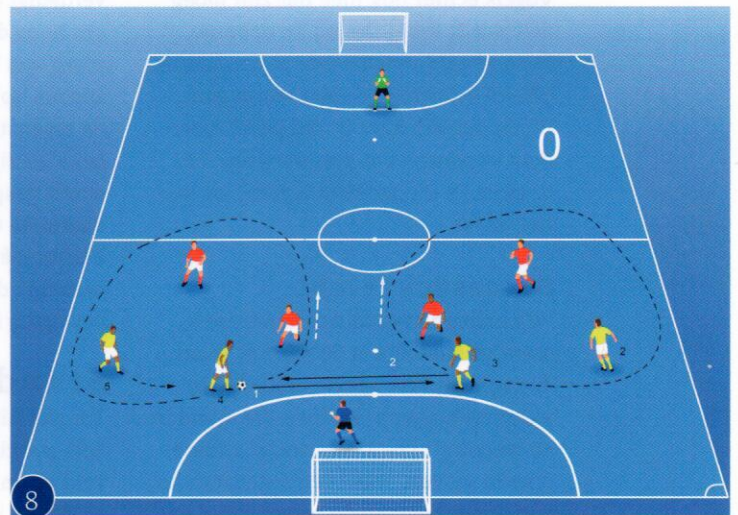
'Ons uitgangspunt tijdens het verdedigen is om altijd met druk naar voren te spelen. We veroveren de bal het liefst zo dicht mogelijk bij het doel van de tegenstander. Binnen dat drukzetten hebben we, ook al is elke situatie net weer iets anders, opnieuw bepaalde uitgangspunten geformuleerd. Zo starten we in een Y-vorm, waarbij we met twee spelers de drie verdedigers van de tegenstander vast-

zetten. Als het gaat om het drukzetten op de helft van de tegenstander, willen we de buitenkanten dichthouden. De bal mag door rood niet langs de lijn worden gespeeld, waarmee we voorkomen dat onze 3 uit positie wordt gespeeld. Wordt die 3 namelijk wél uit positie gespeeld, ontstaat er ruimte voor lopende mensen van de tegenpartij. Als we praten over drukzetten op de eigen helft, dan houden we wel de binnenkant dicht, net zoals op het veld.'



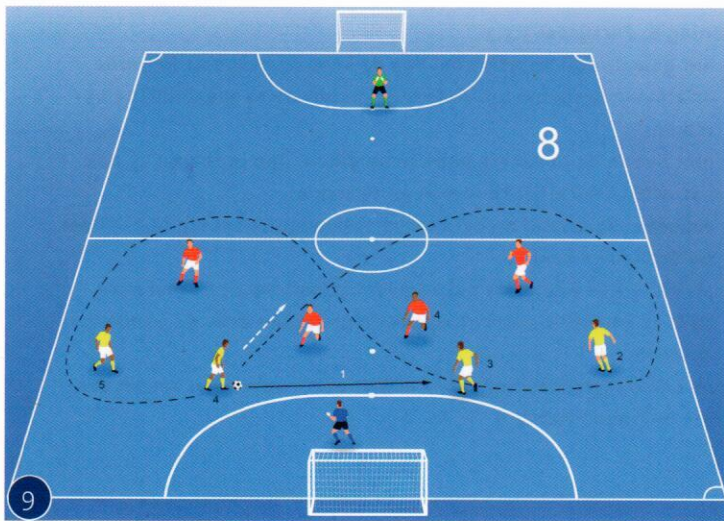
Tekening 7: Verdedigen op helft tegenstander in de Y-vorm

- spelers stellen zich op in de Y-vorm
- als de bal van de keeper naar de rode 4 gaat, zet de gele 5 druk
- tegelijkertijd zet de gele 4 druk op de rode 3
- gele 2 houdt de passlijn naar de diepe spits dicht
- gele 2 pakt eventueel de diep lopende 2 of 3 van rood op
- in het geval dat de tegenstander zich anders opstelt (bijvoorbeeld met 2 diepe spelers) dan zakt speler 2 wat meer in



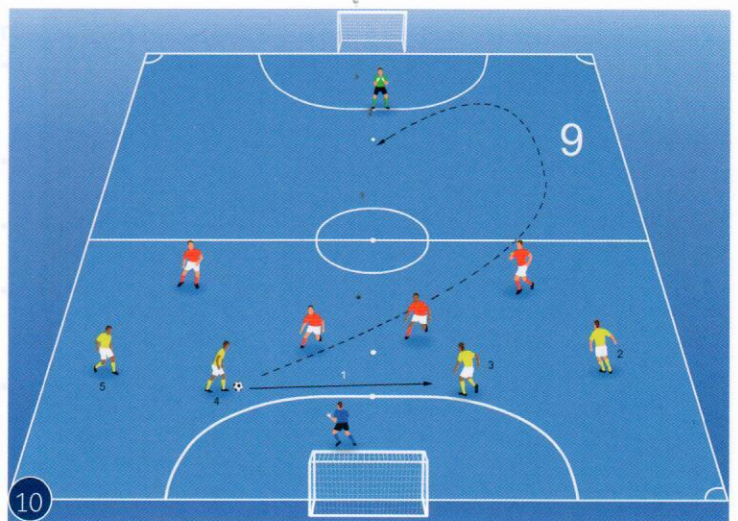
Tekening 8: het lopen in een 0

'De spelers starten op lijn, waarbij de 4 inspeelt op 3. De 4 loopt gelijk door richting de middencirkel en hoopt de bal van 3 terug te krijgen. Lukt dat niet, dan beweegt hij ter hoogte van de middenlijn schuin achterwaarts zodat hij opnieuw een kans heeft om aangespeeld te worden door 3. Lukt dit ook niet, dan loopt de 4 langs de lijn terug naar de positie van 5. Die 5 is trouwens al lang weer doorgelopen naar de positie waar 4 de aanval is gestart. Eigenlijk verloopt de opbouw dan opnieuw met de pass van 3 op 5. Dit alles gebeurt in een split-second, elke speler is constant in beweging.'



Tekening 9: het lopen in een 8

'Net als bij de 0 is ook hier iedereen in beweging. De loopactie van 4 gaat nu echter schuin rechtdoor zodat 3 twee opties heeft om diep te spelen: hij kan de bal zowel links als rechts van de rode 4 spelen. Op het moment dat die 4 de bal inspeelt op 3, komen de 5 en 2 al naar binnen. De 3 kan weer op 5 spelen, net als bij de 0 het geval was.'



Tekening 10: het lopen in een 9

'Een derde mogelijkheid voor de 4 is om na zijn inspeelpass de diepte in te lopen. Want waar hij bij de 0 en de 8 eventueel weer terug in positie komt, wordt nu nadrukkelijk de ruimte achter de rode ploeg gezocht. Door zijn loopactie ontstaat er een soort 3:1, waarbij de doorgelopen 4 rond de penaltystip en kop cirkel als aanspeelpunt fungeert. Na een diepe bal kan een gele speler bijsluiten.'

Met het voorbeeld van de Y-vorm illustreert Vogels hoe je een tegenstander vast kunt zetten indien de situatie daarom vraagt. FC Eindhoven hanteert zonedekking, met vooral als doel om passlijnen dicht te zetten. In tekening 7 komt dat principe duidelijk terug. In de praktijk maakt Vogels echter ook mee dat zijn ploeg zélf wordt vastgezet bij de opbouw, bijvoorbeeld wanneer de tegenstander bij een achterstand naar voren gaat. FC Eindhoven kent in dat geval meerdere varianten om met die druk om te gaan. In dit gedeelte legt hij uit hoe het werkt.

Succesvol recept

'We hebben afspraken en patronen, maar uiteindelijk is de manier waarop de tegenstander speelt van grote invloed op hetgeen we doen. De stand in de wedstrijd heeft hier onder andere mee te maken, want een tegenstander kan al naar gelang de tussenstand en de resterende speeltijd hun speelstijl aanpassen. De meeste ploegen blijven tegen ons op hun eigen helft staan en wachten ons rond de middenlijn op. Maar als wij voorstaan, zullen ze toch wat uit hun schulp moeten kruijen. Indien dat gebeurt, gebruiken wij het principe van het binden om ze vervolgens in de ruimte op hun eigen helft

pijn te doen. Op het eerste gezicht doet het wat vreemd aan, zo met vier man op lijn dichtbij de eigen keeper opbouwen. Toch is dit systeem een veelbeproefd en succesvol recept gebleken.'

Stel dat FC Eindhoven een voorsprong verdedigt en de tegenstander besluit om hoog druk te zetten, dan gaat de ploeg van Vogels achterin met vier spelers op een lijn staan. Gelet op hoe de tegenstander beweegt en drukzet, bepalen zijn spelers welke variant wordt gespeeld. Men onderscheidt daarin de 0, de 8 of de 9. Die varianten hebben één belangrijke overeenkomst, namelijk dat elke speler constant in beweging is.

Standaardsituaties

Tot slot uiteraard aandacht voor enkele standaardsituaties. Zowel op het veld als in de zaal een middel om tot scoren te komen. Voor Vogels is het trainen op vrije trappen en corners dan ook een absolute noodzaak. Het (reglementair) blokken van tegenstander lijkt daarbij een toverwoord.

Blokken

'Net als het binden heeft ook 'blokken' een functie. Door het blokken van tegenstanders willen we bepaalde ruim-

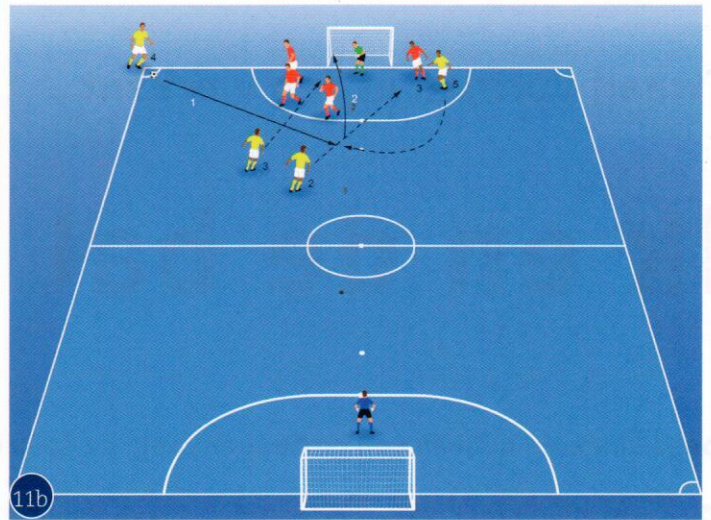
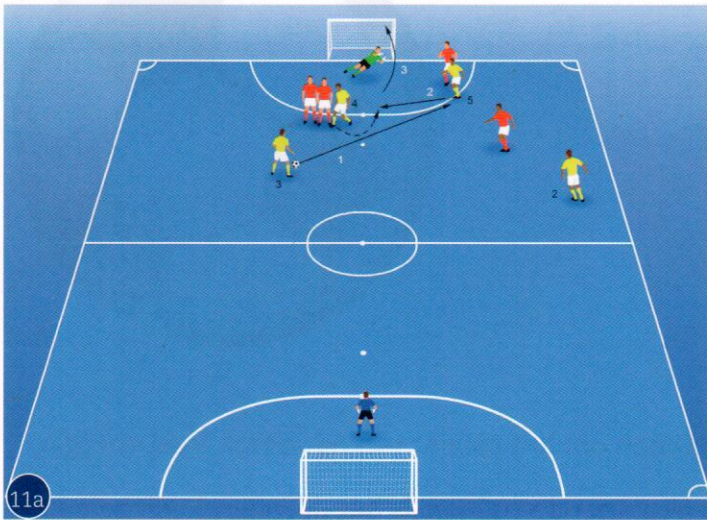
tes vrij krijgen of vrij houden, zodat andere spelers daar weer van kunnen profiteren. Dit zie je terug bij standaardsituaties zoals bijvoorbeeld deze vrije trap (tekening 11a). Een belangrijke rol bij deze variant is weggelegd voor de gele 4. Door náást de muur te gaan staan blokt hij de rode verdediger in de muur, zodat die de bal van 3 op 5 niet kan onderscheppen. Zodra de bal is ingespeeld draait de gele 4 om zijn as, houdt de verdediger achter zich, ontvangt de door 5 gekeatste bal en werkt af. De 2 stelt zich dreigend op en vraagt de bal, maar krijgt 'm niet.'

Ruimte

'Ook bij de corner (tekening 11b) wordt door middel van blokken een bepaalde ruimte vrijgemaakt. Zodra de corner genomen wordt, rennen de 2 en 3 van geel de cirkel in en maken daardoor ruimte voor de 5 die een omtrekkende beweging heeft gemaakt. De 2 blokt de rode 3, waardoor er ruimte ontstaat voor de loopactie van de 5. De rode verdedigers kunnen nu niet makkelijk meer in de ruimte komen van waaruit de 5 op doel gaat schieten.'

Omgaan met ruimte

'Bij zaalvoetbal is elke speler continu



in beweging en door die beweging ontstaan ruimtes. Dit principe van het creëren van ruimte zie je ook terug op het veld. Kijk bijvoorbeeld naar Messi bij FC Barcelona, die meestal in de bal komt om ruimte te maken voor een ander. Maar ook flankspelers die van positie wisselen, backs die daar weer overheen komen, het benutten van ruimte is een wezenlijk onderdeel van

voetbal. Je merkt alleen wél dat des te hoger het niveau wordt, des te minder tijd en ruimte er is om te handelen. Dat omgaan met ruimte leren spelers in versnelde en versterkte vorm door in de zaal te gaan spelen. Bovendien maken ze, doordat ze ook eens op andere posities neergezet worden, op nieuwe manieren kennis met drukzetten, met onder druk aannemen van

een bal. Bij FC Eindhoven kiezen we er bewust voor om al op jonge leeftijd met spelers de zaal in te gaan. In onze ogen is het opleiden in de zaal dan ook een mooie aanvulling op hetgeen we op het veld al doen. Alle jeugdspelers worden er betere voetballers door, en uiteindelijk is het ons daar natuurlijk om te doen.' ⚽



'Je brein werkt als een computer: het beseft dat het eerder in deze situatie heeft gezeten en probeert de juiste oplossing te vinden – de juiste pass of het juiste schot. In het zaalvoetbal beland je vaak in dit soort situaties en daarom word je zoveel beter als je het doet'
(Arsène Wenger)

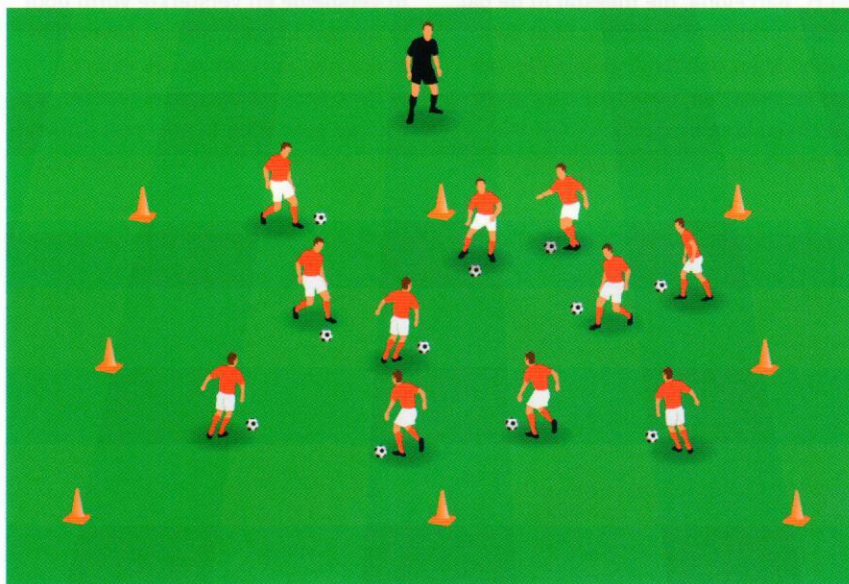
Twaalf vormen in een vierkant

Ik en de bal



Jonge kinderen hebben een grote speldrang, ze doen de dingen om het plezier van het doen. Veel energie, een korte spanningsboog, vooral met zichzelf bezig: voor beginnende trainers is het dikwijls al een hele klus om een training in goede banen te leiden. Een belangrijk deel van dat goed begeleiden heeft te maken met de organisatie die gekozen is. Des te minder er tijdens de training geschoven hoeft te worden met pylonen en doeltjes, des te meer tijd en aandacht er voor de spelers overblijft.

In dit beknopte artikel doen we aan trainers een handreiking om in praktisch dezelfde organisatie spelers twaalf verschillende vormen te laten doen. Door de snelle afwisseling en opvolging, plus de mogelijkheid om steeds terug te grijpen op reeds doorlopen stappen, werken spelers aan hun technische vaardigheden én blijven ze geboeid bezig. Het 'Ik en de bal' staat daarbij centraal.'



Voordoelen

Bij elk van deze oefeningen is het belangrijk dat de trainer de te maken beweging eerst voordoet. Het inslijpen van een nieuwe beweging, of van een voetbalhandeling, ontstaat bij jonge kinderen pas na een goed voorbeeld. Kinderen hebben een groot uithoudingsvermogen, kunnen veel aan in een relatief kort tijdsbestek. Door het tempo hoog te houden, actief aan te moedigen, complimenten te geven en veel te herhalen blijven spelers gemotiveerd.

Organisatie

- het veld is 20 meter lang en 20 meter breed
- elke speler heeft een bal
- 8 pylonen
- 1 groot doel met keeper (bij stap 11 en 12)

Stap 1: Alle spelers hebben een bal en dribbelen (afwisselend met het linker- en rechterbeen) door het vierkant. Op een teken van de trainer versnellen ze, dribbelen om een van de acht pylonen heen terwijl ze de bal afwisselend met de binnenkant en met de buitenkant van de voet kappen.

Stap 2: De spelers houden de bal onder zich, terwijl ze die met de binnenkant van de voet van links naar rechts tikken en vice versa. Op een teken van de trainer gaan ze met één voet op de bal staan, en slepen die onder zich door waardoor ze een draai van 180 graden maken.

Stap 3: De spelers laten de bal onder zich liggen, en tikken hem om beurten op de bovenkant aan met de linker- en rechervoet. Na dit een paar keer gedaan te hebben voegt de trainer stap 2 eraan toe en wisselt deze in rap tempo af: op de bal staan, de bal tussen beide voeten tikken.

Stap 4: Afwisselend met de rechter- en linkervoet halen spelers de bal terug onder zich en tikken de bal met dezelfde voet weer naar voren.

Stap 5: Hierna volgt een combinatie van stap 2, 3 en 4. De bal tussen je voeten heen en weer tikken, op de bal tikken, de bal onder je door slepen, om een pylon heen dribbelen en kappen met de binnenkant of buitenkant van de voet.

Stap 6: Spelers gooien de bal iets op, zetten afwisselend hun linker- en rechterknie ertegenaan en vangen de bal vervolgens opnieuw op.

Stap 7: Spelers starten met stap 6, maar nadat ze de bal met de knie hebben bevoerd moeten ze eerst óók koppen voordat ze de bal weer mogen opvangen.

Stap 8: Spelers gooien, net als bij stap 7, de bal iets op maar schieten hem nu met de voet wat verder de lucht in waarna ze de bal weer opvangen.

Stap 9: Spelers starten met stap 8, maar nadat ze de bal met de voet hebben geraakt moeten ze eerst óók koppen alvorens ze de bal weer mogen opvangen.

Stap 10: De bal blijft stilliggen, waarbij spelers afwisselend van buiten naar binnen en van binnen naar buiten hun linker- en rechterbeen over de bal heen zwaaien.



In de beide vervolgstappen komt er een keeper bij:

Stap 11: In het vierkant maken spelers schaarbewegingen terwijl de bal stilligt. Zodra de trainer een speler bij naam roept, dribbelt deze op hem af, maakt een schaarbeweging en werkt af op het doel met keeper.

Stap 12: In het vierkant herhalen spelers stap 5 waarna de trainer een speler bij naam roept. Die speler dribbelt op de trainer af, passeert hem en werkt af. In plaats van stap 5 te herhalen, kunnen spelers ook zelf kiezen welke stap ze willen herhalen.

Tips voor het werken met pupillen:

- leg impliciet de nadruk op het ontwikkelen van technische vaardigheden en het verkrijgen van balgevoel (tweebenig); dribbelen, drijven, kappen, passen et cetera
- leg bij coördinatioefeningen de nadruk op algemene lichaamsbeheersing, zoals lopen, springen, wenden en keren
- wissel af en zorg er, in verband met de korte spanningsboog, voor dat trainingsvormen elkaar vlot opvolgen
- streef naar een zo maximaal mogelijk aantal balcontacten (zoals in deze vormen: elke speler een bal)
- neem de tijd om bewegingen uit te leggen en voor te doen
- laat spelers vragen stellen en stel zelf vragen; doordat de communicatie in twee richtingen verloopt, ontstaat er een goed contact tussen de trainer en de spelers
- deel complimenten uit en benoem wat een speler al goed kan of al goed doet
- geef ondanks het 'Ik en de bal' al aandacht aan het groepsgevoel, en laat spelers weten wat er goed en fout is in de omgang met teamgenoten

Van elke stap in dit artikel is een videofragment te vinden in de TrainingsPlanner en Mediatheek van De Voetbaltrainer.



Vijf competenties die spelers beter leren omgaan met zichzelf en anderen

Sociaal-emotioneel leren

In 95 procent van de gevallen spreekt De Voetbaltrainer mensen die actief zijn in de voetbalwereld. Zo nu en dan maken we een uitstapje naar een ander vakgebied. Kees van Overveld is in het onderwijs 'het gezicht' van sociaal-emotioneel leren, oftewel het beter leren omgaan met jezelf en met anderen. Belangrijk voor scholieren, maar zeker ook voor jeugdspelers. Door het aanleren van sociaal-emotionele competenties zijn zij beter in staat om zichzelf te begrijpen, zich te beheersen en met anderen samen te werken.



Kees van Overveld (1963) is pedagoog en werkt al 34 jaar in het onderwijs. Hij begon als leraar in het speciaal onderwijs, werd later intern begeleider en werkte veel met kinderen met gedragsproblemen. Ook is hij actief

als hogeschooldocent op de Hogeschool Utrecht. Acht jaar geleden richtte hij zijn eigen bedrijf op, een trainingsbureau in het onderwijs waarmee hij maatwerk levert op het gebied van onder meer sociaal-emotionele ontwikkeling, geweld en pesten. Zie www.keesvanoverveld.nl voor artikelen, boeken en trainingen.

Wat houdt sociaal-emotioneel leren precies in?

Kees van Overveld: 'Sociaal-emotioneel leren is het aanleren van levensvaardigheden. Die heb je nodig om beter om te gaan met jezelf en anderen. Ik maak daarbij gebruik van een model dat ik heb vertaald uit het Amerikaans. Dit model kent vijf competenties die in

je leven belangrijk zijn, als kind én als volwassene (zie afbeelding 1).

In het oranje staan de zogenaamde 'ik-competenties'. Die hebben betrekking op emotionele vaardigheden en zijn wat mij betreft het allerbelangrijkst. In het groen staan de 'jij-competenties'. Die gaan over sociale vaardigheden. De 'wij-competentie' in het geel heeft betrekking op morele vaardigheden. Deze vijf competenties moeten zich in een goede verhouding ontwikkelen. Dat kan vanaf het moment dat kinderen een jaar of vier zijn, omdat zij dan begrip krijgen van zichzelf en anderen en omdat ze vanaf die leeftijd voldoende woorden tot hun beschikking hebben om zichzelf op een basaal niveau uit te drukken.'

Wat levert het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden spelers op?

'Zij krijgen een beter besef van zichzelf, waardoor ze zich beter kunnen beheersen in het veld, bijvoorbeeld

wanneer de emoties oplopen. En ze gaan op een respectvollere manier met de tegenstander om, zeker als ze de waarden uitdragen die de vereniging belangrijk vindt. Verenigingen hebben vaak wel regels, maar lang niet altijd waarden.

In het onderwijs komen vaak drie waarden terug. De eerste is veiligheid, ook op sociaal vlak. Dat betekent bijvoorbeeld dat niemand zich buitengesloten voelt. De tweede is verantwoordelijkheid. In het voetbal gaat het dan bijvoorbeeld om het zorgvuldig omgaan met materialen en het netjes achterlaten van de kleedkamer. De derde is respect, naar tegenstanders, maar ook naar medespelers.

Waarden zijn in feite containerbegrippen die pas waarde krijgen als ze worden uitgesplitst in concrete gedragingen. Wat betekent respect voor ons? En hoe ziet het eruit? Respect kan bijvoorbeeld betekenen dat jeugdspelers



Abbeelding 1: De vijf competenties die vallen onder sociaal-emotioneel leren (SEL).

de tegenstander voor de wedstrijd een hand geven en ze een prettige wedstrijd wensen. Het initiëren en uitrollen van deze waarden is in eerste instantie een taak van het bestuur van de vereniging, maar trainers kunnen hier natuurlijk altijd initiatief in nemen.'

Besef van zichzelf

De eerste (ik-)competentie is besef van zichzelf. Wat houdt dit in?

'Dit gaat om fysieke aspecten. Je krijgt bijvoorbeeld spierspanning, je hart klopt sneller, je ademhaling verandert of je krijgt het warm. Je wordt door iets getriggerd. De fysieke reacties noemen we emoties. Op het moment dat je erover gaat nadenken, noemen we dat een gevoel. Je hebt woorden nodig om uiting te geven aan de manier waarop je je voelt, bijvoorbeeld met termen als

gefrustreerd, boos, verdrietig of blij.

Besef van jezelf gaat om het herkennen én benoemen van emoties en gevoel. Daarin kun je als trainer assisteren door te benoemen wat je ziet. Het helpt dan als het in het team gangbaar is en wordt geaccepteerd dat spelers hun emoties benoemen. En als trainer moet je er rekening mee houden dat iedere speler zich hierin op zijn eigen tempo ontwikkelt. Dit kan bijvoorbeeld langzamer gaan als gevolg van een taalachterstand of ADHD.'

Hoe kun je er als trainer voor zorgen dat spelers zich in deze competentie ontwikkelen?

'Na een wedstrijd kun je over de tactiek praten, maar ook een aantal situaties aanhalen waarin spelers met emo-

ties te maken kregen. 'Ik zag je handen de lucht in gaan nadat je de bal niet kreeg. Wat voelde jij op dat moment?' Gedrag wordt altijd voorafgegaan door een gevoel en een gedachte die je ergens over hebt. Door de juiste vragen te stellen, maak je spelers daarvan bewust.

Daarbij kan het tonen van beelden helpen. Neem bijvoorbeeld de reactie van Hakim Ziyech toen een jongen het veld op kwam in Lille. Hij had gefrustreerd kunnen raken, maar bleef heel vriendelijk en leek zelfs vereerd. Zo'n situatie kun je met spelers bespreken. Hoe reageert Ziyech hier? Hoe zou je zelf reageren? En wat zou je waarschijnlijk voelen? Kinderen hebben rolmodellen nodig om van te leren.'

Zelfmanagement

De tweede (ik-)competentie is zelfmanagement. Hoe zou u dit omschrijven?

'Zelfmanagement betekent dat wanneer je een sterke emotie opmerkt, zoals frustratie, woede of intense vreugde, je daar op gepaste wijze mee omgaat. Je hoort geen klap uit te delen als je gefrustreerd bent of de tegenstander uit te jouwen als je gewonnen hebt. Voorbeelden van het toepassen van zelfmanagement zijn tot tien tellen, eerst nadenken voordat je iets doet, diep ademhalen, weglopen van de situatie en de verstandigste zijn. Eerst heb je dus geleerd wat je voelt, welke emoties en gevoelens je ervaart en hoe je die benoemt. Daarbij leer je welk gedrag vervolgens gepast is. Daarin moeten kinderen geholpen worden door volwassenen. Dit gedrag moet aangeleerd en besproken worden.'

Hoe leer je deze competentie aan?

'Allereerst kun je vragen welke triggers iemand bij zichzelf herkent. Waar wordt iemand pissig van? Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Vervolgens kun je bespreken wat diegene kan doen om kalm te blijven als een trigger zich voordoet. Een bepaald gevoel, zoals frustratie, woede of verdriet,

is niet slecht. Er bestaat alleen een belangrijk verschil tussen iets vinden en iets doen. Zelfmanagement gaat dus niet om het onderdrukken van je emoties, want die ontstaan onbewust. Daar kun je niet zoveel aan doen. Waar je als trainer op stuurt, is de uiting die spelers aan deze emoties geven. Je hoeft je niet altijd te gedragen naar je gevoelens.'

Besef van een ander

De derde competentie gaat niet over emotionele, maar sociale vaardigheden: besef van een ander. Wat houdt dit precies in?

'Het gaat bijvoorbeeld om het lezen van iemands lichaamstaal, zodat je daar je gedrag op kunt afstemmen. Stel dat je tijdens de training iemand onderuit hebt gehaald en de ander daar boos op reageert. Dan helpt het als je iemand kunt doorgronden, zodat je beter kunt inschatten hoe je het best kunt handelen. Moet je direct naar hem toe gaan en je excuses aanbieden? Of juist even je mond houden en hem laten afkoelen?

Bij deze competentie gaat het nog niet om het gedrag dat je laat zien, maar om het inschatten van de ander. Daarin is empathie erg belangrijk. In hoeverre ben jij in staat om in de schoenen van een ander te gaan staan en je te verplaatsen in zijn of haar situatie? Als jou zoiets zou overkomen, wat zou jij dan voelen? Wat zou jij denken? En hoe zou jij reageren?

Zoiets kun je natuurlijk heel goed met spelers bespreken. Stel dat een speler een eigen doelpunt maakt en zijn medespelers boos op hem worden. Dit kun je in de nabespreking gebruiken om meer besef voor een ander te creëren. Hoe zou jij je voelen als dit jou was overkomen? Hoe zou je willen dat anderen daarop zouden reageren? En wat leer je hiervan voor de volgende keer dat deze situatie zich voordoet?

Dat is in grote lijnen dé manier om al deze sociaal-emotionele vaardigheden aan te leren: er gebeurt iets en je maakt dit bespreekbaar met het team, waarbij je de juiste vragen stelt. Heb je beelden tot je beschikking, dan is dat

nog mooier. Spelers zien dan zelf wat er gebeurt. Als een speler bijvoorbeeld negatieve lichaamstaal laat zien, dan kun je hiervan beelden laten zien. Is dit nog niet gangbaar in het team, dan kun je dit eventueel eerst in kleine groepjes doen. Als spelers er meer aan gewend zijn, doe je dit met het hele team.

Het is dan wel belangrijk hoe je de boodschap brengt. Je geeft eerst alleen een feitelijke beschrijving van wat je ziet gebeuren. Heb je daar een bepaalde interpretatie bij, dan is het altijd wenselijk om dit te checken bij de desbetreffende speler. 'Klopt het dat je je in deze situatie gefrustreerd voelt?' Vervolgens kun je vragen hoe het komt dat een speler zich zo voelt en op deze manier reageert.'

Relaties kunnen hanteren

De vierde competentie heeft betrekking op relaties kunnen hanteren. Wat houdt dit in en hoe stimuleer je dit bij spelers?

'Relaties kunnen hanteren gaat vooral om sociale vaardigheden, zoals de tegenstander een hand geven na de wedstrijd, je excuses aanbieden als je iets hebt gedaan wat niet mag en dank je wel zeggen als jou een drankje wordt aangeboden. Over het algemeen zit het hiermee wel goed bij voetbalteams en hoef je hier minder tijd en aandacht aan te besteden dan de eerdergenoemde competenties.'

Besef hebben van jezelf (emotionele competentie)	1	2	3
* Herkent eigen emoties			
* Kan eigen emoties benoemen			
* Kent eigen sterke en zwakke punten			
Zelfmanagement (emotionele competentie)	1	2	3
* Kent de triggers die gedrag uitlokken			
* Controleert eigen gedrag in stressvolle situaties			
* Weet wat zijn gedrag bij de ander teweegbrengt			
Besef hebben van de ander (sociale competentie)	1	2	3
* Begrijpt hoe een ander de wereld ziet en daarover denkt			
* Kan zich in de gevoelens van de ander verplaatsen			
* Heeft oog voor het non-verbale gedrag van de ander			
Relaties kunnen hanteren (sociale competentie)	1	2	3
* Is beleefd			
* Werkt goed samen			
* Staat op tegen pestgedrag			
Keuzes kunnen maken (morele competentie)	1	2	3
* Neemt verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag			
* Draagt bij aan een positieve sfeer			
* Reflecteert over het eigen gedrag			

Een checklist om de verschillende competenties binnen sociaal-emotioneel leren in kaart te brengen. 1 = geen ontwikkelpunt, 2 = mogelijk een ontwikkelpunt, 3 = ontwikkelpunt.

Keuzes maken

De vijfde competentie is keuzes maken. Wat verstaat u hieronder?

'Keuzes maken is een morele vaardigheid en gaat vooral om de vraag waarom je doet wat je doet. Dat heeft veel te maken met wat iemand vroeger heeft meegekregen, in de opvoeding en op school. Elke keuze die je maakt, heeft een gevolg voor jou en voor anderen. Neem je daarvoor de verantwoordelijkheid of schuif je die af? De keuzes die iemand maakt, kun je toetsen aan de hand van de waarden van de vereniging.'

Checklist

Zou u trainers aanraden om voorafgaand aan het seizoen een planning te maken waarin staat wanneer ze welke competentie centraal stellen? Of kunnen zij beter flexibel blijven en inspelen op welke competenties op een bepaald moment de hoogste prioriteit hebben?

'Ik zou de eerste fase van het seizoen gebruiken om in kaart te brengen hoe de spelers ervoor staan wat betreft hun sociaal-emotionele vaardigheden. Daarvoor kun je eventueel de checklist gebruiken die ik heb ontwikkeld (zie de tabel). Als je na de eerste weken weet waar de prioriteiten liggen, kun je de competenties wegzetten in een planning voor de rest van het seizoen, zodat alle competenties voldoende aandacht krijgen.'

Voorbeeldsituaties

1. Twee spelers hebben een conflict met elkaar, waardoor ze elkaar tijdens de wedstrijd de bal amper nog toespelen.

'Spelers die ruzie hebben, gaan over het algemeen vooral op twee dingen in: de gebeurtenis en het gedrag van de ander. De gebeurtenis is in dit geval de reden dat zij ruzie met elkaar kregen, het gedrag is dat ze elkaar de bal niet toespelen. Daar ligt nog iets tussenin: de gedachten en gevoelens van beide spelers. En er komt nog iets na: een gevolg. Deze vijf G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg) zou ik aangrijpen om deze situatie met de spelers te bespreken. De gebeurtenis, het gedrag en het gevolg zijn redelijk goed zichtbaar, maar wat ertussenin zit niet. Daar kun je de spelers naar



vragen. Wat dacht jij? En wat voelde jij? Als je dat naast elkaar zet, krijgen spelers meer begrip voor elkaar. En als zij elkaar beter begrijpen, kunnen ze de volgende keer meer rekening met elkaar houden.'

2. Als een speler hoort dat hij als wissel-speler begint of tijdens de wedstrijd naar de kant wordt gehaald, wordt hij telkens erg boos.

'In zo'n situatie is het belangrijk dat je als trainer in eerste instantie reageert op de emotie en niet op het gedrag. Dus ook als iemand een bidon weggooit of de waterzak omver schopt. Je moet aandacht besteden aan de teleurstelling die een speler ervaart en daar het gesprek over voeren. Als je op het gedrag ingaat op het moment dat iemand emotioneel is, kom je niet binnen. Je gooit dan alleen maar extra olie op het vuur. Eigenlijk zegt zo'n speler op zo'n moment: 'Ik zit emotioneel even niet zo lekker in mijn vel. Zie mij, hoor mij.' Als je iemand op zo'n moment afkeurt op zijn gedrag, dan zie je en hoor je hem niet, maar raak je hem

kwijt. Later, als de speler gekalmeerd is, kun je iets van zijn gedrag zeggen. 'Ik zag je een bidon weggooiden. Hoe kun je de volgende keer beter handelen?'

3. Vier spelers doen voorafgaand aan de training een bepaald spel, zoals hooghouden of zestienen. Een vijfde speler wil meedoen, maar dat mag niet van de andere vier.

'Dit heeft alles morele competentie-keuzes te maken. In dit geval: sluit je iemand in of uit? Als je de waarde respect hanteert, past uitsluiten daar niet bij. Maar stel dat het specifiek een spel is om met vier spelers te spelen, dan kan het toch logisch zijn dat iemand niet mee mag doen. Het viertal moet dit dan wel goed toelichten. Dus dan zeg je niet: 'Je doet niet mee, punt.' Daarbij gaat het uiteraard ook om de toon. Of iemand mee mag doen, valt onder keuzes maken (wij-competentie), hoe je het vervolgens uitlegt valt onder besef voor de ander en relaties kunnen hanteren (jij-competenties).' Ⓢ



Roger Bongaerts (HJO-Pro, UEFA-A Youth) is sinds 2004 werkzaam binnen de jeugdopleiding van VVV-Venlo. Na elf jaar werkzaam te zijn geweest in de Verenigde Staten (onder andere als speler en trainer bij verschillende universiteitsteams en selectieteams) begon hij als trainer van de Onder 17 bij VVV-Venlo. Bongaerts studeerde aan het CIOS te Sittard, volgde de opleidingen Master in Coaching, ASM en Neurowetenschappen. Ook is hij founder van de Total Soccer Method. Sinds negen jaar bekleedt hij in Venlo de functie van Hoofd Opleiding.

Grens

Roger Bongaerts: 'Binnen de jeugdopleiding van VVV-Venlo hebben we onszelf twee scherpe doelen gesteld: ten eerste willen we elk seizoen minimaal twee spelers op contractbasis doorkrijgen naar het eerste elftal. Daarnaast willen we dat, elk jaar weer, minimaal 90 procent van alle jeugdspelers doorstroomt naar een volgend elftal. Door die lat zo hoog te leggen, dwingen we onszelf om goed te kijken naar wat we doen. Voor iemand die hier binnenkomt in Onder 11, hoe ziet zijn weg richting de senioren eruit? Wat bieden wij als club aan op die weg en doen we er zelf wel genoeg aan om jongens op hun maximale niveau te krijgen? Dit houdt in dat we hier geduld hebben met spelers, en dat ze fouten mogen maken. Niet ieder kind dat bij VVV-Venlo binnenkomt, gaat het profvoetbal halen, daar zit een grens aan. Maar de energie die wij als club erin steken om ervoor te zorgen dat een speler het maximale van zijn kunnen bereikt, kent geen grens.'

Expertise

'Om de beschreven doelstellingen te behalen, heb je trainers nodig die goed met elkaar kunnen samenwerken en die hun expertise delen. Zo kent elk elftal hier een vaste hoofdtrainer, omdat we vinden dat kinderen structuur nodig hebben. Maar af en toe schuift er een (assistent-)trainer van een ander team aan, die vanuit een bepaald specialisme net iets extra's brengt. Die specialismes passen telkens onder een van de vier uitgewerkte leerlijnen: performance, voetbal, fysiek en sociaal-emotioneel. Een paar voorbeelden: Coen Aarts (trainer Onder 11, zie pagina 46 en 47) organiseert intern workshops en themabijeenkomsten over het ontwikkelklimaat. Jeroen Schepens (trainer Onder 17, zie pagina 48 en 49) houdt zich vanuit zijn ALO-achtergrond bezig met de fysieke leerlijn. Leren van elkaar gebeurt ook op het veld, waarbij trainers heel gericht feedback aan mij vragen op een training die ze geven, of op de coaching tijdens de wedstrijd. Het is heel makkelijk om een training te observeren en verbeterpunten aan te dragen, maar door van tevoren scherp te stellen op welk specifiek onderdeel je feedback wilt, wordt het leereffect veel krachtiger.'

Waardevrij waarnemen

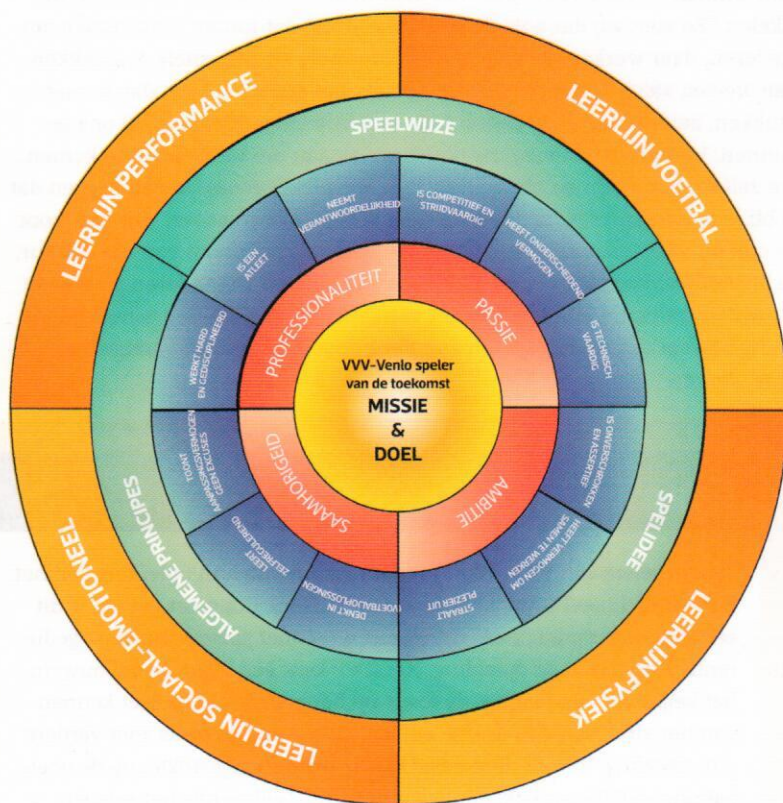
'VVV-Venlo heeft de voorbije vijftien jaar veel spelers aan het betaald voetbal afgeleverd. Op basis van die spelers zijn wij een aantal jaar geleden met elkaar gaan onderzoeken wát die spelers precies heeft gekenmerkt. Waarom hebben zij het wél gehaald, en andere niet? We zijn daarbij tot twaalf kenmerken gekomen, die we in drie op elkaar lijkende plannen (het IOPP, waarover meer op pagina 46 en 47, red.) terug laten komen. Er is een leerplan voor de boven-, voor de midden- en voor de onderbouw. In die plannen komt het belang van zelfregulatie telkens terug. Daarom willen we spelers hier niet te veel voorzeggen. We stimuleren ze om zelf na te denken over hun leerproces en over hoe ze hun ontwikkeling vorm willen geven. Trainers krijgen mee dat ze vooral waardevrij waarnemen: in gesprekken die ze met spelers hebben, is er voetbalinhoudelijk geen goed of fout. Stel vragen en vraag door, zodat er informatie vrijkomt over wat er in een speler omgaat en hoe hij tegen bepaalde zaken aankijkt. Daar kun je later weer op terugkomen.'



Teamverband

'Aan de ene kant proberen we elk individu zo goed mogelijk op te leiden. Maar, en dat wordt nog weleens vergeten, dat ontwikkelen gebeurt altijd in teamverband. Dus teamontwikkeling is ongelooflijk belangrijk, want leren doe je samen. Als je het team als vertrekpunt neemt, is het in beginsel goed om samen te kijken naar welke normen en waarden je wilt hanteren. Bij VVV-Venlo vinden we ontwikkelingsgerichtheid belang-

rijk, maar ook plezier, oprechtheid en verbinding komt terug. Die verbinding zie je heel concreet terug in de manier van werken op ons jeugdcomplex: in één grote ruimte, met overal waar je maar kunt kijken flipovers en whiteboards, hebben jeugdtrainers volop mogelijkheden om zaken te noteren en te delen. Jeugdspelers lopen in en uit, er vindt constant beïnvloeding plaats.'



Investeren

'Even terug naar de beide doelstellingen die we hebben vastgesteld: uiteindelijk is het behalen van die minimale 90 procent doorstroom niet afhankelijk van een extra veld of extra apparatuur in het krachthonk. Nee, juist door in trainers te investeren willen we de kwaliteit hier omhoog brengen. Ruimte bieden voor scholing, het delen van expertise, uitwisselen van ervaringen, het trainen van alle leeftijden en elkaar assisteren, daar zit de winst. We zien het behalen van die doelstellingen als een gezamenlijke verantwoordelijkheid, waarbij er balans is tussen ruimte voor het individu en ruimte voor het team. Dit komt terug in de trainingsweek: in het begin kijken we naar wat een individu nodig heeft. Is het beter voor een speler om mee te trainen met een jongere of oudere leeftijdsgroep? Naarmate we richting donderdag en vrijdag gaan, staat het team centraal: met je eigen groep train je richting de wedstrijd die komen gaat. Voor onze spelers is dit inmiddels al heel gewoon.'

PEDAGOGISCH



Coen Aarts speelde vanaf de Onder 10 tot en met de Onder 19 voor VVV-Venlo, waarna hij er als jeugdtrainer aan de slag ging. Na drie jaren als assistent-trainer te hebben gewerkt, stond Aarts vorig seizoen voor het eerst als hoofdtrainer bij de Onder 10 voor de groep. Dit seizoen is hij hoofdtrainer van de Onder 11. Aarts studeerde aan de Fontys PABO Venlo en combineert sinds vorig jaar zijn trainerschap met zijn functie als leerkracht primair onderwijs op basisschool Sint Oda in Ysselsteyn.

Klimaat

Coen Aarts: 'Naast het trainer zijn van de Onder 11, houd ik me binnen de jeugdopleiding van de club bezig met het pedagogisch leerklimaat. Gelet op welke leeftijd een speler heeft, gaan we daar steeds anders mee om. Als je hier in de jongste jeugd binnenkomt, is er veel veranderd ten opzichte van de periode daarvoor. Vanuit hun vertrouwde omgeving gaan spelers in een nieuwe omgeving (vaker) spelen en trainen. Zodra spelers bij ons in de Onder 13 komen en deel gaan uitmaken van de dagopleiding, betekent het dat ze naar de middelbare school gaan waar we mee samenwerken. Dit betekent dat spelers 's ochtends met het openbaar vervoer naar Venlo te komen om onderwijs en voetbal met elkaar te combineren. Vanaf de dagopleiding wordt er vaker getraind: waar er in de onderbouw (Onder 11 en Onder 12) nog drie keer in de week wordt getraind, gaan we naar zes keer in de week bij de Onder 13 en Onder 15. Om dit hele traject goed te kunnen begeleiden, is het nodig dat er een klimaat heerst waarin spelers zich veilig en prettig voelen, en dat wij als trainer-coaches goed zicht hebben op hun welbevinden en ontwikkeling.'

Cultuur

'Onlangs was er een documentaire op Fox Sports, waarin Duitse jeugdspelers die bij ons in de jeugdopleiding spelen, aangeven: 'In Duitsland gaat het al in de jeugd om winnen, in Nederland gaat het daar in de eerste plaats vooral om het ontwikkelen.' Zo zien wij dat ook: de bewustwording dat fouten maken mag om ervan te leren, daar werken we aan. In zowel formele als informele gesprekken proberen we een sfeer te creëren waarin spelers het gevoel krijgen dat ze met vraagstukken, zowel voetbalgerelateerd als niet-voetbalgerelateerd, bij ons terecht kunnen. Vanuit vertrouwen moedigen we ze aan om uit zichzelf te komen, zodat ze zelf eigenaar zijn en blijven van hun eigen leerproces. Alleen zeggen dat spelers bij je terecht kunnen, is onvoldoende: je zult er bewust een 'cultuur' voor moeten creëren. Als trainersgroep maken we spelers deelgenoot van die cultuur, door ze bijvoorbeeld gericht te vragen wat ze zelf zouden willen leren en wat ze zelf nog willen trainen. Vervolgens is het van groot belang dat de trainer tijdens de training bewust tijd reserveert om aan deze door de speler zelf aangedragen punten te werken.'

IOPP

'Jeugdspelers van VVV-Venlo werken gedurende hun opleiding aan het IOPP (Individueel Ontwikkel en Prestatie Plan). Concreet gezegd is dit een map met opdrachten, die als het ware met spelers meereist gedurende hun tijd in de opleiding. Het IOPP kent een logische opbouw: in het begin van het jaar ligt de focus op het kennismaken. Het kennen van het kind, van zijn drijfveren, dat is voor ons de basis voor verdere ontwikkeling. Vanuit deze basis kan er worden ingestoken op de voetbalinhoudelijke ontwikkeling van het kind. Gedurende het seizoen komt het IOPP op vier formele momenten terug. We kennen het kennismakingsgesprek (hierbij gaat het vooral om zaken buiten het voetbal), het voortgangsgesprek (een terugblik op de eerste maanden en een vooruitblik op de komende periode) waar ouders bij aanwezig zijn, het statusgesprek (hoe sta je er nu voor?) en het afsluitende gesprek in april.'

DE VVV-VENLO JEUGDSPELER

PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN & VAARDIGHEDEN



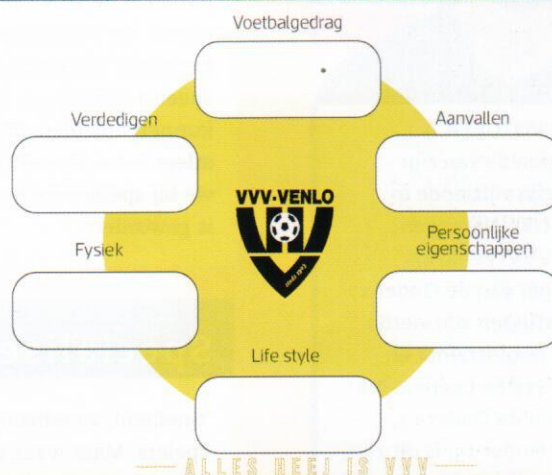
Eigenaarschap

'Door die formele gesprekken nemen we bewust de tijd voor spelers (én ouders) om samen over hun ontwikkeling te praten. Tijdens de gesprekken stellen we het kind centraal en de input moet dan ook met name vanuit het kind komen. Dankzij het IOPP wordt eigenaarschap gestimuleerd. Spelers noteren verbeterpunten en beschrijven hoe ze daarmee aan het werk gaan. De rol van de trainer-coach verandert naarmate spelers ouder worden: bij de Onder 11 ondersteunen ze vooral. Vanaf de Onder 13 worden spelers al zelfstandiger en in de Onder 19 ligt de verantwoordelijkheid meer bij de speler zelf. Om spelers te helpen bij het beschrijven is het stellen van de juiste vragen belangrijk. Vanuit mijn expertiserol wat betreft het pedagogisch leerklimaat, organiseer ik daarom workshops, gastsprekers én bijscholingen voor andere trainers, waarin aan de hand van casussen, stellingen en theorieën worden onderwerpen zoals bijvoorbeeld het aangaan van gesprekken behandeld.'

Superwoensdag

'Een deel van de input voor gesprekken bij de Onder 11 en Onder 12 halen we uit de woensdag in de vijfde en zesde week van de periodisering. Die dag noemen we 'superwoensdag' en we gaan dan, telkens vanuit een ander thema, met elkaar aan de slag. Zo is er onder andere 'Stille Woensdag', waarin we als trainersgroep aanwezig zijn op het veld en materialen klaarzetten. De invulling van de partijtjes die gespeeld worden, laten we echter aan de spelers over. We hanteren twee uitgangspunten: iedereen moet zich veilig voelen en iedereen moet voetballen. Onze rol beperkt zich tot het waardevrij kijken en observeren. Hierdoor hebben we oog voor aspecten als: wie neemt de leiding? Wie gaat er steeds op doel staan? Wie pakt bij twijfel de bal? Na afloop bevragen we spelers over hetgeen we gezien hebben, zonder daar een mening op te plakken. Op zo'n woensdag spat het plezier en de positiviteit van de spelers af. Plezier is voor ons de basis vanwaaruit spelers zich hier ontwikkelen. Als je op je tiende instroomt en zo rond je negentiende de stap naar het eerste elftal maakt, kan dat alleen maar als je plezier hebt. Binnen dat plezier geven we spelers ook mee dat ze zich mogen onderscheiden. Bij VVV-Venlo mag je anders zijn. En als je ergens heel goed in bent, mag je ook uitblinken.'

ONTWIKKEL - ACTIE PLAN HUIDIG SEIZOEN



IOPP GESPREKKEN





Jeroen Schepens (UEFA A deelnemer) speelde van zijn twaalfde tot zijn vijftiende in de jeugd van NEC Nijmegen. Hij begon bij VVV-Venlo als assistent-trainer van de Onder 17 en gaat ondertussen zijn vierde seizoen in als hoofdtrainer en Coördinator Fysieke Leerlijn. Na twee seizoenen de Onder 13, gevolgd door Onder 15, is dit zijn eerste seizoen als hoofdtrainer van de Onder 17. Schepens, die het CIOS in Arnhem en de ALO aan de HAN heeft afgerond, combineert zijn werk bij VVV-Venlo met een baan in het middelbaar onderwijs als docent Lichamelijke Opvoeding.

Breed

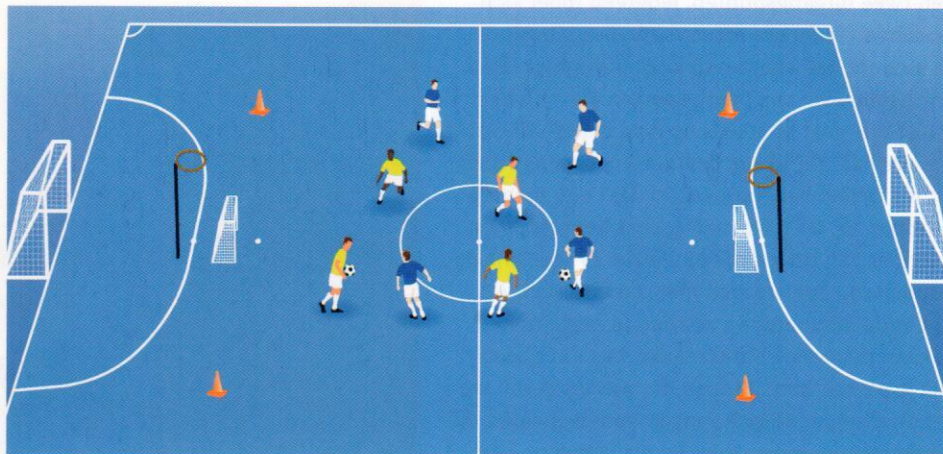
Jeroen Schepens: 'Zodra spelers hier de stap van de onder- naar de middenbouw maken, neemt het aantal trainingsmomenten significant toe. Van de zes keer dat ze in de middenbouw trainen, hebben we twee momenten ingericht voor motorisch leren. In allerlei speelse oefeningen komen de grondvormen van bewegen terug, waardoor we spelers breed kunnen opleiden. Bij de dertien- tot vijftienjarigen leggen we de basis om uiteindelijk als atleet het eerste elftal te halen. Natuurlijk, voetbal is leidend, maar de laatste jaren merken we bij spelers die het betaald voetbal halen, dat het atletisch vermogen steeds belangrijker is geworden.'

Specialiseren

'Snelheid, wendbaarheid, core-stability, stuk voor stuk zaken die belangrijk zijn voor alle spelers. Maar waar we in de onder- en middenbouw nog vooral breed opleiden, gaan we vanaf de Onder 17 meer toe naar specialisatie. Wat heeft een speler, ook gelet op de positie waar hij speelt, nog nodig om het eerste te halen? Hierbij werken we twee kanten op: we kunnen aan de slag gaan met de verbeterpunten van een speler, maar het kan juist ook zijn dat we een onderscheidende kwaliteit nóg beter maken. Dus een speler die al wendbaar is, kunnen we die nóg wendbaarder maken?'

Creativiteit

'Het is voor ons de kunst om spelers op fysiek gebied uit te dagen, om ze uit hun comfortzone te halen. Om nog even bij die wendbaarheid te blijven: als we indoor trainen, kun je een wendbare speler op sokken laten spelen. Het voordeel dat hij heeft, valt dan namelijk weg. Dit daagt hem uit creatiever te worden. En die creativiteit willen we stimuleren. Het creatieve en uitdagende komt ook terug door verschillende sporten tegelijkertijd aan te bieden. Zo spelen we een mix van korfbal en voetbal (zie tekening), waarbij spelers zowel in een doel (met de voet) als in de korf (met de hand) kunnen scoren. Spelers worden cognitief bevraagd en er wordt een beroep gedaan op hun tactische creativiteit: wat ga je doen? Verdedigen? Of drukzetten? Het interessante is: als je zo'n oefening in de gymles op school doet, horen deze jongens bij de besten van de klas. Maar bij VVV-Venlo spelen ze tussen spelers met gelijkwaardige kwaliteiten, dus iedereen moet alles geven.'



Principes

'Naast het voorbeeld van de combi tussen korfbal en voetbal laten we spelprincipes ook in andere donorsporten terugkomen (zie kader). In het korfbal zelf gaat het om het creëren van een overtal rondom de bal. Maar denk aan een partijtje handbal, waarbij we de nadruk leggen op het omschakelen. We spelen unihockey, waarbij het erom gaat dat spelers zoveel mogelijk 'met de neus richting de goal' aannemen. Badminton spelen we met twee rackets: komt de shuttle aan je linkerkant dan moet je met links terugslaan, komt 'ie aan de rechterkant dan sla je terug met rechts. Op die manier train je de wendbaarheid, balans en worden spelers bevraagd op oog-handcoördinatie. En het in balans blijven gebeurt ook impliciet in andere vormen, door spelers bijvoorbeeld op een omgedraaide bank tegenover elkaar te laten staan, waarbij ze de bal moeten hooghouden.'

Oefenen met Céline van Gerner

'Onlangs is turnster Céline van Gerner hier geweest, om met jeugdspelers op een mat salto's te oefenen. Lef, het durven vallen en in balans blijven worden hierin geoefend en spelers vinden het enorm leuk om te doen. Onbewust werken ze dus aan motorische vaardigheden die op het veld in wedstrijden terugkomen. Dat impliciete karakter komt ook terug in groepsopdrachten die ze krijgen. Zo laten we aan spelers een filmpje zien van een oefening die je in drietallen moet uitvoeren op een trapeze. Na het bekijken van dat filmpje gaan ze met elkaar aan de slag. Na afloop hebben de buikspieren een pittige prikkel gehad, spelers krijgen ongetwijfeld spierpijn maar ze klagen nooit.'



Differentiëren

'Dat het fysieke en mentale met elkaar verbonden zijn, blijkt uit de turnoefeningen die we met spelers doen. Het leren zwaaien aan een trapeze, of vanaf de kast een borstwaartsom maken: het is een impliciete manier om core-stability te trainen. Sommige spelers kunnen dat al en kunnen een rechte beweging maken doordat ze hun buikspieren goed aanspannen. Andere spelers gaan meer van links naar rechts en hebben moeite. Kan juist die laatste groep die het lastig vindt het opbrengen om het dertig keer te proberen voordat het lukt? Wie zet er door en wie geeft op? Voor trainer-coaches leveren deze oefeningen waardevolle informatie op, omdat we spelers in een andere omgeving zien. We observeren dus vooral. Bovendien kunnen we, door in verschillende vakken te trainen, heel mooi differentiëren. De spelers die het goed kunnen, gaan naar het eerste vak. Spelers die het lastiger vinden, kunnen we extra begeleiding geven in een ander vak.'

Relatie tussen donorsport en spelprincipes

Donorsport	: Basketball
Principes	: Positiewisselingen, zoneverdedigen, diepte voor breedte, voorkomen dieptebal
Donorsport	: Korfbal
Principes	: In balbezit gezicht naar de goal, as dichthouden, overtal creëren, voor de tegenstander komen



Van enkele door Schepens beschreven oefeningen zijn videobeelden beschikbaar in de Mediatheek.

Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!

Bestel ze online via devoetbaltrainer.nl/winkel



A6 formaat
€ 6,25



A5 formaat
€ 7,25

Coachboekjes 'Wedstrijdregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

Abonnees
ontvangen
7,5%
korting



A5 formaat
€ 7,25

Coachboekjes 'Trainingsregistratie'

- Praktisch, met ringband
- OverzichtslIJst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A4 formaat
€ 6,50

Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities

Veldenblok
flipover
€ 10,95



Flipover blok 'Voetbaltrainer'

- Formaat 70 x 100 cm
- Met voorbedrukt veld
- Bevat 20 vel per blok
- Handig met 5 boorgaten
- Past op veel flipover systemen



Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-

