

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
7410^e JAARGANG | SEPTEMBER 2020 | www.devoetbaltrainer.nl

De wedstrijdbespreking

Nick van den Bos

Strategisch aanvallen

Samenspel van de voorste drie

Pubers en eigen

verantwoordelijkheid

Bart Schmeits

Zelfregulatie stimuleren

Alien van der Sluis en

Ingrid van Aart

Opleiding NEC Nijmegen

Onder 11

Niels Voet

Onder 16

Jeffrey Leiwakabessy

Onder 21

Mark Otten



'Wat heeft het team nodig?' als uitgangspunt

De wedstrijdbespreking

Met ruim veertien jaar ervaring als trainer-coach gecombineerd met een pedagogische achtergrond heeft Nick van den Bos veel bagage in het begeleiden van spelers. Daarin onderschrijft hij het belang van verschillende besprekingen rondom een wedstrijd.

Het geeft de gelegenheid om spelers optimaal voor te bereiden op de wedstrijd. Op die manier draagt dat weer bij aan hun ontwikkeling. De hoogste tijd om in gesprek te gaan over de opbouw van de verschillende besprekingen.

Spelprincipes

Nick van den Bos: 'Een voorbespreking dient altijd ter voorbereiding op de wedstrijd. De bespreking staat nooit op zichzelf. Het is een gevolg van de speelwijze zoals die voorafgaand aan het seizoen is bepaald. Over de speelwijze ga ik aan het begin van het seizoen in gesprek met de spelersgroep. Door de spelers daarin te betrekken, ervaren ze een gevoel van autonomie. Ze zijn zelf medeverantwoordelijk voor de manier van spelen. Dit zorgt voor een hogere mate van motivatie. Dit is gebaseerd op de

zelfdeterminatietheorie, een theorie over menselijke motivatie. Deze gaat uit van drie psychologische basisbehoefes. Autonomie is er een van. Tevens wordt het op die manier voor mij duidelijk hoe de spelers naar bepaalde zaken kijken. In dat gesprek formuleren we een aantal doelstellingen voor het aankomende seizoen. In dat gesprek bepalen we ook een aantal spelprincipes. Deze spelprincipes zijn het hele seizoen leidend; voor de trainingen, de wedstrijden en dus ook voor de besprekingen. De verdedigende spelprin-

cipes zijn er bijvoorbeeld op gericht om te voorkomen dat de tegenstander tijd en ruimte ziet, creëert en benut om tot scoren te komen (zie afbeelding 1). Deze spelprincipes blijven hetzelfde, maar per wedstrijd leg ik wel de nadruk op een aantal accenten. Dit zijn onder meer de accenten van de tactische periodisering. Ook worden deze accenten bepaald door de sterke en zwakke punten van mijn eigen team, maar ook die van de tegenstander. Omdat je natuurlijk elke week tegen een andere tegenstander speelt, zullen de accenten ook per week verschillen. Echter, de spelprincipes blijven hetzelfde, maar de manier van uitvoeren is flexibel.

Deze accenten komen vanzelfsprekend terug tijdens de trainingen in de week voorafgaand aan de wedstrijd. Dit is de basis voor de voorbespreking van de aankomende wedstrijd. In de voorbespreking haal ik vaak de trainingen aan. De thema's van de voorgaande week en accenten die daar zijn gelegd, bespreek ik dan opnieuw. Dit herhalen is wat mij betreft een van de cruciale elementen van de

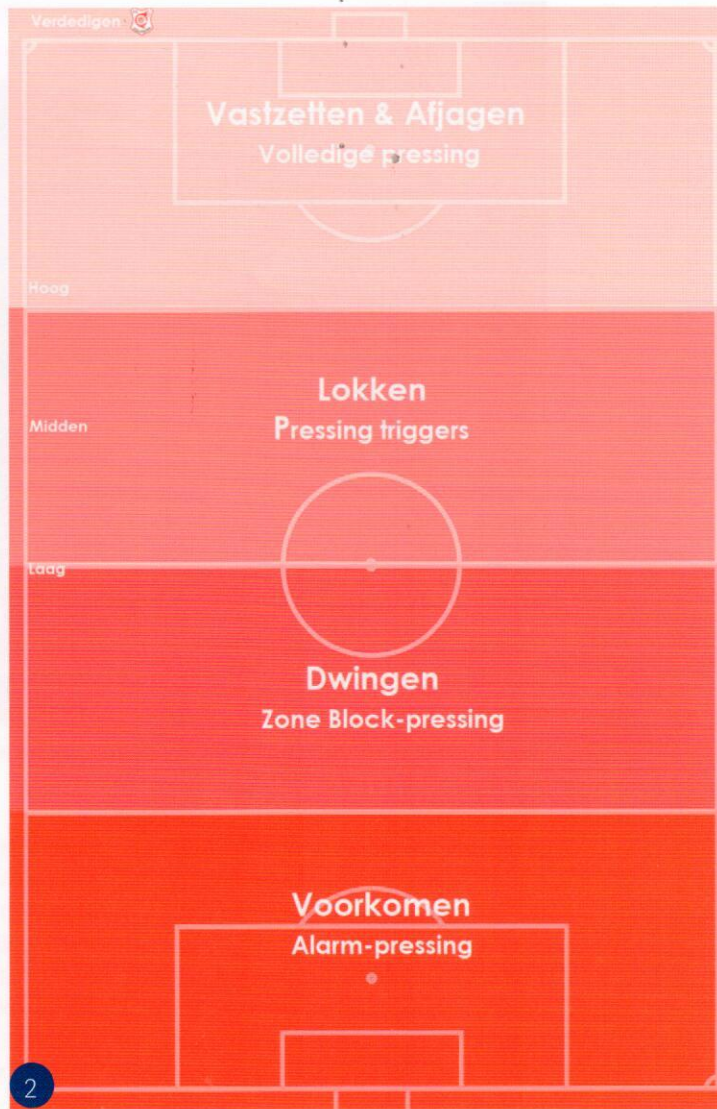


Onder 23

Nick van den Bos had de Onder 17 van SV Den Hoorn onder zijn hoede. Onder zijn leiding werden het kampioenschap, met promotie naar de Vierde Divisie, en de beker binnengehaald. Komende seizoen krijgt hij de leiding over het talentvolle Onder 23-team. 'Ik ben een groot voorstander van de nieuwe opzet van de KNVB. Op die manier wordt de stap tussen de jeugdopleiding en het eerste elftal kleiner. Dat geeft ons de gelegenheid om deze spelers over een langere periode voor te bereiden op hetgeen wordt gevraagd in het seniorenvoetbal.' Daarbij is hij actief als videoanalist in de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam.



1 De spelprincipes tijdens de teamfunctie verdedigen.



2 De accenten voor de verschillende hoogtes van verdedigen.

voorbepaling. Om spelers te blijven prikkelen en ontwikkelen zorg ik dat er elke week nieuwe prikkels worden gegeven. Tegelijkertijd zorgt dit voor variatie.'

Voorbespreking

'Voor een wedstrijd verzamelen we altijd ruim van tevoren. Zo hebben we genoeg tijd voor de voorbereiding. De spelers komen bijeen in de kantine. Daar heeft het team de gelegenheid om even met elkaar te praten. Vervolgens gaan we door naar de videoruimte. Deze ruimte is wat mij betreft echt uniek voor een amateurvereniging. Daar houden we de voorbespreking.

Voor iedere wedstrijd bereid ik een PowerPoint-presentatie voor. Hierin verwerk ik de belangrijkste punten. Zo

elkaar kunnen verwachten. Dat zorgt ervoor dat ze goed voorbereid de wedstrijd ingaan.

'Het is belangrijk dat de voorbespreking kort en bondig is, anders raken spelers afgeleid'

blijft het uitdagend voor de spelers. Zo'n presentatie vinden spelers echt heel gaaf. Het doel van de voorbespreking is dat de spelers weten wat er van ze wordt verwacht en wat ze van

Het is belangrijk dat de voorbespreking kort en bondig is, anders raken spelers afgeleid. Dat probeer ik zoveel mogelijk te voorkomen. Een duur van tien minuten voetbalinhoudelijk is wat mij betreft



Wedstrijdbeeld van een corner die is gebruikt tijdens een voorbespreking.

maximaal. Doordat we gedurende de trainingsweek al bepaalde accenten hebben gelegd, weten de spelers wat er tijdens de wedstrijd van ze wordt verwacht. De voorbespreking is dan een korte herhaling hiervan. De PowerPoint-presentatie begint altijd met het bekendmaken van de opstelling. Daardoor weten spelers op welke positie ze staan

Vaak beginnen we de bespreking met de teamfunctie verdedigen (zie afbeelding 2). Dit doen we aan de hand van wedstrijdbeelden op het grote scherm. Per teamfunctie stel ik gerichte vragen om de spelersgroep aan het denken te zetten. Ik schets de verschillende situaties voor de spelers. Zij moeten daarop met oplossingen komen. Op

ik bijvoorbeeld vragen als: 'Op welke manier kunnen we het beste drukzetten?', 'Wat is jouw rol hierin?' en 'Wat doen we als de tegenstander onder de druk weet uit te voetballen?' Op elke vraag ga ik dan dieper in. Hoezo zou je dat op die manier doen? Deze verkapt 'waarom-vraag' is erg belangrijk. Op die manier worden spelers gedwongen zelf na te denken. Ik kies er bewust voor om tijdens het doorvragen het woord 'waarom' te vermijden, dit kan confronterend overkomen op sommige spelers.

Als de wedstrijdbeelden niet duidelijk genoeg zijn, biedt het tactiekbord uitkomst. Het bord is puur ter ondersteuning. Dit maakt het voor de spelers soms wat overzichtelijker. Als we de accenten tijdens het verdedigen hebben besproken gaan we door naar de omschakeling na balverovering. Op die manier volgen de verschillende teamfuncties uit de structuur van voetballen zich in logische volgorde op. Zo werkt het ook voor de teamfuncties aanvallen en omschakelen na balverlies. We sluiten af met de spelherhalingen (zie afbeelding 3).'

'De verkapte "waarom-vraag" is erg belangrijk. Op die manier worden spelers gedwongen zelf na te denken'

en daarmee grotendeels wat er van ze wordt verwacht. Daarop volgt de verwachte speelwijze van de tegenstander. Vervolgens gaan we de verschillende teamfuncties af. Daarbij halen we altijd de thema's van de trainingen aan. Op die manier zorg je voor veel herhaling. Dat is wat mij betreft een van de cruciale elementen van een voorbespreking.

die manier wordt het een gesprek. Als trainer begeleid ik dat gesprek, om te zorgen dat we tot de goede conclusie komen. Zo worden de spelers geprikkeld. Het zorgt er ook voor dat de spelers zelf inbreng hebben. Dit is het stukje autonomie waar we het eerder over hadden.

Bij de teamfunctie verdedigen stel

Naar de kleedkamer

'Daarna gaan de spelers naar de kleedkamer. Hier probeer ik te zorgen voor een ontspannen sfeer en een pedagogisch klimaat waarin iedere speler zich veilig voelt. In de kleedkamer geef ik verschillende spelers ook persoonlijke aandacht. De standaardsituaties werk ik van tevoren uit. Deze print ik uit en hang ik op in de kleedkamer. Op die manier kan iedere speler dat nog een keer nakijken. Daar zijn ze zelf verantwoordelijk voor. Als de spelers zijn omgekleed, volgt de warming up op het veld. Na ongeveer 25 minuten komen we terug in de kleedkamer. Daar kom ik nog terug op een aantal korte punten, maar dit moment gebruik ik met name om het team aan te moedigen.

Ik let heel erg op de manier waarop ik bepaalde dingen zeg. De intonatie is cruciaal. Ook hier weer probeer ik de situatie aan te voelen. Daarbij staat voor mij een vraag centraal: Wat heeft het team nodig? Dat kan per groep verschillen. Is afhankelijk van de spelers maar ook van de context.'

Rustbespreking

'De rust is een ideaal moment om de goede elementen uit de eerste helft te benadrukken en de mindere punten te verbeteren. Kort gezegd bereid je de spelers voor op de tweede helft. Voor de rustbespreking filter ik de belangrijkste punten van de eerste helft eruit. In de rust zijn de eerste minuten voor de spelers. In die tijd zitten ze vaak nog vol met adrenaline. Dat is ook het moment dat de thee rondgaat. Dan heeft het op dat moment niet zo heel veel zin om de bespreking te beginnen. Daarbij kunnen de spelers deze vijf minuten ook gebruiken om met elkaar in gesprek te gaan. Dat vind ik erg belangrijk.

De spelers hebben vaak zelf door wat er in de eerste helft is gebeurd en waar ze tegenaan lopen. Door met elkaar in gesprek te gaan, helpen ze elkaar onderling. Daarin zit ook weer dat stukje autonomie. Deze tijd gebruik ik om te observeren. Waar hebben de spelers het over? Waar lopen ze tegenaan? Dit

koppel ik dan aan mijn eigen beeld van de eerste helft. Logischerwijs komt dat vaak overeen. Wanneer het beeld van de spelers niet echt overeenkomt met mijn eigen beeld, benadruk ik dat. Na die vijf minuten begint de bespreking. Hierin begin ik veelal met een concreet compliment. Vervolgens haak ik in op de punten die de spelers met elkaar hebben besproken. Op die manier blijf je bij hun belevingswereld. Gezamenlijk gaan we op zoek naar een oplossing. Dit vul ik vervolgens aan met extra punten die mij zijn opgevallen. Dan leg ik ook de link met de punten die we voor de wedstrijd hebben besproken. Hoe pakte het uit? Ook hier leg ik de vraag weer neer bij de spelersgroep.

voor onszelf moeilijker gaan maken. Op die manier blijven spelers ook geconcentreerd.'

Nabespreking

'Het praatje dat ik na de wedstrijd houd, is erg kort: maximaal een minuut. Vaak is het niet meer dan een afsluiting van de wedstrijd. Voor het inhoudelijk nabespreken van een wedstrijd is dit niet het goede moment. Kort na de wedstrijd zitten spelers vaak nog vol in de emotie. Ik geef de spelers de ruimte om eerst tot zichzelf te komen. Dat voorkomt ook dat ik dingen ga zeggen in een opwelling. Dat moet je te allen tijde voorkomen.'

'Spelers hebben vaak zelf door wat er in de eerste helft is gebeurd en waar ze tegenaan lopen. Door met elkaar in gesprek te gaan, helpen ze elkaar onderling'

Hoe kunnen we dit oplossen? Door de spelers in het denkproces mee te nemen, probeer ik ervoor te zorgen dat ze in het veld ook op die manier gaan nadenken. Ook hier is het belangrijk om kort en bondig te blijven. De teambespreking neemt een minuut of vijf in beslag. Daarna geef ik nog wat tips aan individuele spelers. Dan is het wachten tot de scheidsrechter ons komt halen. Ter afsluiting moedigen we elkaar nog aan, dat versterkt ook het teamgevoel en de felheid.

Ik vind het belangrijk om spelers te blijven uitdagen, ongeacht het verloop van de eerste helft. Zo kan ik me herinneren dat we 5-0 voorstonden in de rust. Het ging heel makkelijk. Daarom zijn we voor onszelf nieuwe doelen gaan stellen voor de tweede helft. De spelers voelen vaak feilloos aan wat ze zelf nodig hebben. We hebben afgesproken om in de tweede helft de bal twee keer te raken. Zo zijn we het

Ongeacht het verloop van de wedstrijd geef ik iedereen een hand en bedank ik iedere speler individueel voor de inzet. Op die manier stralen we uit dat we een team zijn. Daar zijn alle spelers en stafleden onderdeel van. Iedere speler krijgt persoonlijke aandacht. Zo geef je elke speler het gevoel dat hij erbij hoort en dat hij gezien wordt. Dat is ook een stukje teambuilding. Het belangrijkste is dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat. Dan is de nabespreking voorbij. Veelal ga ik na de wedstrijd nog even naar de kantine. Dit geeft mij de gelegenheid om met de technische staf de wedstrijd te analyseren en met ouders in gesprek te gaan. Op dat moment begint voor mij alweer de voorbereiding op de volgende wedstrijd. Wat ging er goed? Wat kan er beter? En op welke manier kan ik dat realiseren? In de trainingen die in de week daarop volgen, komen deze verschillende punten terug.' 🏆

Samenspel van de voorste drie

Strategisch aanvallen

Zeker in ons eigen land is het spelen met drie spitsen nog steeds meer regel dan uitzondering. Maar ook buiten onze landsgrenzen wagen teams zich aan het spelen met drie aanvallers. Denk aan Liverpool (Mané, Firmino en Salah) of aan FC Barcelona (met bijvoorbeeld Messi, Suarez en Griezmann). Een valkuil bij het spelen met drie aanvallers, en dat zien we vooral terug in het jeugdvoetbal, is dat het spel vrij statisch wordt en daardoor makkelijk te verdedigen. Om meer variatie aan te brengen in dat aanvalsspel worden in dit artikel een aantal varianten uitgewerkt waar je als trainer-coach je voordeel mee kunt doen.

Het maken van verrassende loopacties, het switchen, het inslijpen van patronen: het is (natuurlijk) trainbaar. Hier volgen acht scenario's waarin het drietal aanvallers (de gele 7, 9 en 11) worden ondersteund door de 10. De trainer-coach bepaalt op welk moment welke methodische stappen worden doorlopen. Voordat per variant de details worden beschreven, volgen eerst enkele algemene uitgangspunten die gelden voor elke variant:

- Het veld is verdeeld in drie vakken (A, B en C).
- De vier verdedigers mogen in het begin van elke variant niet in vak B komen, waardoor de 9 ruimte krijgt om op zijn minst de bal aan te nemen en het aanvalspatroon goed kan worden ingeslepen.
- Bij elke variant kan de trainer-coach besluiten om vakken (A+B, B+C of A+B+C) samen te voegen, waardoor het moeilijker wordt voor de gele 9 om de bal aangespeeld te krijgen.
- Bij elke variant kan de trainer-coach besluiten om de grootte van de verschillende vakken aan te passen

- door de witte dopjes te verleggen.
- De vier gele aanvallers kunnen scoren in het grote doel met keeper.
- De vier rode verdedigers kunnen scoren in de twee kleine doeltjes.
- De rode verdedigers uit vak A en C kunnen steeds worden gewisseld.
- Telkens is de trainer-coach degene die de bal inspeelt.
- Zodra een bal uit of achter is óf als er gescoord is, begint de trainer-coach met een inspeelbal.
- De trainer-coach kan elke variant starten zonder weerstand, om duidelijk te maken wat de bedoeling is.

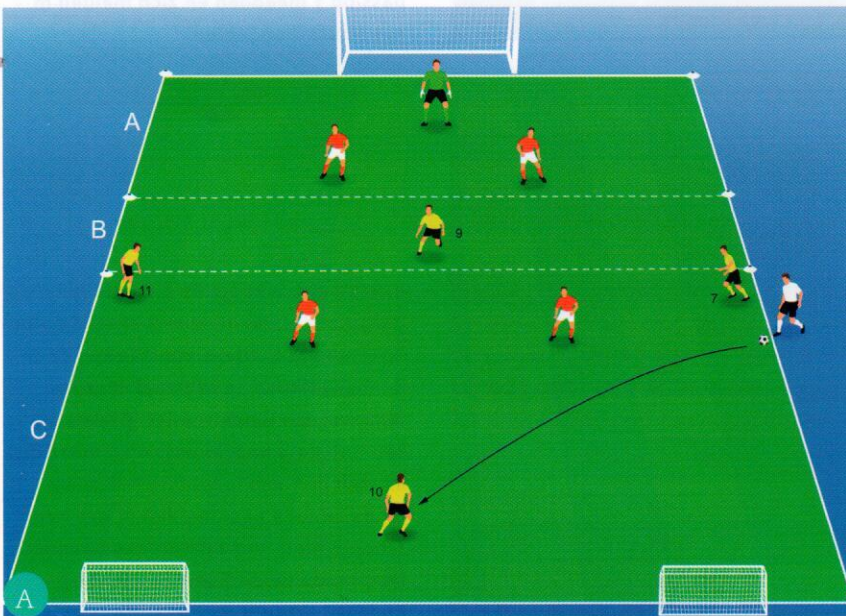
De rode verdedigers

Onder elke tekening wordt uitsluitend gesproken over de handelingen van de gele aanvallers. Voor de rode verdedigers liggen er echter ook mogelijkheden om vanuit een passieve rol juist actief mee te doen en zelfs te scoren. Enkele opties voor de trainer-coach om de rol van de rode verdedigers handen en voeten te geven:

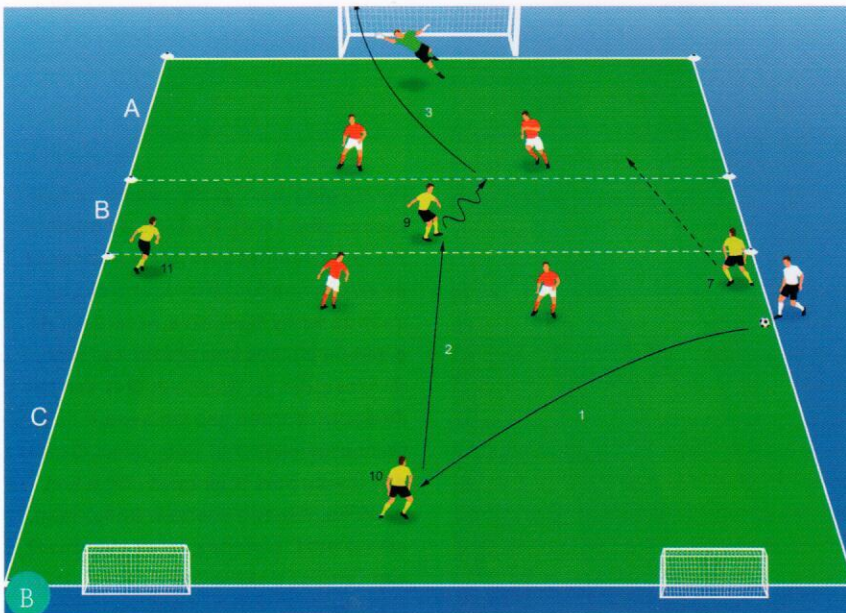
- Bij elke variant in eerste instantie passief laten verdedigen.
- Bij elke variant in alleen óf vak A óf vak C passief laten verdedigen.
- Een rode verdediger de mogelijkheid geven om vanuit vak A door te stappen naar B.
- Een rode verdediger de mogelijkheid geven om vanuit vak C terug te stappen naar B.
- Zodra de bal door de keeper of door een verdediger in vak A wordt veroverd, moet een verdediger in vak C worden aangespeeld alvorens er gescoord kan worden.
- Zodra de bal door de keeper of door een verdediger in vak A wordt veroverd, mag er in één keer geschoten worden op een van de kleine doeltjes.

In De Voetbaltrainer 251 stond het opbouwen op de eigen helft centraal, waarbij verschillende scenario's de revue passeerden wat betreft het opbouwen vanuit de laatste lijn. Deze keer verschuift de aandacht naar de andere kant van het veld. De 10 is (in zes van de zeven varianten) in balbezit, welke opties zijn er dan om via kort combinatiespel voor het doel te komen?

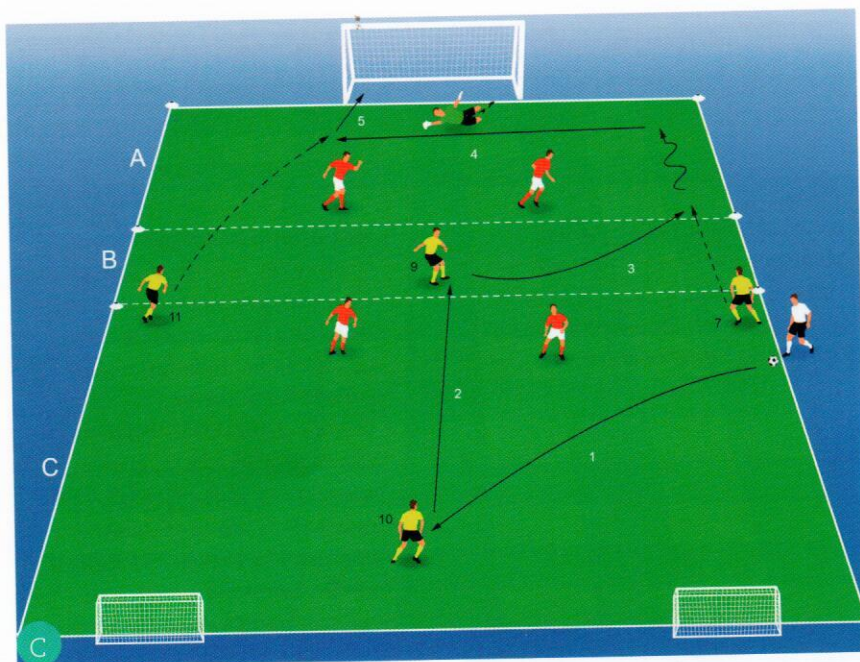
- Na het inoefenen van de varianten B tot en met H kan de trainer-coach een bal inspelen, waarbij hij een letter noemt waarna geel de opdracht krijgt om die variant uit te voeren.
- De trainer-coach kan wekelijks een nieuwe variant inoefenen, waardoor de ploeg steeds creatiever wordt in het aanvalsspel.
- Doordat er wekelijks een nieuwe variant wordt aangeboden én reeds getrainde varianten worden herhaald, verbeteren de aanvallers hun manier van samenwerken.



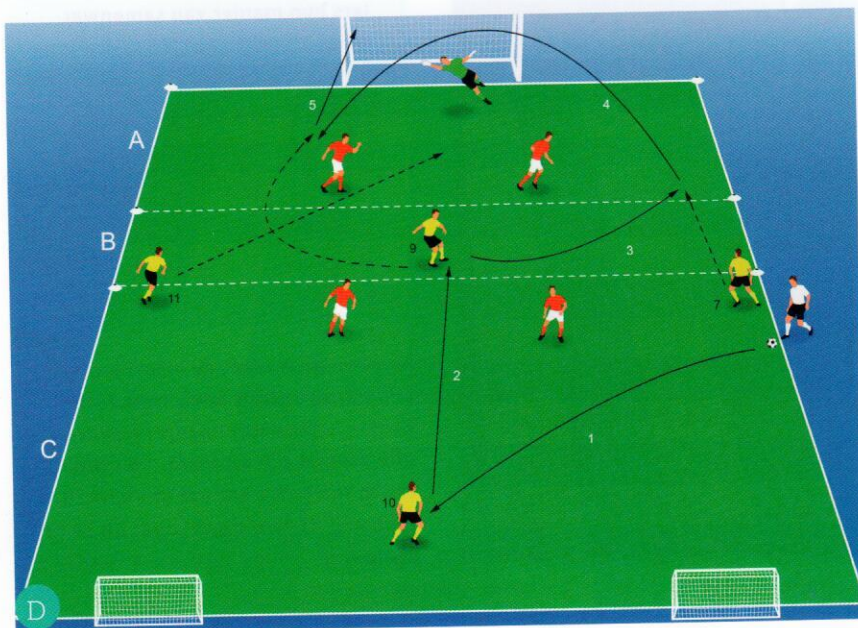
In tekening A staat de basisvorm getekend: een groot doel, twee kleine doelen, acht witte hoedjes waarmee de drie vakken zijn uitgezet. De trainer-coach start elke variant (behalve in tekening E) door de bal naar de 10 te spelen.



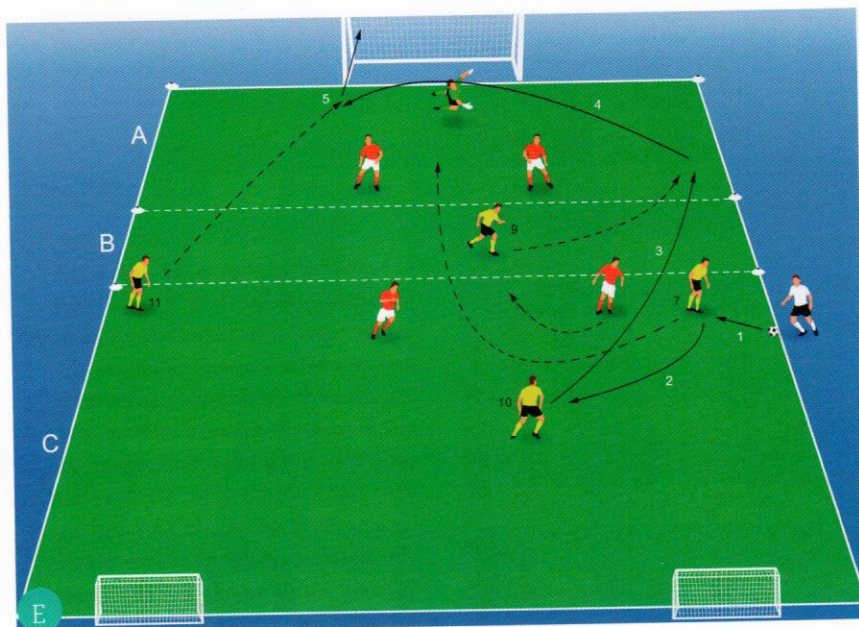
In tekening B krijgt de 10 de bal toegespeeld, waarna de 9 in vak B aangespeeld wordt. De 7 en/of de 11 kunnen een loopactie langs de lijn maken, waardoor de beide rode verdedigers zich ook op de zijkanten dienen te concentreren. De 9 neemt opgedraaid aan, legt klaar en drukt af. Deze eerste variant dient vooral als warming up, om spelers duidelijk te maken wat er bedoeld wordt en hoe het spel gespeeld kan worden.



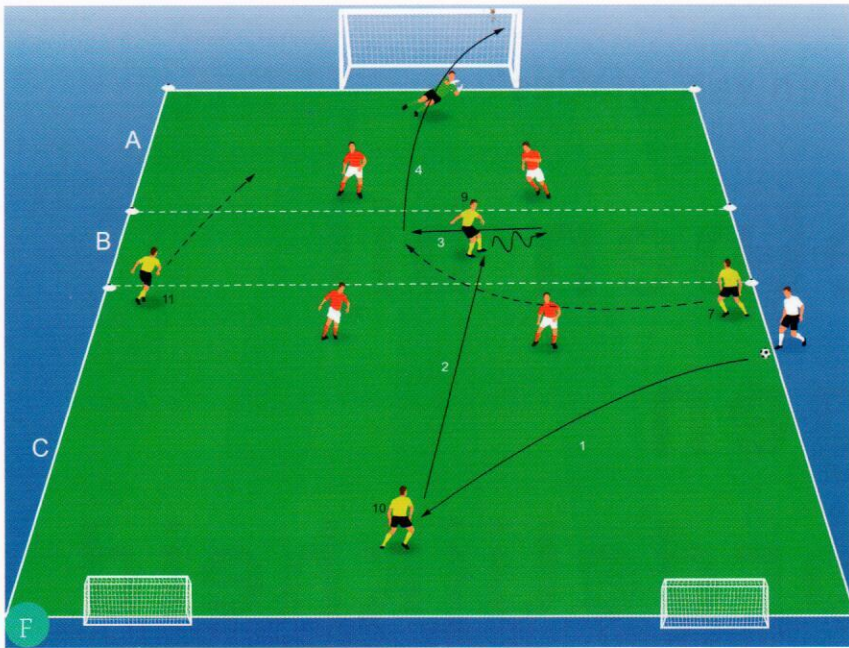
In tekening C krijgt de 9 de bal opnieuw toegespeeld door de 10, maar hij neemt nu opengedraaid aan en speelt af op de mee opkomende 7. Diens lage voorzet kan door de meegelopen 11 bij de tweede paal worden binnengetikt. De 11 probeert in de rug van de rode verdediger die bij de tweede paal staat te komen. Eventueel kan ook de 9 na zijn pass op 7 meedoen en zich melden in het strafschopgebied.



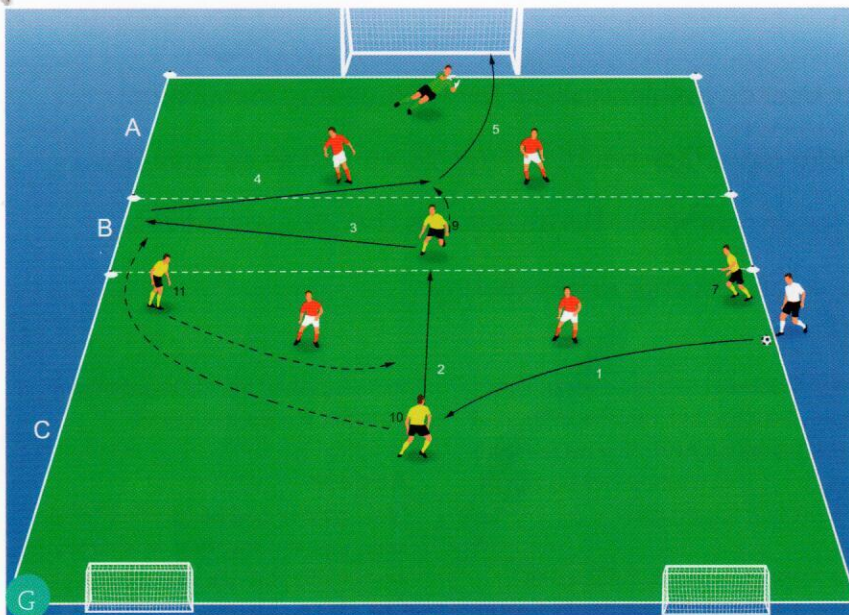
In tekening D krijgt de 9 de bal opnieuw toegespeeld, en hij speelt af op de mee opkomende 7. Diens voorzet kan door de meegelopen 11 centraal voor het doel worden binnengetikt. Eventueel kan ook de 9 na zijn pass op 7 meedoen en zich met een loopactie buitenom bij de tweede paal melden in het strafschopgebied. Vanzelfsprekend kunnen beide rode verdedigers in vak A op honderd procent weerstand spelen en, samen met de keeper, proberen om een doelpunt te voorkomen.



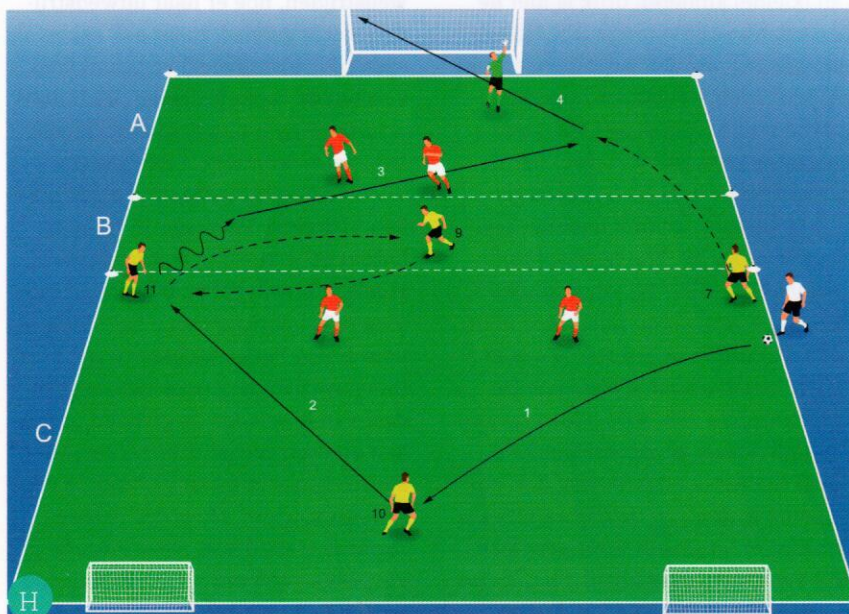
In tekening E krijgt de 7 de bal toegespeeld, legt terug op de 10 en loopt via de as van het veld gelijk door naar de strafschopstip. Hierdoor trekt bij de rode verdediger mee, waardoor de 9 aan de zijkant ingespeeld kan worden (passlijn 3). Diens voorzet kan tot doelpunt worden gepromoveerd door de doorgelopen 7 of door de 11 die naar de tweede paal is gelopen. De 9 kan variëren met zijn voorzet: hoog, laag, eerste paal, tweede paal of eventueel een teruggetrokken bal richting strafschopstip.



In tekening F gaat de bal weer naar de 10 die, net als in B, C en D, de 9 aanspeelt. Dit keer echter dribbelt de 9 iets naar rechts, wacht totdat de naar binnen gelopen 7 achterlangs is gekomen en geeft hem de bal mee. De 7 werkt af of speelt een 2:1 uit met de 11 die meegelopen is. Een gevaarlijke variant met name voor teams die met een linkspoot op 7 spelen.



In tekening G gaat de aanval via het centrum over links. De 10 speelt de 9 in, en loopt gelijk door over de linkerflank. De 11 kruipt naar binnen om de as dicht te maken. Zodra de 9 de bal verliest, kan de 11 daardoor gelijk druk geven. De 9 daarentegen passt de bal op de doorgelopen 10, ontvangt de bal terug in het centrum en werkt af.



In tekening H gaat de aanval opnieuw over links, maar nu na een positiewissel van de 9 en 11. De 9 komt links in balbezit, de 11 kiest positie in het centrum. Eenmaal in balbezit dribbelt de 9 naar binnen, geeft een steekbal op de doorgelopen 7 die afwerkt. Ook is het een optie dat de 11 zélf de bal krijgt aan de zijkant en naar binnen dribbelt. Hiervoor is oogcontact tussen 11 en 9, op het moment dat 10 de bal heeft, essentieel.

Bart Schmeits over het 'managen van relaties'

Pubers helpen bij nemen eigen verantwoordelijkheid

In De Voetbaltrainer 250 vertelde Bart Schmeits over de manier waarop het spelgedrag van (kleine) kinderen zich ontwikkelt, én hoe je die kennis kunt gebruiken om te differentiëren tijdens de training.

In dit tweede deel gaat hij in op de leeftijdsgroep die daarboven zit: de (bijna) puber. Die maakt een andere ontwikkeling door en vraagt daardoor ook om een andere benadering.



Bart Schmeits rondde eerst de CALO in Zwolle af, om vervolgens op de VU Bewe-

gingswetenschappen te studeren met als specialisatie Sportpsychologie. Na een jaar of twee in het onderwijs gewerkt te hebben is hij zich fulltime gaan richten op de sport. Sindsdien is hij als trainer actief (geweest) binnen diverse talentprogramma's van de volleybalbond en voor verschillende volleybalverenigingen. Daarnaast is hij voor zowel de volleybalbond als voor NOC*NSF actief als opleider van trainers, en gespecialiseerd in het werken met kinderen en pubers. Tevens geeft hij beachvolleybaltrainingen aan een van de Regionale Talent Centra (RTC) van de Volleybalbond.

Bart Schmeits: 'Als het over pubers gaat, dan gaat het volgens mij vooral over betrokkenheid. Hoe betrek je als trainer je sportende puber bij zijn of haar eigen leerproces?'

Managen van relaties

Bart Schmeits: 'Daar waar de trainer van (kleine) kinderen druk is met de organisatorische uitdagingen die aan een training worden gesteld, heeft de trainer-coach van pubers vooral te maken met het 'managen' van relaties. In de kern gaat het dan over de balans tussen trainer- en spelergestuurd werken, waarbij het elke keer weer de vraag is: 'Wie is waarvoor verantwoordelijk?' Bij jonge kinderen zit die verantwoordelijkheid al in het spelgedrag opgesloten. Zo is er bij het 'naast elkaar spelen' (zie De Voetbaltrainer 250, red.) alleen sprake van individuele aanspreekbaarheid. Vanaf het niveau daarboven, het 'om de beurt spelen', en de hogere niveaus ontstaat er langzaam meer gezamenlijke verantwoordelijkheid. Bij pubers komt daar bijvoorbeeld het maken

van afspraken bij, als tegenhanger voor het stellen van regels.'

Regels

'Veel trainer-coaches starten het seizoen met een meeting. In die meeting worden dan tal van zaken besproken: hoe af te melden voor trainingen en wedstrijden, hoe er naar uitwedstrijden wordt gereisd, maar ook zaken als speeltijd, wisselbeleid en teamtaken kunnen de revue passeren. De manier waarop je zo'n nieuw seizoen ingaat kan, zeker wanneer je met pubers werkt, datzelfde seizoen al gelijk maken of breken. Wanneer jij je groep tijdens zo'n meeting overlaadt met regels (oftewel: jij bepaalt hoe zij zich dienen te gedragen), dan zal tijdens de door Bruce Tuckman beschreven stormingfase van de groepsvorming een deel van je selectie de grenzen opzoeken en waar mogelijk oprekken. Die stormingfase ontstaat gedurende een seizoen sowieso. Maar des te meer regels je stelt, des te meer munitie jij je spelers geeft om op jou te schieten en des te moeilijker die stormingfase

dus wordt. Een tweede gevaar van het opstellen van te veel regels is dat je zélf gedurende het seizoen heel druk bent met het toezien op de naleving ervan. Immers, er valt over regels niet te onderhandelen of te discussiëren. Iedere overtreding behoort een consequentie te hebben. Zowel voor de speler in kwestie, maar ook voor jou als trainer-coach. Hoe goed de reden ook is, bij een overtreding gelden er geen excuses.'

Je uiterste best doen

Om bovenstaande te voorkomen, hanteert Schmeits bij de teams waar hij mee werkt eigenlijk maar één regel: 'Ik wil dat je je uiterste best doet.' Deze regel is echter behoorlijk 'grijs' waardoor hij er allerlei verschillende kanten mee op kan. Tegelijkertijd biedt die grijsheid ook één groot voordeel: 'Het geeft mij de mogelijkheid om 'consequent inconsequent' te zijn.

Zodra kinderen eenmaal in de puberleefstijd komen, ontstaan er voor hen twee spanningsvelden. Het eerste is die van 'bij de groep willen horen' versus 'gezien willen worden als een uniek individu'. Het andere spanningsveld bestaat uit het 'zoeken van veiligheid en geborgenheid' versus het 'zoeken naar een conflict'. Juist door in je werkwijze een grijs gebied aan te houden van hoe je met situaties omgaat, behoud je de ruimte om aan die behoeftes tegemoet te komen.

'Een gevaar van het opstellen van te veel regels is dat je zélf gedurende het seizoen heel druk bent met het toezien op de naleving ervan'

Neem bijvoorbeeld op tijd komen, iets wat elke trainer-coach zal herkennen. Zodra je aan het begin van het seizoen de regel instelt dat je niet te laat mag komen, dan geldt die regel voor iedereen. Terwijl het best kan zijn dat de ene speler thuis nog van alles te



doen had en daarom later is, waar een ander de hele dag op de bank heeft gelegen en het alsnog presteert om te laat te komen. Wat ik maar bedoel te zeggen: je kunt daar best verschillend mee omgaan. Wat hier echter aan voorafgaat, is dat spelers zélf het nut van op tijd komen gaan inzien.

pen om als groep tot een afspraak te komen. Er is op dat moment namelijk sprake van een duidelijke context, ze ervaren dan zelf ook het belang van het maken van een afspraak over dat onderwerp.'

Smoesjes en excuses

'Ik spreek zelf eigenlijk alleen over afspraken, zelden over regels. Vooral ook omdat het 'samen' er duidelijk in terugkomt. De precieze formulering van een afspraak zal per groep verschillen, maar zou bijvoorbeeld zo kunnen luiden: 'Als je ver van tevoren al weet dat je niet op tijd kunt komen, dan stuur je de trainer-coach een persoonlijk berichtje. Als je pas kort voor aanvang van de training weet dat je te laat gaat komen, bel je de trainer-coach.' Een dergelijke afspraak is voor iedereen duidelijk, en iedereen is er ook op aanspreekbaar als de afspraak geschonden wordt. Het gaat dan dus over individueel aanspreekbaar zijn, iets dat als een rode draad door het werken met pubers heen loopt. Eigenlijk wil je dat die individuele

Een speler die te laat komt, ongeacht of dat voor een training of voor een wedstrijdbespreking is, zorgt voor een rommelige start. In plaats van al van tevoren een dergelijke regel als 'op tijd komen' in te stellen, kun je het eerste moment dat iemand te laat is aangrijp

Van 'regels maken voor' naar 'afspraken maken met'

Het essentiële verschil tussen een regel en een afspraak zit niet in de inhoud ervan, maar vooral in de wijze waarop deze tot stand komt. Een regel wordt door iemand bedacht vóór anderen. Zodra een regel is bedacht, zit je dus met het implementatievraagstuk (hoe krijg ik ze zo gek?) en het controlevraagstuk (hoe zorg ik dat ze zich aan de regels houden?) Een afspraak daarentegen is het resultaat van een overeenkomst tussen gelijkwaardige partijen, 'op ooghoogte' met elkaar gemaakt; elke partij kan 'ja' of 'nee' tegen elkaar zeggen. Een afspraak kan alleen door diezelfde partijen worden gewijzigd, bijvoorbeeld wanneer er iets fout is gegaan of omdat de (wensen van de) klant(en) zijn veranderd of omdat er inmiddels betere oplossingen mogelijk zijn.

(Bron: Gedoe komt er toch van (p.69) J. Swieringa en J. Jansen ISBN 978 90 5594 398 2)

aanspreekbaarheid proportioneel ook steeds groter wordt waardoor, indien nodig, pubers ook vaker op hun verantwoordelijkheden kunnen worden aangesproken. Niet alleen door de staf, maar ook onderling. Vervolgens is het interessant te kijken of ze het feit dat ze worden aangesproken accepteren, of dat ze er met smoesjes en excuses onderuit proberen te komen.'

'Ik spreek zelf eigenlijk alleen over afspraken, zelden over regels'

Common ground

'Wanneer woorden als 'regels' en 'afspraken' langskomen, zijn veel pubers geneigd te kijken hoe strikt die afspraken en regels gelden. Het aangaan van conflicten wordt daarbij niet altijd geschuwd en daar is niets mis mee. Want dat een puber een conflict aangaat, hoort gewoon bij de natuurlijke ontwikkeling. Ze zoeken soms bewust een conflict met iemand 'dichtbij', omdat ze weten dat het de relatie niet

(blijvend) zal beschadigen. Juist door iemand te zoeken die ze vertrouwen, kunnen ze als het ware 'veilig' oefenen met aspecten als onderhandelen, het incasseren en geven van kritiek en het sluiten van compromissen. Conflicten zijn voor de ontwikkeling van een puber dus zeer wenselijk, mits ze maar goed opgelost worden. Door

vanuit dat grijze gebied consequent inconsequent te zijn, kun je min of meer kiezen wáár je een conflict over aangaat. *Choose your battles!*

Wat ik zelf in elk geval doe, is de puber verleiden tot het hanteren van mijn perspectief. Tegelijkertijd leg ik uit waarom ik iets wel of niet snap vanuit het puberperspectief. Dit werkt beter dan dat ik ze per se wil overtuigen van mijn gelijk. Het zoeken naar overeenkomsten, de zogenaamde *common ground*, kun je bereiken door vragen te stellen en ze uit te dagen zelf met een voorstel of oplossing te

komen. Bijvoorbeeld door een gesprek zo te beginnen: 'Stel: 'Jij bent trainer van dit team...' waardoor je hem of haar vraagt om de situatie vanuit een ander perspectief te bekijken. Maar het kan ook door steevast te spreken van 'we' in plaats van 'ik en jij'. 'Hoe kunnen 'we' dit oplossen?' 'Waar kunnen 'we' nog verbeteren?' Je haalt dan het scherpere 'ik en jij' eruit en zorgt voor betrokkenheid, door dankzij de woorden die je kiest meer te sturen op

'samen'. En door te sturen op samen kom je bij de tweede behoefte van de puber: gezien worden als een onderdeel van de groep.'

Taal

'Wanneer je er als trainer-coach zelf voor kiest om een puber individueel aan te spreken, zullen veel pubers in

'Conflicten zijn voor de ontwikkeling van een puber zeer wenselijk, mits ze maar goed opgelost worden'

de verdediging schieten. Let daarbij dan eens op de taal die wordt gebruikt, zeker als het op het vinden van excuses aankomt. Zo heb ik een jongen gehad die zich afgemeld had voor een training, omdat hij 'moest' oppassen. Hij had echter niet verwacht dat de training die dag door zou gaan en had daarom een andere keuze gemaakt. Zolang je daar als speler en als trainer niet over praat, is het er niet. Maar als je bewust vraagt naar de gemaakte keuzes en pubers gericht aanspreekt, kom je op het vlak van verantwoordelijkheid nemen terecht. Dan werk je bewust toe naar die grotere individuele verantwoordelijkheid. In dit geval kwam het eerlijke antwoord er pas uit ná een goed gesprek: 'Het was lang onduidelijk of de training door zou gaan, dus ik heb er toen voor gekozen om te gaan oppassen.'

Ingrediënten

'Zodra iemand te laat komt, zoek ik zo snel mogelijk naar een geschikt moment om dat individueel te bespreken. Daarbij lees ik de speler niet de les, maar wil vooral bereiken dat hij of zij er zelf wat van gaat vinden. Het stellen van vragen ('Hoe zou jij deze situatie oplossen?') wordt dan belangrijker dan het geven van antwoorden ('Ik zou dit zo en zo doen.') Uiteinde-

'Wat je wanneer toepast, heeft te maken met zowel de situatie als met de speler in kwestie'

lijk wil je als trainer-coach namelijk dat je pubers zelf moeite gaan doen voor wat ze als individu en als team willen bereiken. De ene keer hoort daar loslaten bij, de andere keer is het aangaan van een conflict een goed middel. Wat je wanneer toepast, heeft te maken met zowel de situatie als met de speler in kwestie. Denk hier nog even terug aan dat voorbeeld over hoe je omgaat met spelers die te laat zijn. Als je in staat bent om te spelen met die balans tussen individuele aanspreekbaarheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid, dan heb je alle ingrediënten om een goed 'team' te smeden.'

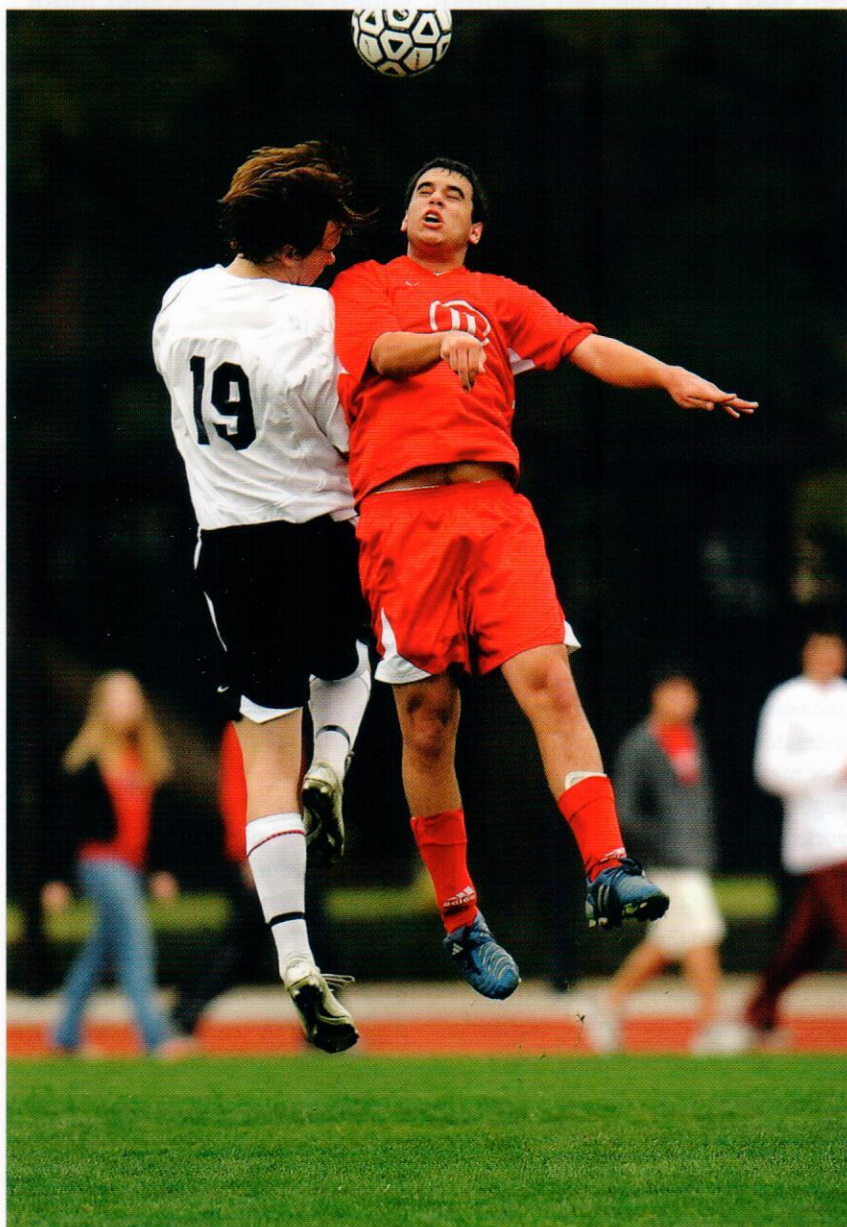
Leef het voor

'Tot slot nog even terug naar de 'taal' die pubers gebruiken. Een onderdeel van die taal komt terug in de wijze waarop smoesjes of excuses worden verzonden, denk aan het gebruik van: 'Ik moest....' Maar ook qua toon en felheid speelt taal een rol. Bij het aangaan van conflicten en de wijze waarop je met elkaar praat, geef ik duidelijk aan dat er voor iedereen grenzen zijn. Zodra onenigheid of een conflict verandert in grof taalgebruik of in schreeuwen, dan vraag ik diegene om daarmee op te houden en op een rustige manier met me in gesprek te blijven. Als dat geen gewenst effect sorteert, is het beëindigen van het gesprek de enige en logische consequentie. 'Sorry, maar op deze manier ga ik niet met je in gesprek. Zodra je emoties gezakt zijn, mag je naar me toe komen en maken we het gesprek verder af.' Door dit te doen heb je in één keer drie dingen gedaan: je hebt zelf het goede voorbeeld gegeven (schreeuwen lost niets op), je hebt de puber een taak gegeven (hij is nu indi-

vidueel aanspreekbaar) en je bent zelf nog steeds onderdeel van de oplossing (gezamenlijke verantwoordelijkheid). Cruciaal hierin is dat je zelf dan wel het goede voorbeeld geeft. Dus leef het voor, in woord in daad! Dit is

makkelijker gezegd dan gedaan, zeker wanneer je team een belangrijke wedstrijd speelt en een scheidsrechter een discutabele beslissing neemt. Maar hoe geloofwaardig ben je als je aan de ene kant niet wilt dat een puber tegen je schreeuwt, maar zelf in een wedstrijd wel tekeergaat tegen een scheidsrechter?'

Reageren naar aanleiding van dit artikel? Mail Bart op info@besignificant.nl of vul het contactformulier in op www.besignificant.nl. ⚽



Waar staan ze nú en waar willen ze naartoe?

Zelfregulatie stimuleren bij jeugdspelers

Voetballende kinderen helpen om meer verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen handelen. Voetballende kinderen meer keuzevrijheid geven in wat ze, op een voor hen geschikt moment, willen leren. Het klinkt mooi en dat is het natuurlijk ook. Maar hoe help je kinderen daar nu het beste bij? Hoe stimuleer je het maken van keuzes en welke tools kun je inzetten? In een dit jaar gestarte cursus gaan voornamelijk docenten (maar ook voetbaltrainers) op zoek naar antwoorden. En juist omdat de cursusinhoud ook voor voetbaltrainers geschikt is, krijgen wij een inkijkje.

Aanleiding

In het noorden des lands heeft een groep wetenschappers zich de voorbije jaren beziggehouden met onderzoek naar het ondersteunen van zelfregulatie in bewegingsonderwijs en sport. Vanuit een ontwerpgerichte onderzoeksaanpak is aan de Hanzehogeschool in Groningen een ondersteuningsaanbod ontwikkeld voor met name docenten in het bewegingsonderwijs. Dit bestaat uit vier workshops, (individuele) coaching en beeldinterviews.

De cursus Zelfregulatie in Bewegingsonderwijs en Sport heeft in het voorjaar van 2020 voor het eerst gedraaid en is inmiddels door de licentiecommissie van de KNVB geaccrediteerd met zeven studiepunten. Vanuit de Hanzehogeschool vertellen onderzoekers Alien van der Sluis en Ingrid van Aart in dit eerste artikel over de achtergrond van deze cursus.



Alien van der Sluis is postdoc onderzoeker bij het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van de Hanzehogeschool Groningen. Ze ontwikkelt en onderzoekt interventies gericht op het stimuleren van een actieve, gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren. Daarnaast is ze docent in de Master Sport- en Bewegingsonderwijs, die tot doel heeft het vak LO in samenwerking met andere professionals zo in te zetten dat het een wezenlijke bijdrage levert aan het gezond opgroeien van kinderen.



Ingrid van Aart is docent/onderzoeker bij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en houdt zich voor het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap sinds 2016 bezig met het thema zelfregulatie. Daarnaast werkt zij als

docent bij de master Talentontwikkeling & Diversiteit van de Pedagogische Academie, waar ze een bijdrage levert aan de module interactie waarin studenten leren om onderwijsleerprocessen te optimaliseren door middel van interactie en *scaffolding* (een concept dat verderop in dit artikel nog wordt uitgelegd).

Tevens betrokken bij de ontwikkeling van de cursus is Arjan Pruim, docent-onderzoeker bij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding van de Hanzehogeschool Groningen en tevens docent in de master Talentontwikkeling & Diversiteit. Daarnaast heeft hij veel ervaring het speciaal onderwijs.

Begeleiden

Alien van der Sluis: 'Wij zijn vanuit het lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap eigenlijk al vanaf 2014 bezig met het thema zelfregulatie. Zelfregulatie krijgt namelijk een steeds belangrijker rol in het onderwijs, en zeker bij het vak Lichamelijke Opvoeding. Een belangrijk inzicht is dat je als docent je aandacht meer gaat richten op het begeleiden van het proces dan op het eindplaatje. Dus als je je richt op het stimuleren van zelfregulatie, is hoe vaardig iemand is van ondergeschikt belang. Het gaat erom dat je iemand kunt helpen op weg naar het vaardiger worden. Het is goed om hierbij op te merken dat zelfregulatie op zich geen doel is, maar eerder een middel om leerlingen sneller en succesvoller tot resultaten te komen. Zelfregulatie is immers bedoeld om jezelf te verbeteren, en daardoor juist interessant voor docenten en voor (voetbal)trainers die

met kinderen werken. Het stimuleren van zelfregulatie zal niet altijd centraal staan in je les of training, maar komt op bepaalde momenten of in bepaalde periodes terug.'

Doelen stellen

Ingrid van Aart: 'De reden dat we deze cursus vooral hebben afgestemd op docenten LO, is dat binnen het bewegingsonderwijs het stimuleren van zelfregulatie bij uitstek geschikt is. Dit heeft er vooral mee te maken dat er een mogelijkheid is tot ervaringsleren en dat de resultaten die leerlingen kunnen behalen echt zichtbaar zijn. Denk aan het stellen van een geschikt doel, vervolgens het maken van een planning om dat doel te bereiken en het tussentijds monitoren van de voortgang. Dit kan al in een enkele les: leerlingen stellen zich van tevoren dat bepaalde doel en na verloop van tijd wordt ook echt zichtbaar of ze het hebben behaald. De weg naar het behalen van een doel is echter voor elke leerling anders: de een kan immers al op een hoger niveau instappen dan een ander of boekt onderweg sneller vooruitgang. Al deze principes zijn ook van toepassing in de sport.'

Eigen niveau

Ingrid van Aart: 'Het uiteindelijke doel voor docenten is om zoveel mogelijk leerlingen op hun eigen niveau te begeleiden. De docent probeert daartoe steeds om zo goed mogelijk aan te sluiten bij wat een individuele leerling of wat een groepje leerlingen nodig heeft. Sommige docenten zijn al goed in staat om hier invulling aan te geven, andere vinden het nog een stuk lastiger. Een reden voor ons om deze cursus op te zetten, was het feit dat veel docenten in een onderzoek aangaven meer kennis en vaardigheden te willen vergaren inzake het stimuleren van die zelfregulatie. In ons onderzoek, met uiteindelijk deze cursus dus als gevolg, was dat de vraag die centraal stond: 'Hoe kunnen docenten effectief ondersteund worden bij het ontwikkelen van vaardigheden, waarmee zij zelfregulatie bij hun leerlingen kunnen stimuleren?'

Waar we in het voorgaande voornamelijk spraken over 'docenten' en 'leerlingen', had daar natuurlijk net zo goed 'trainers' en 'spelers' kunnen staan. Want net als in het bewegingsonderwijs, kent een trainingsveld een gunstige context om aan die zelfregulatie te werken. Spelers stellen vooraf een doel, en gaan tijdens de training met dat doel aan de slag. Na afloop, maar soms dus ook al tijdens de training, wordt er gereflecteerd en geëvalueerd. Cruciaal hierbij is de rol van de trainer-coach: hoe gaat die zijn of haar spelers helpen?

Op maat

Alien van der Sluis: 'In de eerste van de vier cursusbijeenkomsten gaan we

in op de vraag in hoeverre je huidige trainingssituatie al aansluit bij zelfregulatie. Want werken aan zelfregulatie betekent dat spelers gedurende een (deel van de) training een bepaalde mate van keuzevrijheid nodig hebben. En die keuzevrijheid wordt bepaald door de trainer-coach. Belangrijk hierbij is te zorgen dat de manier waarop je training is ingericht, is afgestemd op je doelgroep. Motivatie, sportniveau en de mate waarin spelers al zelfregulatieve vaardigheden bezitten spelen hierin een rol en daar denk je als trainer van tevoren over na. Tijdens de cursus geven we cursisten hier handvatten voor, onder andere in de vorm van een format lesontwerp (zie afbeelding 1, red.) dat gaat helpen om keuzes te maken.'

'Als iemand nog relatief weinig zelfregulerende vaardigheden heeft, dan ben je als trainer-coach nog heel sturend'

Wat is zelfregulatie ook alweer (niet)?

Zelfregulatie is het vermogen om goede keuzes te maken uit de eigen mogelijkheden, en deze gedragingen zelf of samen met anderen te realiseren, te evalueren en te verbeteren. Zelfregulatie is belangrijk voor het behalen van doelen in allerlei domeinen, zoals school en sport maar ook op het gebied van leefstijl. Als 'brede vaardigheid' is zelfregulatie opgenomen in het onderwijs van de toekomst, met de volgende definitie: 'Het vermogen om zelfstandig te handelen en daarvoor verantwoordelijkheid te nemen in de context van een bepaalde situatie en/of omgeving, rekening houdend met de eigen capaciteiten. Het gaat om het heft in eigen hand nemen en niet klakkeloos aanwijzingen of voorschriften te volgen. Daarvoor is het nodig zicht te hebben op de eigen doelen, motieven en capaciteiten.' (Curriculum.nu, 2020).

Van der Sluis en Van Aart benadrukken dat zelfregulatie (en dus het bieden van keuzevrijheid) wezenlijk anders is dan 'kinderen vrijlaten om te laten doen wat ze willen'. Voor zelfregulatie zijn vaardigheden nodig om je gedachten, gevoelens en gedrag bewust te beïnvloeden om een doel dat in de (nabije) toekomst ligt te bereiken. Vaardigheden die het zelfregulerend vermogen ondersteunen zijn (Kessels & Smit, 2004):

- het reguleren van gedachten, gevoelens, vermogens en gedrag. Denk bijvoorbeeld aan gericht bezig zijn met meer om je heen kijken tijdens een oefening, maar ook aan het omgaan met tegenslag, met winst en verlies. Ook het inzicht in je eigen sterke en minder sterke punten hoort hierbij.
- het afstemmen. Dit is zeker in teamsporten een belangrijke vaardigheid als het gaat om het samenwerken met de omgeving. Heb je oog voor je eigen rol in het veld, weet je wat er van je verwacht wordt en kun je ook andere spelers aanspreken op hun verantwoordelijkheden?
- omgaan met feedback. Hier gaat het om het reflecteren op feedback uit je omgeving. Dit kan gaan om feedback van een trainer, van teamgenoten, of feedback als resultaat van een actie (wel of niet op het juiste moment in positie staan).

BEGINSITUATIE

DATUM
KLAS
SPORT/THEMA
DUUR LES

BEWEGINGS-VAARDIGHEID	Beginner <input type="checkbox"/>	Cevorderd <input type="checkbox"/>	Expert <input type="checkbox"/>
REFLECTEREN	Beginner <input type="checkbox"/>	Cevorderd <input type="checkbox"/>	Expert <input type="checkbox"/>
PLANNEN	Beginner <input type="checkbox"/>	Cevorderd <input type="checkbox"/>	Expert <input type="checkbox"/>
MONITOREN	Beginner <input type="checkbox"/>	Cevorderd <input type="checkbox"/>	Expert <input type="checkbox"/>
EVALUEREN	Beginner <input type="checkbox"/>	Cevorderd <input type="checkbox"/>	Expert <input type="checkbox"/>
MOTIVATIE T.A.V. TAAK	Beginner <input type="checkbox"/>	Cevorderd <input type="checkbox"/>	Expert <input type="checkbox"/>

Lesactiviteiten

Aantal activiteiten

Omschrijf de aangeboden activiteiten

	Focus op zelfregulatie?	Ja	Nee
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Keuze activiteiten(en) Verplichte activiteit(en)

Geen Geen

Situatieschets

Doelen & Niveaus

Uitvoering niveau: per activiteit

Naam activiteit:

Omschrijf het aantal niveau:

Uitvoering niveau: per activiteit

Naam activiteit:

Omschrijf het aantal niveau:

Uitvoering niveau: per activiteit

Naam activiteit:

Omschrijf het aantal niveau:

Uitvoering niveau: per activiteit

Naam activiteit:

Omschrijf het aantal niveau:

Lesplan

Croepen maken o.b.v.

BEWEGINGSVAARDIGHEID

NIVEAU VAN ZELFREGULATIE

MOTIVATIE T.A.V. DE TAAK

KEUZE VAN DE LEERLING (ACTIVITEIT)

ANDERS

Tijd

Lesplanning

Materiaal

Format lesontwerp

In het eerste deel van dit artikel stond al beschreven dat zelfregulatie wat anders is dan 'kinderen zelfstandig keuzes laten maken'. Essentieel is dat je als trainer-coach begrijpt met welke spelers je aan het werk bent. De mate van keuzevrijheid die je geeft, stem je af op de leeftijd waar je mee werkt. Tegen jongens en meiden van acht jaar kun je niet zomaar zeggen dat ze zelf mogen weten hoe ze het uitspelen van een overtalsituatie gaan trainen. Bij die leeftijdsgroep is meer sturing nodig. Bij wat oudere kinderen kun je de mate van sturing misschien al meer loslaten.

Eigenaarschap

Alien van der Sluis: 'Wat je eigenlijk probeert, is om in de begeleiding van een leerling of van een speler steeds meer eigenaarschap bij diegene zélf neer te leggen. De mate waarin spelers daar al aan toe zijn, verschilt. Daarom probeer je te zorgen voor begeleiding op maat en dat kan betekenen dat je bij een bepaalde groep spelers nog heel sturend moet zijn, terwijl je andere spelers al iets meer los kunt laten. Wat je op welk moment doet, is afhankelijk van het niveau waarop je speler zich in dat zelfregulatieproces bevindt en vooral ook hoe goed jij zélf al bepaalde vaardigheden kunt inzetten.'

Analyse

Ingrid van Aart: 'Om cursisten te helpen bij het bepalen van niveaus en bij het inrichten van dat proces rondom zelfregulatie, krijgen ze gedurende de cursus ook zélf met zelfregulatie te maken. Ten eerste is daar al het startmoment, waarop een analyse wordt gemaakt. Vragen als: 'Wat is zelfregulatie, wat weet je er al van en welke ervaringen heb je al opgedaan', komen aan bod. Maar ook gaan we in op de doelen die een cursist zélf wil behalen, of er een inschatting gemaakt kan worden van het eigen niveau en wat zijn of haar persoonlijke doelen

De cursus is gericht op het ondersteunen van docenten en trainer-coaches en gaat in op de volgende onderwerpen:

- ontwerpen van een les of training gericht op zelfregulatie (wat is zelfregulatie, wat wordt er gevraagd van de omgeving waarin dit gesimuleerd kan worden?)
- begeleiden van zelfregulatie (contingent lesgeven, scaffolding, begeleiden op maat)
- visie op zelfregulatie, rol van beoordelen (of van winst of verlies)

zijn (zie afbeelding 2, red.). We laten ze een lessituatie ervaren waarin zelfregulatie een plek krijgt en ze ontwerpen zelf lesdelen waarin zelfregulatie voorkomt.'

Intervisiemomenten

Alien van der Sluis: 'Naar aanleiding van die eerste bijeenkomst gaan cursisten in de praktijk met hun eigen groep aan het werk en laten in de tweede en derde bijeenkomst middels videobeelden zien hoe ze dat hebben gedaan. Ze vertellen hoe ze een les of een training hebben voorbereid, en leggen de gemaakte keuzes uit. De overige cursisten reageren daar vervolgens weer op. Naast de groepsmomenten zijn er ook intervisiemomenten met drie à vier cursisten. Op die momenten wordt samen met een trainer-coach nog inhoudelijker gekeken naar eigen leervragen.'

Scaffolding

In de cursus is er bij het onderdeel 'begeleiden' aandacht voor scaffolding. Dit is een manier van begeleiden waarbij je als docent of als trainer-coach actief leerlingen of spelers ondersteunt om ze verder te brengen in hun leerproces. Het woord scaffold betekent letterlijk steiger. Als docent of als trainer-coach ondersteun je de speler en zodra die op het gewenste niveau zit, bouw je je begeleiding (de steiger) geleidelijk af.

Hulpstrategie

Ingrid van Aart: 'Als trainer-coach wil je je spelers steeds een stap verder brengen in hun ontwikkeling, en in dit geval in hun zelfregulatieve vaardigheden. Maar voordat je een daarbij passende hulpstrategie kunt toepassen, moet je eerst weten op welk ontwikkelingsniveau je speler zich bevindt. Een voorbeeld: stel je wilt dat je spelers realistische doelen leren stellen. Maar zodra ze hun doelen opschrijven, merk je dat ze hier veel moeite mee hebben. De eerste stap is

dan om te achterhalen wáár ze precies moeite mee hebben: hebben ze bijvoorbeeld wel een goed beeld van hun huidige niveau? Als ze dat onderof overschatten, is het logisch dat hun doelen ook niet realistisch zullen zijn. De hulpstrategie die je vervolgens kiest, is erop gericht om je speler een reëel beeld te geven van zijn of haar huidige niveau. En dat kan op tal van manieren: je kunt vertellen wat zijn of haar niveau is, je kunt een hint geven, je kunt vragen stellen om te achterhalen waarom een speler denkt dat hij een bepaald niveau heeft, je kunt videobeelden van de speler maken en deze bespreken, et cetera.'

Volgens Van Aart is het hierbij van belang dat je steeds ook heel scherp je eigen doel in gedachten houdt: het bevorderen van zelfregulatieve vaardigheden van de speler. Bij het kiezen van een strategie vraag je jezelf steeds weer af waar een speler het meeste van zou leren als het gaat om het goed inschatten van zijn niveau. Hierbij probeer je als trainer-coach als het ware het kritische denken bij de speler aan te zetten.

Initiatief

Alien van der Sluis: 'Samengevat begint zelfregulatie voor spelers dus met de vraag: 'Waar sta ik nu?' Voor trainer-coaches begint het met de vraag: 'Waar werkt mijn speler naartoe en wat betekent dat voor hem of haar persoonlijk? Dit laatste is cruciaal, want het gaat er voor trainer-coaches om dat ze uiteindelijk steeds beter aan leren sluiten bij wat een individu-

Individuele leerdoel(en) bijeenkomst 1

Bijeenkomst 1: Het creëren van een authentieke leeromgeving	
<p>Een krachtige leeromgeving is nodig voor de ontwikkeling van complexe vaardigheden, zoals zelfregulatie. Leren moet hierom plaatsvinden in een authentieke context waarbij er door sociale interactie en (waar mogelijk) samenwerkend leren gewerkt wordt aan het oplossen van praktische problemen. De context bewegingsonderwijs is, zoals reeds eerder vermeld, uitermate geschikt voor het stimuleren van zelfregulatie door de mogelijkheid tot ervaringsleren en de zichtbare resultaten die leerlingen kunnen behalen. Leeropdrachten moeten daarbij wel voldoende complex, realistisch en uitdagend zijn om dieper leren te kunnen bewerkstelligen.</p>	
<p>Wat stond centraal in de bijeenkomst?</p> <p>Het ontwikkelen en organiseren van een lesontwerpmateriaal geschikt om leerlingen te laten oefenen met zelfregulatieve vaardigheden.</p>	
Vaardigheid	
Wat lukt al?	
Wat wil je precies kunnen? Welke vaardigheid wil je leren?	
Wat wil je nog leren?	
Kennis	
Welke kennis helpt je om aan je leerdoel te werken?	
Wat weet je al?	
Waar wil je meer van weten?	
Tijdsplan	
Hoelang wil je hiermee aan de slag?	
Hoe en wanneer heb je aandacht voor een tussentijdse evaluatie?	
Hoe vaak wil je oefenen?	
Eerste succes	
Wat is je eerste stap?	
Mogelijke tussenstappen	
Wat zijn mogelijke tussenstappen?	
Waar nodig, pas aanvraag toe gedurende het proces	
Uitsein doel	
Wat is je ultieme doel? Wat kan je dan?	

2

Individuele doelen

ele speler nodig heeft. Als iemand nog relatief weinig zelfregulerende vaardigheden heeft, dan ben je als trainer-coach nog heel sturend. Ontwikkelen je spelers gaandeweg zelfregulerende vaardigheden, dan kun je stap voor stap steeds meer initiatief bij je spelers neerleggen.'

Meer weten of de cursus Zelfregulatie in Bewegingsonderwijs en Sport? Bezoek de website via <https://tinyurl.com/vt252d> of neem voor informatie over de inhoud contact op met Alien via a.van.der.sluis@pl.hanze.nl 📧

Na het volgen van de cursus Zelfregulatie in Bewegingsonderwijs en Sport kun je:

- een les of training zó ontwerpen dat zelfregulatieve vaardigheden van leerlingen of sporters worden aangesproken en worden ontwikkeld
- het startniveau van leerlingen analyseren
- leerlingen en sporters op maat begeleiden door het toepassen van scaffolding
- hulpstrategieën inzetten gericht op cognitie, metacognitie en motivatie

Onder 11



Niels Voet (UEFA B) speelde in de jeugdopleiding van Top Oss. Met sv Top kwam hij daarna uit in de Hoofdklasse, destijds het hoogste amateurniveau in Nederland. Na een periode bij RKSV Margriet stopte hij op 27-jarige leeftijd met voetballen en richtte zich op een carrière als trainer. Die carrière begon in de jeugdopleiding van Top Oss. Voet is sinds 1 juli 2009 fulltime werkzaam bij NEC Nijmegen. Daar trainde hij de Onder 13, was Coördinator Vooropleiding en gaat in 2020/2021 zijn tiende jaar in als trainer van de Onder 11. Tevens is hij in Nijmegen studietoelichting. In het amateurvoetbal staat hij bij Vianen Vooruit voor de groep.

'Spelers komen nu minder óp de club, maar als je kijkt naar de totale (bewegings) uren die ze maken in een week, dan is dat meer dan ooit tevoren'

Begeleiding

Niels Voet: 'Bij NEC kennen we de vooropleiding, die loopt van Onder 9 tot en met Onder 12. Het doel in deze vooropleiding is een duurzame bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van het kind, waarbij het welzijn en vooral het plezier vooropstaat. Als je bij NEC in de vooropleiding speelt, moet dat bij wijze van spreken nét zo voelen als dat je bij je eigen amateurclub actief bent. Dit wordt wat anders bij de profopleiding, die vanaf de Onder 13 start. Daar gaat het over het leveren van een bijdrage aan de ontwikkeling van succesvolle mensen, maar ook opleiden voor het eerste elftal en eventueel spelers doorverkopen komt erbij. Het doel van ons instroombeleid in Onder 9 is dat we iedereen door willen krijgen naar de profopleiding. Om zoiets te bereiken zul je aan de voorkant goed moeten scouten, maar gedurende die vooropleiding ook moeten zorgen voor goede begeleiding.'

Bewegen

'Vanaf dit seizoen gaan we de frequentie en de duur van trainingen in de vooropleiding wijzigen. Waar spelers in Onder 11 vorig jaar nog drie keer 75 minuten op het veld stonden, gaan we nu toe naar twee keer 150 minuten. Door van drie naar twee momenten te gaan, ontstaan er volgens ons interessante mogelijkheden. Denk aan het feit dat jongens minder vaak op de club komen en daardoor gewoon bij hun eigen club of bij een voetbalschool kunnen blijven trainen of er zelfs een andere sport bij gaan doen. Dit laatste heeft weer voordelen wat betreft het 'beter bewegen'. Normaal gesproken gingen wij elke training eerst een kwartier aan de slag met motorische vaardigheden en dat deden we drie keer per week. Maar als je praat over rendement, is het natuurlijk maar de vraag wat zoiets nu écht oplevert. Vanaf dit seizoen zijn spelers langer bij ons op de club aan het voetballen, maar krijgen ze thuis de optie om ook nog eens meer te bewegen. Per saldo wordt er meer bewogen, dat is een achterliggende gedachte. Organisatorisch heeft twee keer langer trainen ook voordelen in de thuissituatie, want ouders hoeven minder vaak naar de club te komen en dat geeft ze meer rust.'

Speeltuin

'Hoe gaan die trainingen van 150 minuten er dan uitzien? We starten met een blok waarin spelers kunnen instromen. De spelers druppelen binnen op het complex, kleden zich om en gaan het veld op. Daar kunnen ze al partijtjes spelen, er staat een voetvolleyveld klaar. Het is een soort speeltuin waarin spelers zélf aan de slag gaan. De coaching is in die fase minimaal. Er is ruimte voor individuele gesprekjes, want daar is deze fase natuurlijk bij uitstek voor geschikt. En tijdens partijtjes zonder begeleiding komen elementen van het straatvoetbal terug. Spelers wachten niet tot een trainer wat zegt, maar lossen zelf situaties met elkaar op. Voor die jongens is dat enorm belangrijk, maar ook voor ons als trainers is het waardevol. We krijgen andere kanten te zien: wie wacht af? Wie drukt zijn stempel? Ook is er in die 150 minuten de tijd om in te gaan op het belang van eten en drinken, van voldoende rust en slaap en er kunnen zelfs wedstrijdbeelden worden bekeken. Bovendien kunnen we in dezelfde training op meerdere ondergronden trainen, iets wat weer voordelen oplevert op technisch en motorisch vlak.'

Drie R's

'Na het blok waarin spelers instromen, trainen we zonder weerstand de technische vaardigheden, het onder druk in balbezit zijn, de spelbedoelingen en de basisprincipes. En er zit altijd een blokje 'aanvallen onder druk aan de bal naar de ruimte' in (zie trainingsvorm). Binnen de spelbedoeling en de basisprincipes gaat het in het aanvallen bijvoorbeeld om het verschil tussen 'de bal is bij mij' en 'de bal is ergens anders'. En ook in 'de

bal is bij mij' wordt weer een onderscheid gemaakt: bal laten gaan als het kan, aan de bal blijven als het moet. Tijdens trainingen werken we volgens de drie R's: repeteren, relevantie en realistisch. We willen dat spelers veel herhalingen maken, dat ze oefeningen doen die bij de leeftijd passen en dat dit in een context van de wedstrijdssituatie gebeurt.'

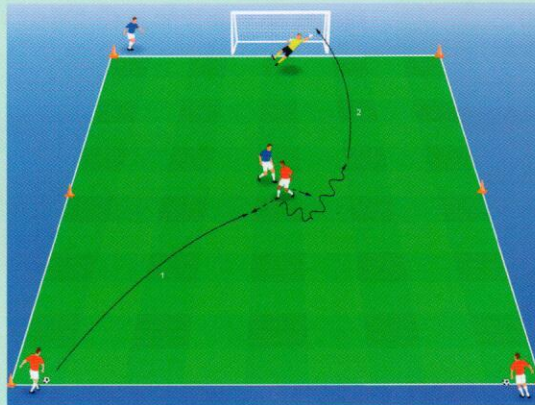
Huiswerk

'Naast deze trainingsmomenten op de club, krijgen spelers huiswerk mee. In dat huiswerk gaan we met levels aan de slag, een beetje in de vorm zoals de challenges vorm kregen aan het einde van vorig seizoen. Denk aan level 1: tien keer hooghouden met een bal maat 5. Level 2: tien keer hooghouden met een bal maat 3. Level 3: tien keer hooghouden met een tennisbal. We houden scores bij en die onderlinge competitie werkt motiverend. Dankzij dit huiswerk zorgen we dat spelers thuis op een leuke manier alsnog een extra prikkel krijgen. Samen-gevat komen spelers dus nu minder op de club, maar als je kijkt naar de totale (bewegings)uren die ze maken in een week, dan is dat meer dan ooit tevoren.'

Gezonde situatie

'Het spreekt voor zich dat in trainingen van 150 minuten de intensiteit misschien niet de hele tijd op het hoogste niveau ligt, ook al is dat wel het streven. Op termijn, zodra spelers eenmaal in Onder 13 komen, gaat die intensiteit vanzelf omhoog en gaat specialisatie ook een rol spelen. Jongens weten dan op welke positie ze zich moeten richten en ook wat er per positie van ze gevraagd wordt. In die jongere jeugd ligt dat anders, daar leggen we een basis en spelen motivatie en plezier een nog grotere rol. Maar omdat we motivatie en plezier gedurende de hele opleiding van belang vinden, denken we dat het terugschroeven van de trainingsfrequentie in de vooropleiding juist een gunstig effect kan hebben. In de vooropleiding staat niet de hele week in het teken van voetballen bij NEC, en dat is in onze ogen een heel gezonde situatie.'

Trainingsvorm



Organisatie

- Het veld is 22 meter lang en 15 meter breed.
- 6 pylonen en 1 groot doel.

Inhoud

- Er wordt in 2 organisaties gespeeld en men start om-en-om (eerst de rode speler linksonder, daarna de rode speler rechtsonder), ook wisselen de blauwe spelers elkaar af.
- Rood start met een inspeelpass.
- De aanvaller loopt vrij (schuin) richting de bal.
- De verdediger volgt kort, maar mag niet voor de rode speler komen.
- De aanvaller gaat op hoog tempo op het doel met keeper af en probeert te scoren.
- De verdediger probeert de bal af te pakken en kan de rode speler die de inspeelpass gaf inspelen om een punt te scoren.
- De rode speler die de pass geeft, kiest na het inspelen positie op de onderste lijn.

Coaching

- 'Fel verdedigen is de norm, hard inspelen en afwerken met lef!'
- 'Zoek naar ruimte om vooruit te komen of, als die ruimte er al ligt: ga dan gelijk vooruit.'
- 'Dribbel eerst naar de ruimte, probeer dan te draaien of te passeren.'

Methodiek

- Elke aanval mag maximaal ongeveer 10 seconden duren.
- Na een uitbal of een doelpunt wordt er doorgedraaid.



Jeffrey Leiwakabessy begon in de jeugd bij SC Elistha uit Elst, werd in de jeugdopleiding van NEC Nijmegen opgenomen en speelde voor die club (verspreid over twee periodes) 238 duels in het betaalde voetbal. In dat betaalde voetbal kwam hij ook nog uit voor Alemannia Aachen (Duitsland), Anorthosis Famagusta (Cyprus) en VVV-Venlo. Als trainer werkte hij als trainer bij OSC onder 13 uit Oosterhout, de club waar hij in 2020/2021 als hoofdtrainer voor de groep staat. Bij NEC was Leiwakabessy de voorbije twee seizoenen trainer van de Onder 15. Dit seizoen traint hij de Onder 16 en is actief met zijn voetbalschool We Love Voetbal (welovevoetbal.nl).



Droom

Jeffrey Leiwakabessy: 'In mijn eigen tijd als speler kwam je met zelfregulerend vermogen eigenlijk niet in aanraking. Je stond op het veld, deed wat de trainer zei en dat was goed. Maar tegenwoordig werkt dat niet meer zo en dat is ook eigenlijk heel goed. Voor de jongens met wie ik als trainer van Onder 16 werk, is het een droom om te gaan spelen bij een mooie profclub. Maar om die droom werkelijkheid te laten worden, zullen ze zelf in actie moeten komen. Dit besef is bij spelers in verschillende mate aanwezig. De meeste jongens die al wat langer in de academie spelen, begrijpen dat ze niet trainen voor hun trainer, maar om zelf beter te worden. Toch is dit continu een aandachtspunt. 'Ik kan je helpen bij je droom om prof te worden, maar jij bent zélf verantwoordelijk.' Eigenlijk dient een speler zichzelf de volgende vraag te stellen: 'Wat of wie heb ik nodig om een betere persoon of een betere voetballer te worden?' Het feit dat spelers deze vraag op verschillende manieren beantwoorden, maakt het voor mij als trainer interessant. Want ik ben verantwoordelijk voor de hele groep, maar daarbinnen juist ook voor de ontwikkeling van elk individu. Binnen een gezamenlijke aanpak en visie lever je als trainer van Onder 16 dus enorm veel maatwerk.'

'Wat of wie heb ik nodig om een betere persoon of een betere voetballer te worden?'

Gesprekken

'Zodra in het voorseizoen duidelijk is hoe de spelersgroep eruit komt te zien, ga ik gesprekken aan met jongens. De eerste vraag die gesteld wordt, gaat over die droom. Wanneer een speler daar antwoord op geeft, kan en zal ik niet zeggen dat die droom onhaalbaar is. Het is immers iets van de speler zelf, en niet zozeer van mij. Voor mij is het vervolgens wél de kunst om die droom die over de toekomst gaat, terug te brengen naar de actualiteit en dit probeer ik met deelvragen voor elkaar te krijgen. Denk aan de vraag waar een speler zichzelf over vijf jaar terugziet, of over drie jaar. Maar ook waar ze zichzelf volgend seizoen zien en, nóg dichterbij, na de winterstop. Dan zeggen jongens bijvoorbeeld dat ze bij Oranje willen zitten, dat ze basisspeler willen zijn of dat ze belangrijk willen zijn voor het team. Die grote droom verdeel je in kleinere stukjes, waardoor je spelers helpt met het stellen van doelen op kortere termijn en ze laat nadenken wat er voor nodig is om een doel te bereiken. Juist door ook die korte termijn te benoemen, geef je richting aan wat spelers op lange termijn willen bereiken.'

'Door ook de korte termijn te benoemen, geef je richting aan wat spelers op lange termijn willen bereiken'

Zelfanalyse

'Nog even terug naar het langetermijndoel: er zijn jongens die als doel hebben om bij FC Barcelona te gaan spelen. Zoals ik al aangaf, ga ik niet zeggen dat zoiets niet kan. Wel probeer ik jongens bewust te maken van waar ze op dit moment staan: 'Stel dat je bij FC Barcelona gaat spelen, op welke positie sta je daar? Stel dat je gescout wordt, op basis van welke sterke punten word je dan gehaald? Het is daarbij de kunst om goed door te vragen en heel specifiek te worden. Wanneer een jongen zegt dat hij een goede pass heeft, neem ik daar geen genoegen mee. Gaat het om de korte pass, de lange pass of de wreeftrap? We gaan van lange termijn naar korte termijn, maar dus ook van algemeen naar specifiek. Voor mij telt dat ik heel helder krijg: 'Wat bedoel jij nu precies?' Voor spelers komt er, onder andere door de manier waarop ik met ze aan de slag ben, steeds een stuk zelfanalyse bij kijken. Uiteindelijk ontstaat vanzelf dus het besef dat niet ik, maar de speler zélf verantwoordelijk is voor de uitvoering van zijn plan.'



Nadenken

'De inhoud van gesprekken die we voeren komt terug in het POP-formulier, dat door spelers in de voorbereiding en in de winterstop wordt ingevuld. In het POP schrijven ze wat ze willen trainen, hoe ze dat gaan doen, wanneer ze dat gaan doen en ook met wie ze dat gaan doen. Ook hier zie je verschillen: de een kan al heel goed formuleren, is volledig en denkt overal goed en kritisch over na. Een ander schrijft twee zinnestjes op en die probeer ik door goede vragen te stellen opnieuw een stukje verder te brengen. Natuurlijk is het de uitdaging om spelers zóver te krijgen, dat ze niet steeds dezelfde verbeterpunten formuleren. En bij veel jongens gebeurt dit ook niet, want ze nemen mee wat er aan het einde van het seizoen en tijdens de winterstop in evaluatieformulieren

door trainers wordt gezegd. Ze werken bewust aan de actiepunten die we meegeven en laten die terugkomen in hun POP, maar ook dáárin blijf ik graven: 'Is alleen dít je actiepunt of zijn er nog andere zaken die je een betere voetballer kunnen maken? En je kijkt nu naar je verbeterpunten, maar zijn er ook punten die je al goed kunt en waar je echt een specialist in kunt worden?' Spelers scoren zichzelf met een cijfer, variërend van 0 tot en met 10. Dit cijfers geven doen ze ook wat betreft hun bereidheid om met een actiepunt aan de slag te gaan. Als iemand zichzelf een 8 geeft, constateer ik dat er blijkbaar nog ruimte zit voor verbetering. Dit geef ik aan ze terug en dan zie ik ze weer nadenken.'

Leidend

'Voor mij als trainer-coach is het heel leuk en leerzaam om aspecten van zelfregulatie bewust onderdeel te laten zijn van de manier van werken. Jongens benoemen en formuleren zelf hun actiepunten en zijn actief bezig met hun leerproces. Ze zoeken elkaar zelfs op wanneer ze denken elkaar in de uitvoering van hun plan nodig te hebben en dat is mooi om te zien. Gedurende het seizoen bewaak ik het grotere geheel, help spelers waar dat kan en moet, en breng en houd processen op gang. Maar beetje bij beetje leg ik steeds meer verantwoordelijkheid bij de spelers zelf neer, zonder overal zélf steeds leidend in hoeven te zijn.'

Onder 21



Mark Otten (UEFA A Youth) speelde vanaf zijn tiende in de jeugdopleiding van NEC en maakte op zijn achttiende zijn debuut in het betaalde voetbal. Kort daarop verkaste hij naar Feyenoord, dat hem uitleende aan Excelsior (Eerste Divisie) en NEC (Eredivisie). Otten speelde ook nog voor het Hongaarse Ferencváros TC, maar werd vanwege een blessure al op zijn 28ste gedwongen om te stoppen met profvoetbal. Bij NEC Nijmegen werd hij vervolgens trainer van de Onder 15, een leeftijdsgroep die hij bij Feyenoord ook twee seizoenen onder zijn hoede had. Otten keerde terug bij NEC, trainde de Onder 17 en Onder 19 en staat in 2020/2021 als trainer van de Onder 21 voor de groep.

Randje van de chaos

Mark Otten: 'Zodra spelers vanuit de Onder 21 doorgaan naar het eerste elftal, gaat het er al lang niet alleen meer om hoe goed ze zijn. De vraag die centraal staat is: wat is jouw rol om te zorgen dat wij met elkaar die wedstrijd gaan winnen? Wat ga jij bijdragen? In die wedstrijd wil je dat spelers negentig minuten lang op hun best zijn. Want elk moment dat je minder bent dan 'je best', is een risico. Tegelijkertijd is elke fractie dat je op je best speelt, een kans. Het draait om het winnen van die wedstrijd en daarom moet het uitgangspunt doordeweeks volgens mij altijd zijn: je traint zoals je speelt. In die training probeer je situaties te creëren die sterk lijken op wat er in de wedstrijd gebeurt: het is op het randje van de chaos. Een overload in breinactiviteit, in het maken van keuzes, spelers worden zowel fysiek als mentaal optimaal uitgedaagd. Er is een trainer die informatie geeft of dingen van je vraagt, er zijn medespelers die iets van je willen, er is een tegenstander met een plan, et cetera.'

'In de training probeer je situaties te creëren die sterk lijken op wat er in de wedstrijd gebeurt: het is op het randje van de chaos'

'Aan' staan

'Vanaf het eerste fluitsignaal is eigenlijk alles aan een wedstrijd onvoorspelbaar. Ga maar na: je komt voor of achter, iemand krijgt al vroeg in de wedstrijd een rode kaart en je moet verder met een ondertal of een overtal. In het veld heb je als speler maar te dealen met onverwachte situaties en je staat als speler constant 'aan'. Omdat dat in de wedstrijd zo is, wil ik die situatie op de training ook bereiken. Soms vertel ik van tevoren wat er tijdens een training op het programma staat, maar vervolgens is het goed mogelijk dat we ineens tóch wat anders gaan doen. En dan zie je jongens denken: 'Hey, was dit wel de bedoeling?' Eigenlijk verstoor ik ze, maar daar is niets mis mee. Ik doe alles om maar te voorkomen dat trainen voorspelbaar wordt, dat jongens het gevoel hebben dat ze op de automatische piloot kunnen gaan werken. Na afloop van een training kijken we inhoudelijk naar wat er goed is gegaan en naar wat beter kan. Daarnaast is het fysieke stuk voor ons heel belangrijk. De intensiteit op de training heeft namelijk een directe link met wat spelers in de wedstrijd doen.'



‘Als je iedereen steeds maar fit houdt, mag je je afvragen of je wel hard genoeg traint’

Tien procent

‘Dat verband tussen de training en de wedstrijd valt terug te zien in de trainingsintensiteit. We streven ernaar om een trainingsminuut tien procent zwaarder te laten zijn dan een wedstrijdminuut. Juiste veldafmetingen, in lengte en breedte, zorgen ervoor dat de fysieke data tijdens een oefenvorm op de training lijken op de data die uit een wedstrijd verkregen worden. Dit laatste meten we door tijdens wedstrijden te kijken naar hoe de zwaarste minuut eruitziet in parameters, en die minuut willen we vermeerderd met tien procent terugzien in de data van de training. We kijken bijvoorbeeld naar het aantal sprints dat ze maken, naar de lengte van die sprints, naar het aantal gemaakte meters en naar acceleraties en deceleraties. Zeker wat die sprints en acceleraties betreft, is het goed om op te merken dat je tijdens trainingen moet zorgen voor een veld dat voldoende oppervlak heeft om ook dáár de juiste sprintmeters te kunnen maken. Dus de afmetingen, maar ook de aantallen waarmee je traint, hoe fel je coaching is en de arbeid-rustverhouding zijn tools die je in handen hebt om zo optimaal mogelijk te streven naar die tien procent.’

Duidelijk plan

‘Die inzet van data dient overigens nog een ander doel. Uiteindelijk helpt het enorm als spelers zelf begrijpen waarom er hard getraind wordt. Door data van onze ploeg naast die van het eerste elftal te leggen, maar ook naast teams uit de Eredivisie en zelfs teams uit internationale competities, krijgen onze jongens een beeld van hoe ze presteren. Naarmate een seizoen vordert, zie je verbeteringen bij ons eerste elftal, maar die verbeteringen constateren we ook bij de Onder 21. En juist dát werkt motiverend, de spelers weten waar ze het voor doen. Behalve op data let je ook met het blote oog op wat je groep aankan. Als je iedereen steeds maar fit houdt, mag je je afvragen of je wel hard genoeg traint. Doe je dat laatste wél, dan zul je altijd één of twee jongens hebben met wat lichte klachtjes en daar is weinig mis mee. Kijk, vier of vijf spelers die klagen is een teken dat de training te zwaar is geweest en daar moet je van leren. Maar trainen is ook het oprekken van het lichaam, zodat grenzen worden opgezocht en ook worden verlegd. Dus we trainen hard, net iets harder dan dat in een wedstrijd nodig is, maar wel altijd met een duidelijk plan richting die wedstrijd. Dat is wat we willen bereiken en de spelers gaan daarin mee. Bovendien zullen ze wel moeten want hun teamgenoot, in sommige gevallen dus een directe concurrent, doet dat immers ook.’

Comfortabel voelen

‘De achterliggende gedachte is dat door trainingen tien procent zwaarder te maken dan de zwaarste wedstrijd, we hopen te bereiken dat spelers zich comfortabel gaan voelen. Het comfortabel voelen in zelfs de zwaarste wedstrijden is voor ons een doel op zich. Want als je je comfortabel voelt,ervaar je dat je meer tijd hebt om in lastige situaties de juiste beslissing te nemen. Naast de trainingsintensiteit is het trainen van die situaties dus een tweede aandachtspunt. Je kunt wel hard trainen, maar je moet ook zorgen dat je spelers vormen aanbiedt waarin het 11:11 vereenvoudigd wordt. Dus vormen met weerstand, waarin een bepaalde tijdsdruk een rol speelt. Met trainer-coaches onderling praten we hierover: welke vormen zijn dan geschikt en hoe richt je je training dan in? Hierbij houden we voor ogen dat we spelers steeds weer in verschillende situaties brengen die opgelost moeten worden, net als in de wedstrijd het geval is. Maar het oplossen van situaties, zeker wanneer je tegen een sterke tegenstander speelt en iedereen op het veld vermoeid raakt, doe je het beste wanneer je fris en fit bent.’



Nieuw! 120 uitgekniende trainingsvormen om een topkeeper te worden.

Het Keepers Trainings Programma is dé ultieme basis voor het goed opleiden van keepers:



Een must have voor iedere keeperstrainer!

Vanaf nu verkrijgbaar e-book met 120 oefeningen Basisversie € 14,95 Met video's € 24,95



Maarten Arts heeft jarenlange en wereldwijde ervaring als keeperstrainer op topniveau. Hij heeft een blauwdruk van 120 oefeningen samengesteld waarmee keepers optimaal kunnen worden opgeleid. Deze 120 oefeningen zijn nu gebundeld in een praktijkgericht e-book met korte uitleg in tekst, duidelijke tekeningen. Het interactieve e-book bevat gekoppelde videofragmenten, die afspelen in de TrainingsPlanner.

Beide e-books zijn verkrijgbaar in onze Trainingsshop op voetbaltrainer.nl **De VoetbalTrainer**