

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
81

10^e JAARGANG | OKTOBER 2021 | www.devoetbaltrainer.nl

Mentale periodisering
Kinderen leren winnen

Oog voor detail
Sadie Sider-Echenberg

Voetbalclub veilige haven
Marco van Lochem

Documentaire
Ronald Koeman

Opleiding
KV Oostende

Onderbouw
Fredericq Taelman

Middenbouw
Elias Bebis

Bovenbouw
Korneel Deceuninck



Periodiseren van mentale vaardigheden

Als trainer leren we op de trainerscursussen van de KNVB om te periodiseren op fysiek en tactisch niveau, en hoe dit planmatig toe te passen. Psychologische aspecten zijn hier vaak nog niet in meegenomen. Kiki Musampa zei bij een uitzending van ESPN dat in Nederland van jongs af aan de uitslagen niet belangrijk worden gemaakt. Ontwikkeling is het belangrijkste op deze leeftijd. Door die aanpak kunnen we niet verwachten dat spelers een winnaar zijn op het moment dat ze in het eerste elftal gaan spelen. Is winnaarsmentaliteit een trainbare vaardigheid en welke andere vaardigheden kun je trainen?

Vaardigheden zoals feedback of -forward geven, zelfregulatie, taakgericht handelen, reflectief vermogen en winnaarsmentaliteit zijn voorbeelden van mentale vaardigheden die je kunt toepassen binnen het voetbal. Binnen het onderwijs worden deze vaardigheden ook gebruikt in combinatie met een

aantal andere vaardigheden. Samen vormen zij de '21st Century Skills'. Deze skills zijn vaardigheden die ervoor moeten zorgen dat kinderen voorbereid worden om een actieve bijdrage te kunnen leveren in de samenleving. Hierbij worden kennis, inzichten en houdingen aan elkaar gekoppeld.

Bij het gebruiken van mentale vaardigheden is het goed deze van elkaar te scheiden en te bekijken welke daadwerkelijk belangrijk zijn binnen jouw visie en voor de leeftijdscategorie die jij traint. Daarnaast is het prettig om te definiëren in (voetbal) handelingen wat de vaardigheid pre-

	Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 4	Stap 5
Samenwerking/ feedback geven (feedforward)	Verschil, gebruik en effect van verbaal en nonverbaal gedrag.	Opbouwende feedback geven; wat zeg je zodat de ander je begrijpt. Weten wat en waar je wel en niet iets over kunt zeggen.	Weten hoe je iets zegt tegen de ander. Welke woorden en toon.	Hoe geef je iemand goede feedback en welk gedrag hoort daarbij van de gever en de ontvanger. Je weet wat de ander kan en hoe hij reageert.	Feedforward geven.
Taakgericht handelen	Weten wat de taak is + de bijbehorende handelingen. Transfer maken naar eerder geleerde.	De bijbehorende handelingen kunnen uitvoeren en blijven uitvoeren.	Handelingen in samenwerking met anderen afstemmen en bespreken.	Elkaar ondersteunen in de taak.	
Zelfregulatie	Bedenkt welke vaardigheden nodig zijn bij de taak.	Bedenkt welke vaardigheden je al bezit en welke niet.	Stelt realistische doelen. Beschrijft hoe het proces eruit ziet en welke stappen je moet zetten.	Gebruikt leertijd effectief en past doelen aan waar nodig.	Afstemmen op groepsvaardigheden.
Reflecteren en evalueren	Kan een objectieve waarneming/ervaring delen en uitleggen + vragen beantwoorden.	Sterkte/zwakte analyse van de hulpvraag maken	Vervolgacties maken vanuit de sterkte/zwakte analyse.	Gerichte en bewuste toepassing van de uitkomsten in een volgende training als individu.	Gerichte en bewuste toepassing van de uitkomsten in een volgende training als individu binnen het team.

cies inhoudt. Op deze manier kun je zelf goed observeren en benoemen naar spelers wat ze kunnen of moeten doen en hoe zij vaardigheden kunnen verbeteren. Welke observaties horen in jouw ogen bijvoorbeeld bij het tonen van winnaarsmentaliteit? Is dit het winnen van duels, het tonen van agressie binnen het verdedigen, elke bal vooruit spelen of de bal wegtrappen als je weet dat je voorstaat? En wat is dan bijvoorbeeld agressie in het verdedigen? Welke handelingen komen daarbij kijken? De mentaliteit

van het winnen wordt over het algemeen zichtbaar voor het publiek als er een duidelijke intentie van spelen is. De intenties van Liverpool zullen anders zijn dan die van Atletico Madrid. Winnen willen ze allebei. En toch ziet het er anders uit, omdat ze andere handelingen en intenties koppelen aan het winnen met hun speelstijl. Als je weet welke handelingen er bij de vaardigheden horen, kun je ze trainbaar maken. Niet alleen in trainingsvormen, maar ook in gesprekken of in houding richting elkaar. In

tabel 1 staat een voorbeeld van een leerlijn in mentale vaardigheden. Dit is niet dé leerlijn. Het is belangrijk dat de vaardigheden passen binnen jouw visie en trainingsmethode. De snelheid van het opbouwen en eventuele vervolgstappen zijn afhankelijk van de leeftijd van je spelers.

Feedback en feedforward

Iedereen kan wel feedback geven. Vaak is dit een tip over wat we gezien hebben en wat de spelers anders hadden kunnen doen. De kunst is om rekening

- 1 Laat spelers merken dat het jou gaat om leren en vooruitgang en dat spelers niet continu succesvol hoeven te zijn. Alles altijd goed doen, kan nooit. Omarm fouten.
- 2 Kijk binnen oefenvormen naar wat spelers letterlijk laten zien in gedrag. Bespreek welke punten je wilt evalueren, waar de ontwikkelpunten liggen en bespreek vooral hoe je dit kunt doen en wat spelers moeten laten zien. Bespreek welke strategie zij nodig hebben.
- 3 Stel doelen met de spelers en maak de stappen om het doel te bereiken zichtbaar. Zowel als team, individueel of binnen een trainingsvorm.
- 4 Stel open vragen gericht op het proces en onderzoek bij spelers wat er is gebeurd en hoe het vervolg is. Voorbeeldvragen:
 - Wat heb je geleerd van de vorige training?
 - Wat kun je nu wel, maar de vorige training nog niet?
 - Hoe ben je daarachter gekomen?
 - Waar ga je in het vervolg op letten?
 - Wat heb je daarvoor nodig?
 - Hoe zou je hierin nog kunnen verbeteren?
 - Wat neem je vanuit deze training mee naar de wedstrijd?
 - Heb je iets geleerd van wat een medespeler deed vandaag op de training waarvan jij dacht: 'Dat wil ik ook kunnen'?
 - Welke tip neem je mee richting de volgende training?
 - Heb je voldaan aan je eigen eisen in het behalen van je doel? Was je genoeg gefocust? Wat was de reden dat je wel of niet gefocust was?
 - Kun je een teamgenoot die naast je staat een compliment geven over wat je gezien hebt van hem?
- 5 Formuleer tips richting de volgende actie die de speler kan gaan maken. Oftewel 'formatieve evaluatie'. Dit zijn tips zonder beoordeling en met het oog op het proces wanneer een speler een volgende keer dezelfde handeling moet uitvoeren of in dezelfde situatie terechtkomt. Formuleer deze tips positief.
- 6 Complimenteer het geleerde (i.c.m. de getoonde inzet) en het proces in concreet waarneembaar gedrag.
 - Knap dat je het nog eens probeerde nadat het de vorige keer niet gelukt was!
 - Ik zie dat je veel vooruitgang boekt.
 - Ik zie dat jullie als team veel samengewerkt hebben en iets met de tips gedaan hebben.
- 7 Een groeimindset bij jezelf helpt een groeimindset te creëren bij het team dat je coacht. Stel zelf ook doelen, vraag om tips bij je spelers en stel je (wanneer het kan) ook eens kwetsbaar op.
- 8 Waar moet je verder op letten?
 - Winnen en ontwikkelen kan prima samen. Ontwikkelen is niet altijd heilig en (hoe je moet) winnen kan ook een doel zijn.
 - Alles begint bij houding en inzet.
 - De ontwikkeling van elke speler is anders. Zorg er als coach voor dat je spelers haalbare doelen stellen die ook passen bij hen als individu. Let erop dat je vooral het 'hoe' beschrijft met een speler. Dus: beschrijf welke stappen de speler nodig heeft om het doel te halen?
 - Complimenteer niet alleen op inzet. Inzet is het startpunt en geen doel op zich. Complimenteer vooral op het geleerde en de gebruikte strategieën. Maar wees ook zeker constructief-kritisch wanneer een speler niet het optimale uit zichzelf gehaald heeft.

te houden met wat een individu prettig vindt. Welke toon gebruik je, wát zeg je en hóe zeg je iets? Veel vaker is het nuttiger om niet te zeggen wat iemand fout heeft gedaan, maar om te bekijken met elkaar wat iemand de volgende keer anders gaat doen in eenzelfde situatie. Dit heet dan feedforward. De vraag die hierbij hoort is: 'Wat zou je de volgende wel/niet doen in deze situatie?' Ook spelers kunnen deze vragen stellen aan elkaar en ze ook beantwoorden.

Taakgericht handelen

Taakgericht handelen is het geconcentreerd en gefocust werken aan een taak of opdracht die de spelers krijgen, en kan prima vertaald worden naar het voetbalveld. De trainer zorgt voor de juiste structuur en de feedback of feedforward die hoort bij de aanpak van de taak. Spelers krijgen hierdoor inzicht in

wat de juiste werkhouding is en wat zij kunnen doen om hun aanpak te verbeteren. In trainingsvorm 1 is een voorbeeld gegeven van een voetbalvorm die gericht is op het verbeteren van taakgericht handelen. De rol van de trainer is dat hij de spelers stimuleert om mee te denken over handelingen die passen bij de taak en deze handelingen uiteindelijk afstemt van individueel naar handelingen binnen het team. De trainingsvorm neigt al enigszins richting zelfregulatie.

Zelfregulatie

Bij zelfregulatie gaat het vooral om zelfstandig werken in een bepaalde situatie of omgeving, waarbij rekening gehouden wordt met de eigen capaciteiten. Hierbij zijn spelers zelfstandig sturend en nemen zij niet alles over van wat hun verteld wordt. Belangrijk

voorbeeld hierbij is het realiseren van persoonlijke leerdoelen. De trainer stelt niet de doelen of zegt wat verbeterd dient te worden, maar de speler gaat hier zelf mee aan de slag. Binnen trainingsvormen kan er ook aandacht besteed worden aan het werken met doelstellingen. Spelers leren dan snel te analyseren wat ze al onder de knie hebben en wat ze daarvan kunnen gebruiken. Om vervolgens een doel te stellen aan de hand van hun kennis en capaciteiten. Trainingsvorm 2 is hier een voorbeeld van. Hierin worden de spelers tactisch uitgedaagd als team, maar kun je ook individuele doelen stellen. Deze vorm is ook geschikt om het onderwerp winnaarsmentaliteit terug te laten komen bij je groep. De trainer heeft binnen de zelfregulatie de taak om de spelers realistisch te houden, te helpen goede

Trainingsvorm 1: taakgericht handelen

Organisatie en inhoud

Er wordt een partijtje gespeeld. Aantallen kunnen variëren. In het voorbeeld is het een 7+K : 7+K.

Aan het begin van de partijvorm wordt bepaald hoelang de partijen duren (bijvoorbeeld 5 minuten). Er wordt vervolgens met een dobbelsteen of kaarten bepaald welk team een aanvallende doelstelling en welk team een verdedigende doelstelling krijgt. Met elkaar wordt er bepaald wanneer de doelstelling behaald is. Voorbeelden aanvallende doelstellingen:

1. Scoren vanuit een steekpass.
2. Scoren vanuit een (vroeg) voorzet.
3. Scoren vanuit verplaatsing.
4. Scoren vanuit een aanval door de as.
5. Scoren met een afstandsschot.
6. Scoren binnen drie passes na verovering.

Verdedigende doelstellingen:

1. Hoog drukzetten.
2. Laag drukzetten.
3. Zonedekking.
4. Mandekking.
5. Parkeer de bus.
6. Afgesproken pressingtrigger.

Belangrijk is dat de spelers met elkaar bespreken welke handelingen belangrijk zijn, hoe de veldbezetting is en hoe zij elkaar gaan helpen dit goed uit te voeren.

Coaching

- Ondersteunen bij het benoemen van de specifieke handelingen die nodig zijn.
- Helpen met een geschikte veldbezetting.
- Sturen tijdens het partijtje.
- Vragen stellen tijdens de evaluatie en het plan aanpassen.

Variatie

- Verdedigende doelstellingen en aanvallende doelstellingen niet tegelijk doen om het overzicht te houden.
- Veldgrootte aanpassen.



doelen te stellen, te coachen op de geschikte handelingen en dit vervolgens met hen te bespreken om het geleerde te borgen.

Reflecteren en evalueren

Reflecteren en evalueren kent en doet iedereen wel: even kort de wedstrijd of een trainingsvorm nabespreken. De rol van de trainer en de vragen die gesteld worden zijn cruciaal in dit proces. De trainer stelt objectieve vragen en zorgt ervoor dat spelers nadenken over wat zij gedaan hebben. Spelers benoemen concreet wat er goed ging bij het behalen van de doelstelling, wat er beter kan, wie zij daarvoor nodig hebben en wat vervolgstappen zijn. Ook kunnen zij voorbeelden benoemen van hun eigen handelen. Videobeelden kunnen een geschikt middel zijn om reflectieve vragen in te verwerken over het spel van de spelers. Een belangrijk aandachtspunt bij evalueren in groepen is dat spelers

durven te zeggen wat ze echt vinden en het ook zeggen wanneer zij het niet met elkaar eens zijn.

Rol van de trainer

Het voetballen voert natuurlijk altijd de boventoon. Het tactisch en fysiek periodiseren zal altijd een prominente plek vervullen bij voetbaltrainers. Feit is wel dat we niet alleen spelers aan het opleiden zijn om hen beter te laten voetballen, deze spelers zijn uiteindelijk ook gewoon mensen. En we horen ook de spelers als mens beter op te leiden voor een rol in de maatschappij. Of de echte talenten mentaal klaar te stomen voor het profvoetbal. Binnen partijspellen wordt er door spelers onderling genoeg feedback gegeven op elkaars spel. Wanneer dit een negatieve toon heeft, zegt de trainer vaak: 'Positief coachen!' In plaats van dit te roepen, heb je als trainer een perfect moment om naderhand te vragen wat een spe-

ler bedoelde met zijn coaching, wat hij verwacht van zijn medespeler en hoe de medespeler dit opvatte. Waarschijnlijk levert dit een heel constructief gesprek op. Het is aan de trainer om de spelers te helpen bij het ontwikkelen van hun groei mindset. Deze mindset ondersteunt het beste bij het ontwikkelen van mentale vaardigheden. In tabel 2 staan voorbeelden van een stappenplan voor de trainer.

Voor spelers is het bovendien belangrijk om mentale vaardigheden aangeleerd te krijgen in de context van het voetbal. Ook al heb je weinig tijd binnen een week, even vijf minuten evalueren of een korte feedbackronde kan al heel wat opleveren in de groepsdynamiek. Net als dat fysiek periodiseren leuker is in partijvormen, is het leren van mentale vaardigheden dat ook. Het hoeft dan niet veel extra tijd te kosten, de resultaten in groepsdynamiek zullen er zijn. ⚽

Trainingsvorm 2: Zelfregulatie

Organisatie en inhoud

Er wordt gespeeld in een overtal van 6+K : 5+K. Aan het begin van de vorm wordt bepaald door middel van een dobbelsteen of kaarten hoe lang de verdedigende ploeg het moet volhouden om zonder tegendoelpunt te spelen. Het aantal ogen is het aantal minuten.

Regels

- Houdt de verdedigende partij het vol om binnen de tijd geen tegendoelpunt te krijgen, krijgen ze de punten van het aantal ogen (bijv. 5 minuten = 5 punten).
- Scoren zij tijdens het spel zelf een doelpunt, dan is dat een extra punt in hun totaal. Bijvoorbeeld twee doelpunten in vijf minuten speeltijd = 7 punten totaal.
- Krijgt de verdediging wel een tegendoelpunt binnen de tijd, stopt de tijd direct en heeft de verdediging één minuut om zelf te scoren. Lukt dit niet, dan heeft de aanvallende partij de punten van de dobbelsteen. Lukt dit wel, dan heeft niemand punten.

Coaching

- Ondersteunen bij het benoemen van de specifieke handelingen die nodig zijn om het doel te bereiken.
- Koppeling maken naar het eerder geleerde. Wat kunnen spelers aan handelingen toepassen om winnend uit het partijspel te komen. Eventueel met behoud van de eigen speelwijze.
- Helpen met een geschikte veldbezetting en spelintentie om de doelstelling te behalen.
- Sturen tijdens het partijspel.
- Vragen stellen tijdens de evaluatie en het plan aanpassen.

Variatie

- Veldgrootte aanpassen.
- Met gelijke aantallen werken in plaats van overtallen.
- Wanneer de bal uit is niet starten bij de keeper, maar bij een ingooi, corner of vrije trap. Andere situaties gebruiken met de dobbelstenen/kaarten. Bijvoorbeeld:
 - Gooi met een dobbelsteen hoeveel doelpunten een team moet scoren om te winnen. Het ene team moet bijvoorbeeld vier keer scoren om te winnen en de ander zes keer.
 - Het aantal gegooide ogen of de gekozen kaart is het verschil in doelpunten om te winnen.



Optimale beheersing in de 1:1; loskomen en je zintuigen gebruiken

Oog voor detail

Elke dag verschijnen er ontelbare video's online van coaches die werken met een groep voetballers. Zelden maakte iemand waarvan je dat vooraf niet direct verwacht – een 18-jarige jonge vrouw uit Canada – zoveel indruk als Sadie Sider-Echenberg. Zowel qua lichaamstaal, overtuiging, klik met de spelers als inhoudelijke coachopmerkingen fascineert de video. We legden contact en hoorden een enthousiaste coach honderduit praten over leerprincipes, de 1:1 beheersen, informatie verzamelen, manieren van vrijlopen en vragen stellen om spelers betrokken te houden.

Sadie Sider-Echenberg (18) studeert Software Engineering aan de universiteit van Ottawa, in de hoofdstad van Canada. Ze speelt voor het universiteitsteam, waarmee ze tijdens het actieve deel van het seizoen twee wedstrijden per weekend speelt, met slechts één rustdag ertussen. Een aantal jaar geleden trainde ze als jeugdspeler bij de Futuro Soccer Academy. Afgelopen zomer was ze daar opnieuw, maar nu als coach. Daar maakte ze indruk met haar heldere taal en fijne omgang met de spelers.



'Kom je in een 1:1-duel uit, zoom dan niet alleen in op de bal en je tegenstander. Wees je altijd bewust van ruimtes om je heen. Zo creëer je opties voor jezelf: verder dribbelen of passen. Die opties kun je gebruiken om je tegenstander op het verkeerde been te zetten. Doe bijvoorbeeld alsof je naar links passt, en dribbel naar rechts. Of andersom, doe alsof je dribbelt en open daarmee de passlijn. Zelfs al zou je als winnaar uit de 1:1 komen zonder te kijken, dan nog is het niet ideaal. Want op het moment dat je dan opkijkt, moet je de gehele situatie nog tot je nemen. Dat kost tijd en daardoor handel je trager. Kijk je vooraf, dan maak je betere keuzes en stel

je jezelf in staat om sneller te handelen.'
Quote uit tinyurl.com/vt261b

Leren

Hoeveel ervaring heb je als coach?

Sadie Sider-Echenberg: 'Voordat ik de sessies coachte die online verschenen, liep ik al ruim een jaar lang mee met Sanjeev Parmar, een van de eigenaren van de academie. Ik observeerde hoe hij training gaf, schaduwde hem, maakte continu aantekeningen, stelde vragen en stond ook regelmatig op het veld om hem te ondersteunen. Afgelopen zomer mocht ik voor het eerst zelf verschillende sessies leiden. Van

een aantal daarvan maakte Sanjeev opnames, die hij online zette. Daar kwamen ontzettend veel reacties op. Dat verraste me enorm, want ik wist niet eens dat hij me filmde. Maar het was erg leuk om mee te maken.'

Je gaf erg gedetailleerde aanwijzingen aan de spelers. Hoe kom je op zo'n jonge leeftijd aan de benodigde kennis?

'Ik ben geobsedeerd door voetbal. Ik kijk heel veel wedstrijden en probeer zelf zoveel mogelijk op het veld te staan. Al van jongs af aan speel ik tegen mijn twee oudere broers, op het scherp van de snede. En daarnaast

kan ik goed analyseren. Ik volgde bijvoorbeeld het afgelopen EK heel intensief. Ik let niet eens zozeer op de teamfacetten, maar vooral op individuele spelers. Hoe bieden ze zich aan, hoe gebruiken ze hun lichaam, hoe verzamelen ze informatie? We hebben heel wat clipjes verzameld van individuele spelers, zoals Phil Foden. Bijvoorbeeld hoe hij reageert op de verdedigende bewegingen van de tegenstander en dan de andere kant op versnelt. Toen Andrés Iniesta nog bij FC Barcelona speelde, keek ik tientallen keren terug hoe hij de *croqueta move* uitvoerde. Dan analyseerde ik tot in detail wat hij doet. Dat gebruik ik vervolgens in mijn eigen spel en in de coaching naar de kinderen.'

Hoe kwamen de vormen tot stand die je deed?

'Samen met onder meer Sanjeev en Jed Davies, een andere coach binnen de Futuro Soccer Academy, hebben we een *game model* (manier van spelen, red.) uitgedacht. Samen zijn we gaan zitten hoe we dat trainbaar kunnen maken. We willen veel 1:1-duels zien bij deze jonge spelers, in allerlei verschillende situaties. Frontaal, maar ook met druk van de zijkant of van achteren. We werkten verschillende manieren uit om onder de druk uit te komen en die manieren stonden centraal in onze coaching.'

'Waarom is de bal aannemen en dan pas spelen soms beter dan een one touch pass? In dit geval geeft mijn medespeler mij met zijn aanname de tijd om even stil te staan en dan explosief vrij te lopen. Ik kan dan de drie verschillende manieren van loskomen toepassen die we vorige week bespraken. Mika, herinner jij je nog welke drie manieren we toen doornamen?'

Quote uit tinyurl.com/vt261c

In de video's stel je de kinderen geregeld concrete, open vragen. Vanuit welke gedachte doe je dit?

'Dat gebeurt vooral onbewust. Ik wil ze betrokken houden. De spelers zijn nog jong en snel afgeleid. Ik wil ze wel informatie bieden, want daar kunnen ze van leren. Maar tegelijkertijd wil ik ook dat ze hun inbreng hebben in het gesprek. Ik houd er zelf als speler ook van als we technische of tactische dingen in de groep bespreken en de spelers actief meedoen. Dat houdt je scherp en het zorgt ervoor dat je zelf antwoorden formuleert op de vragen die de trainer stelt. Dat werkt beter dan als alles je kant en klaar wordt aangereikt. Een van de meest effectieve manieren van leren is zelf tot bepaalde conclusies komen, bijvoorbeeld door situaties te ervaren en er vervolgens op te reflecteren. Dat wil ik stimuleren.'

Een van die vragen is welke drie manieren van loskomen jullie ze hebben geleerd. Welke zijn dat?

'Vanuit de analyses van topspelers komen we inderdaad tot drie manieren. De eerste is naar de bal toe bewegen en je lichaam gebruiken om de bal af te schermen. De tweede is een aanname kort bij je houden, de tegenstander naar je toe lokken en dan – als hij vlak bij je is – versnellen (zie ook pagina 15 in het interview met Philip Cocu, red.). De derde is zonder bal een kant op bewegen, de tegenstander met je mee lokken, van richting veranderen en de bal in de vrije ruimte ontvangen.'

'Zie je hoe ik al mijn zintuigen gebruik? Ik zie hem, ik voel hem, ik druk hem een beetje weg en beweeg dan naar de bal toe. Ik weet dat ik naar links kan draaien, want ik weet dat mijn tegenstander aan de rechterkant zit. Als ik niet weet waar hij is en ik ontvang de bal, hoe kies ik dan mijn vervolgactie? Door je zintuigen te gebruiken, kun je betere keuzes maken en daarom de vaardigheden die je bezit veel effectiever inzetten. Welke verschillende manieren kennen jullie om informatie

te verzamelen? Kijken, klopt inderdaad. Horen. Voelen, zeker. En ja, ook ruiken. Jij ruikt vast je broertje als je tegen hem speelt in de 1:1, haha.'

Quote uit tinyurl.com/vt261d

Je gaat tijdens de training veel in op het verzamelen van informatie. Waarom vind je dat zo belangrijk?

'Daar begint alles mee. Het moet een gewoonte worden, zodat je continu weet waar je teamgenoten en je tegenstanders zijn, en dus waar ruimtes liggen. Ik ben zelf een kleine speler, die beter niet te veel in persoonlijke duels kan komen. Al van jongs af aan ben ik dus erg afhankelijk van goed om me heen kijken. Zo weet ik welke kant ik op moet draaien, zodat ik tegenstanders ontloop. Met de hulp van Sanjeev en Jed, als collega-coach maar eerder ook als speler, en door veel beelden te bekijken van topspelers, heb ik hier op detailniveau meer over geleerd. We willen dit zo jong mogelijk spelers aanleren. Dat is soms lastig, maar met de juiste begeleiding worden ze hier steeds beter in.'

Hoe maak je dit trainbaar?

'Cruciaal is dat je ervoor zorgt dat spelers altijd meerdere opties hebben in een oefening. Als je een 1:1 speelt en er is maar één doeltje waarop een speler kan scoren, dan hoeft hij maar met weinig dingen rekening te houden. Dat betekent ook dat er weinig noodzaak is om de omgeving goed te kennen. Maar als er een medespeler is, en een tweede verdediger instroomt, en er meerdere manieren zijn om te scoren, dan móet een speler wel kijken. Impliciet heeft dat heel veel invloed op de mate waarin zij informatie verzamelen. En we proberen altijd progressies aan te bieden, dus methodische stappen, zodat het steeds iets ingewikkelder wordt voor ze, met meer opties en meer factoren om rekening mee te houden.' 🧠

Marco van Lochem (HO) bezig aan zijn laatste jaar bij Excelsior Rotterdam

Voetbalclub als veilige haven



De jeugdopleiding is van oudsher de levensader van de club en Excelsior Rotterdam is daar bij uitstek een voorbeeld van. De jeugdopleiding bracht in het verleden talenten voort als Robin van Persie, Mounir El Hamdaoui, Saïd Boutahar, Luigi Bruins, Ryan Koolwijk, Daan Bovenberg, Danilho Doekhi en Dogucan Haspolat. Hoofd Opleiding Marco van Lochem zag ze allemaal doorbreken. Maar na 23 (!) jaar neemt hij na dit seizoen afscheid. De langstzittende HO van Nederland doet in dit artikel zijn verhaal over bijna een kwart eeuw in zwart en rood.

Verplaatsen

Marco van Lochem: 'Drieëntwintig jaar geleden ben ik hier door Feyenoord aangesteld om, samen met de mensen die hier al zaten, de jeugdopleiding van Excelsior Rotterdam naar een hoger plan te trekken. Inmiddels kan ik bij wijze van spreken een boek schrijven over wat ik hier allemaal heb meegeemaakt. Maar ondanks de vele veranderingen is één ding altijd hetzelfde gebleven: in een jeugdopleiding werken we met kinderen. Met jonge mensen, met stuk voor stuk een uniek karakter. Daar kunnen we van alles van vinden en dat mag ook, maar beseft dat we ook vroeger liepen te zeuren over hoe kinderen zich gedroegen. Dat is iets van alle tijden. Het gaat er volgens ons om dat kinderen zich prettig moeten voelen, dat ze zich veilig voelen en dat ze zich

plezierig voelen bij een club. Dé manier om dat voor elkaar te krijgen, is door je in hen te verplaatsen.'

Wanneer je zoals Van Lochem al zo lang bij dezelfde club werkt, zie je niet alleen de club op zich veranderen, maar merk je ook hoe maatschappelijke trends zich in het jeugdvoetbal hebben weten te nestelen. Van Lochem heeft goede, maar ook minder goede voorbeelden.

Driewieler

'Nog even blijvend bij dat begrip 'kind' en hoe we daar in Nederland mee omgaan. Ik vind dat we enorm doorslaan in het 'kinderen zelf laten ontdekken en laten onderzoeken waar ze naartoe willen in hun ontwikkeling'. We zijn geneigd om

kinderen te vroeg los te laten, terwijl we juist zouden moeten kijken of een kind er wel aan toe is. Heel stapsgewijs toewerken naar verantwoordelijkheid, dát is hoe het hoort. In gesprekken hierover gebruik ik de metafoor van de driewieler. Als ouder heb je, zodra je kind erop stapt, er in eerste instantie geen omkijken naar. Pas als een kind harder gaat trappen en de bocht om gaat, ga je er iets van zeggen. 'Pas op dat je niet valt!' Vervolgens gaat het kind op twee wielen fietsen, maar ben jij als ouder degene die hem of haar goed vasthoudt. Ondertussen leert het kind zelf om balans te houden. Uiteindelijk laat je los, waarbij een kind natuurlijk een keer tje valt. Maar het krabbelt ook vanzelf weer op. Wat ik hier maar mee bedoel te zeggen: er is altijd een opvoeder nodig die sturing geeft. Maar die sturing, die van jongs af aan zó belangrijk is voor kinderen, die ontbreekt in Nederland steeds vaker. We laten te vroeg los, omdat we denken dat kinderen het zelf wel kunnen.'

'Stapsgewijs toewerken naar verantwoordelijkheid, dát is hoe het hoort'

De manier waarop Van Lochem denkt over opvoeden of over het omgaan met kinderen, is na zoveel jaren veelal gebaseerd op ervaringen. Ervaringen die hij zelf als ouder heeft, ervaringen die hij bij de Rotterdamse club heeft opgedaan maar ook door ervaringen uit het buitenland.

Reizen

'Dankzij deze club heb ik veel mogen reizen. Als ik me wilde ontwikkelen, ging ik naar Simon Kelder (voormalig Algemeen Directeur, red.) of Ferry de Haan (sinds dit seizoen eveneens voormalig Algemeen Directeur, red.) met een vraag of een idee en mocht ik onder andere naar Japan, Koeweit, Oekraïne, Australië, Canada en Amerika. Ik heb gezien dat men daar anders met kinderen en met het begrip 'mentaliteit' omgaat. Ik wil niet zeggen dat het daar goed is en hier slecht, of andersom. Maar er is een mix nodig. In Canada heb ik geen speler horen klagen over lang trainen, of over een hersteltraining. Of dat er wordt gediscussieerd over al dan niet 'maximaal zestig minuten kunnen voetballen'. Hier zijn we soms jongens van zestien, zeventien jaar aan het bijsturen op zaken waarvan ik denk: dat had aan de voorkant toen ze veel jonger waren al moeten gebeuren. Er mag echt meer geëist worden van kinderen. En dat eisen doen we hier, vind ik, op onze eigen unieke manier. Spelers warmte geven, kinderen voelen zich veilig hier en ze ontdekken zichzelf. Maar: links is links en rechts is rechts. Wat dat betreft zijn we hier altijd heel duidelijk geweest. Kinderen varen daar het beste bij.'



Dat kinderen al vroeg denken te weten wat ze willen en al vroeg denken te weten hoe het moet, heeft enerzijds te maken met het gebrek aan sturing. Anderzijds zien ze ook rolmodellen die zich op een bepaalde manier gedragen. Volgens Van Lochem heeft dit met positionering te maken.

Juichen

'Kijk, als bvo wil je je positioneren in voetballend Nederland. Maar

datzelfde geldt voor een kind, dat positioneert zich ook. Waar het om gaat is dat wanneer ze dat doen op een manier die volgens ons als club niet goed is, we ze gelijk een spiegel voorhouden. Zo hadden we eens een speler die met een grote capuchon op langs de directie liep. Dan spreek ik die jongen erop aan: 'Zeg, zo denk je toch niet dat je een contract gaat krijgen?' 'Trainer, zo had ik daar nog niet over nagedacht.' Jongens die zich op

een verkeerde manier profileren, die krijgen dat te horen. Nee, hier spelen jongens niet met hun sokken over de knieën. Dat aanspreken geldt ook voor ouders die langs de lijn staan. Dan sta ik te kijken bij een wedstrijd, en zie een ouder die drie keer juicht als haar eigen kind scoort. Maar bij de vierde treffer juicht ze niet. Dan loop ik ernaartoe en houd haar voor dat we een teamsport spelen, dus waarom juich je dan niet als dat

maatje van je zoon scoort? 'Goh Marco, zo had ik dat nog niet bekeken.'

Deutlich

'Of het nu gaat om spelers, ouders of trainers, als HO confronteer je mensen met hun gedrag in zowel negatieve als positieve zin. Soms is het verwachtingspatroon of het realisme ver

gaan het zo en zo doen, maar succes staat of valt met draagvlak. Om een voorbeeld te geven: we hebben bij Excelsior Rotterdam leerplannen, alles staat op papier. Maar daarbinnen laat ik mijn trainers vrij. Als ik van hen ga vragen een plan tot op de letter na te leven, kom ik niet in hun unieke karakter. Als HO probeer je

hoe iemand met kinderen omgaat. Want ik wil het beste voor de kinderen die hier spelen.'

Verzamelen

'Daarom is het ook belangrijk dat je dingen samen doet. Voor een HO is het de kunst om mensen om je heen te verzamelen, waarvan je weet dat die kwaliteiten bezitten die je zelf niet hebt. Zo heb ik dat in elk geval wel altijd geprobeerd. Ik heb de wijsheid niet in pacht, maar met de wijsheid van elkaar hebben we hier een heel mooie organisatie neergezet. Een organisatie ook, waarin ouders zich prettig voelen, waarin kinderen zich prettig voelen. Na de coronaperiode ontstond echt het gevoel dat we iets voor de ouders en kinderen wilden doen. We wilden die ouders weer binden aan de club, maar ook aan elkaar. Er is toen op het veld en in de kleedkamers een ouderavond georganiseerd met zes verschillende stations, waarin steeds een specialisme van onze jeugdopleiding werd behandeld en ouders telkens een

'Hier spelen jongens niet met hun sokken over de knieën'

te zoeken. Maar uiteindelijk complimenteer je mensen als het goed gaat. Mijn weegschaal staat wat dat betreft altijd in het midden. Hard, zacht, hard, zacht. Maar wat is hard? Ik ben vooral heel duidelijk. René van Eck was hier jeugdtrainer en die zei eens: 'Der Marco is nicht streng, der Marco ist deutlich.' Daarbij komt wel dat ook al ben je duidelijk, je er altijd voor moet zorgen dat je mensen met je mee krijgt. Ik kan als HO wel zeggen: we

altijd het moment te pakken en daar horen verschillende rollen bij. De ene keer zit je erbovenop, de andere keer laat je het wat meer los. Zolang je er maar voor zorgt dat je kwaliteiten bij je trainers herkent, gebruikt, bijstuurt en perfectioneert. Ik heb hier nog nooit een trainer aangenomen op basis van een mooie PowerPoint. Ik wil zelf gezien hebben hoe iemand training geeft, zelf gezien hebben hoe iemand coacht en zelf gezien hebben



Uit de eigen opleiding: Joshua Eijgenraam

station doordraaiden. Dit leverde zoveel enthousiasme en binding op, het was gewoon een geweldige avond. Ik kreeg later appjes van ouders die dit ook bij hun eigen club wilden gaan doen en dat is natuurlijk heel mooi en goed, want je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden.'

Van dat 'opnieuw uitvinden' heeft Van Lochem gedurende meer dan twintig jaar genoeg voorbeelden. Een voorbeeld is de intrede van nieuwe woorden en een nieuwe taal in voetballend Nederland.

'Der Marco ist nicht streng, der Marco ist deutlich'

Taal

'Ik heb drie jaar geleden eens gezegd: die twintig jaar Excelsior Rotterdam kan ik opdelen in vier blokken van vijf jaar. Elke keer ontstond er een nieuwe trend. En steeds heb ik samen met de mensen hier gekeken hoe we daarmee omgaan. Zo erger ik me de laatste jaren aan die universitaire woorden die te pas en te onpas worden gebruikt voor iets wat al heel lang bestaat. Neem dat expliciet en impliciet. Met alle respect, maar het is gewoon bewust en onbewust. Onlangs hadden we een HO-overleg in Zeist en daar kwam al die universitaire taal ook steeds voorbij. Zit ik naast mijn collega Edward Sturing en dan zeg ik 'Edward, waar is de tijd gebleven dat we zeiden: we moeten gewoon een goal meer maken dan de tegenstander?' Ik vind dit wel een gevaarlijke tendens: iedereen moet hbo-geschoold zijn, er wordt tegenwoordig te veel in universitaire taal uitgeschreven. Maar gaan we ons ook nog eens verdiepen in het kind? Gaan we ons ook verdiepen in normale oefenstof? De hotzone, zone 14, ook zoets. In 1978 probeerden wij ook de achterlijn te halen en de bal terug te trekken, zodat er kon worden ge-

scoord. Kijk: dat ruimtes compacter zijn, dat omschakelmomenten anders zijn omdat er vroeger op een 'langer' veld werd gespeeld, dat voetbal tegenwoordig op hogere intensiteit gebeurt, met meer atletisch vermogen en dat spelers sterker zijn, is een gegeven. Maar dat is een andere discussie. Trends signaleren, erover nadenken, bekijken wat er bij het dna van de club past en dát gebruiken. Wat kunnen we hier toevoegen, zodat onze jeugdopleiding weer nét ietsje beter wordt. In de voorbije 23 jaar is ons dat in mijn ogen steeds gelukt.'

Doorbreken

'Ik heb Ferry de Haan destijds gezegd dat hier de komende zes of zeven jaar genoeg talenten doorkomen voor in het eerste elftal. Mits je hen goed opvangt in het stadion. Daarom ben ik ook blij dat er in Nederland een Onder 21 is gekomen, waardoor jonge spelers nog even de tijd krijgen om die laatste stap te zetten. Maar die discussie dat er meer spelers door moeten naar een eerste elftal, daar mogen we in Nederland best mee stoppen. Ik heb daar een jaar of twaalf geleden op een HO-verga-

'Waar is de tijd gebleven dat we zeiden: we moeten gewoon een goal meer maken dan de tegenstander?'

dering al eens een opmerking over gemaakt. Als je wilt dat er jaarlijks een aantal spelers doorbreken in het eerste elftal van een bvo, dan mag je tegen de oudere spelers wel zeggen dat ze op hun 28ste moeten stoppen anders is er geen ruimte meer. 'Hoe bedoel je Marco?', hoor ik dan. Nou, als je er jaarlijks vier of vijf wilt afleveren, dan krijg je selecties van vijftig of zestig spelers. Dus ook hier geldt wat ik al eerder zei over dat verwachtingspatroon en realisme: blijf reëel in wat je verwacht en wees op tijd tevreden. En ik denk dat we dat hier mogen zijn. De voorbije 23 jaar zijn er genoeg spelers doorgebroken in het eerste elftal. Er zijn spelers verkocht

en er zijn spelers die via ons ergens anders doorgebroken zijn. Dat hebben we gewoon goed gedaan.'

Naast 'positionering' en naast 'voetbaltaal', is er nog een tendens die Van Lochem beetje bij beetje het jeugdvoetbal in heeft zien sluipen: de zaakwaarnemer.

Miljonair

'Onlangs had ik er met een collega HO een gesprek over. Spelers willen minder werken, maar wel voor meer geld. Bij sommige ouders en bij sommige jeugdspelers leeft het idee dat ze in no-time miljonair kunnen worden. Ik maak mij daar wel zorgen over. Hoe kan dit en waarom denken we er zo makkelijk over? De opkomst van zaakwaarnemers heeft daar zeker mee te maken. Vroeger stond er hier één scout langs de lijn en af en toe een zaakwaarnemer. Dit seizoen stonden hier bij de eerste competitiewedstrijd negen scouts van negen verschillende bvo's langs de lijn. Négen! En dan ook nog eens een stuk of tien zaakwaarnemers! Daar heb ik als HO ook mee om te gaan. Kijk, ik vind dat ik verantwoording

schuldig ben aan ouders en aan kinderen die hier voetballen. En niet aan de zaakwaarnemer. Die laatste is hier welkom, begrijp me niet verkeerd. Maar zaakwaarnemers moeten hier niet aankomen met praatjes dat spelers hogerop kunnen, of dat spelers beter verdienen. Volgens mij hebben wij als club een speler gescout en die speler beter gemaakt op de voor ons kenmerkende manier. En daardoor staat die zaakwaarnemer hier nu langs de lijn.'

Laatbloeiers

'In de hedendaagse maatschappij, waar wij als jeugdopleiding een onderdeel van zijn, gaat alles eigenlijk

sneller. Verwachtingspatronen gaan omhoog en daarmee verdwijnt het realisme. Neem zoiets als scouting en het selecteren van spelers. Wij zoeken bewust naar laatbloeiers, en we drukken ze direct op het hart dat ze hard moeten werken. Wij hebben hier genoeg goede voetballers gehad die geen

zier op de club en gaat hier met een plezierig gevoel weer vandaan. Dat is het doel en zo moet het zijn. En als dat niet zo is, dan moeten wij de ouders bellen. Het belang van het kind is het uitgangspunt. Wij hebben hier ook kinderen rondlopen die het privé niet altijd makkelijk hebben,

is niet te leren op een cursus. Er gebeurt veel om de HO en de jeugdopleiding waar hij leiding aan geeft heen.

Haven

'Daarom is het ook heel fijn dat je in de loop der tijd relaties met mensen opbouwt die je kunnen helpen. Je leert in dit vak van elkaar, door te praten over wat je meemaakt, door ervaringen te delen. Ik heb hier zestien hoofdtrainers meegemaakt en van ieder van hen iets geleerd. Ik geniet nog steeds van de samenwerking die ik met mijn collega HO'en heb. Ik kan er altijd eentje bellen om langs te komen. Ik raad dat jonge trainers ook aan: zoek iemand op om mee te sparren. Maar blijf dan niet hangen in hetzelfde groepje van dezelfde leeftijd waarin iedereen precies hetzelfde zegt. Met sommige mensen heb ik al een band die echt jaren teruggaat, zoals Patrick van Leeuwen die nu hoofdtrainer

'Verwachtingspatronen gaan omhoog en daarmee verdwijnt het realisme'

contract kregen. En mindere voetballers die op basis van hard werken dat wél hebben bereikt. Niet degene met het meeste talent, maar degene met de meeste inzet haalt het. In mijn ogen slaan we in opleidend Nederland door met het halen van grote sterke jongens, daar is al veel over gezegd en geschreven. Er zijn denk ik nog maar weinig clubs écht bezig met de lange termijn. Het merendeel denkt aan succes op korte termijn, denkt aan presteren. Dit heeft ongetwijfeld te maken met de verantwoording richting de directie die 2,5 miljoen euro in een jeugdopleiding heeft gepompt. Die willen daar wat van terug zien.'

Hart

'Uiteindelijk is de basis altijd: vol verwachting klopt ons hart naar het veld. Een kind komt hier met ple-

die helpen we. Spelers moeten altijd terug kunnen vallen op hun sport, op hun club, op hun trainers. We geven warmte, we zien kinderen, maar we houden ze ook spiegels voor en confronteren ze met keuzes die ze maken. En ja, daar hoort soms ook teleurstelling bij. Is het goed om kinderen met teleurstellingen om te la-

'Vol verwachting klopt ons hart naar het veld'

ten gaan? Ja, ik denk het wel. Alleen: hóe is je boodschap? Hoe timmer je dat aan de voorkant dicht en hoe aan de achterkant? Het is voor kinderen niet leuk om 'nee' te horen, maar dat gebeurt thuis als het goed is ook. Of op school. En mijn ervaring is dat kinderen soms nog beter met teleurstellingen kunnen omgaan dan de ouders. De rol van de ouders is in de loop der jaren veranderd: die staan vaker voor het kind dan erachter. En de georganiseerde sportclubs moeten veel oplossen wat de Nederlandse regering heeft laten versloffen. Bij de goed georganiseerde sportclubs worden normen en waarden bijgebracht, waardoor kinderen buiten de poort goed functioneren.'

Het vak van HO is, zo weet Van Lochem als geen ander, bij uitstek een ervaringsvak. Hoe om te gaan met spelers, trainers, ouders, specialisten, zaakwaarnemers, bestuur en school

is bij Maccabi Tel Aviv. Maar over mijn aanstaande vertrek hier heb ik bepaalde mensen ook persoonlijk ingelicht. Simon Kelder, maar ook Rob Baan die mij als eerste de kans heeft gegeven in de voetballerij. We zijn tegenwoordig allemaal erg met onszelf bezig. Maar oog houden en aandacht hebben voor de ander, dat is belangrijk. Altijd proberen om die verbinding met elkaar te zoeken. Er is, met behulp van elkaar en door naar elkaar te luisteren, hier veel goed gegaan. En daarom laat ik het hier met een gerust hart achter. Bij Excelsior Rotterdam hebben we het beste met de spelers voor. Ik hoop dat die gedachte ook na dit seizoen in het dna van deze club verankerd blijft. Wij zitten hier in Rotterdam, laat dit voor hen de veilige haven zijn.' ⚽



Forca Koeman

25 jaar na zijn laatste wedstrijd voor de Catalaanse grootmacht werd Ronald Koeman in augustus 2020 trainer van FC Barcelona. Onlangs verscheen op Videoland een documentaire waarin de Nederlandse trainer vorig seizoen op de voet wordt gevolgd. We haalden er een aantal treffende citaten uit.



Ronald Koeman: 'Ik heb van Johan Cruyff geleerd dat het belangrijk is om binnen de mediawereld goed contact te hebben met een aantal goede mensen. Dan hoor zo links en rechts weleens hoe dingen lopen.'

Ronald Koeman: 'Nu zijn alle gehuurde spelers en de nieuwe aankopen al aan het trainen. Daarbij ook Pedri, ik ken hem niet, een jongen gekocht van Las Palmas. Dat is de nieuwe Laudrup, de nieuwe Iniesta. Het grootste talent van Spanje.'

Rob Jansen (zaakwaarnemer): 'Je moet als hoofdtrainer bedenken 'Wat heb ik nodig in de staf?' De ene trainer zoekt een klankbord, de tweede trainer wil een top-veldtrainer, weer een andere trainer zoekt een tegenpool. Maar karakterologisch moet er wel een balans zijn, want samen vorm je een soort familie die een klus gaat klaren.'

Ronald Koeman: 'Waar de club vandaan komt, wat we veranderd hebben, wat we uiteindelijk behaald hebben, en ook wel wetende wat we misschien wel hebben laten liggen: dan wil je net als ieder mens gewaardeerd worden.'

Rob Jansen: 'Eerst was Ronald voor het bestuur koning, keizer, admiraal. Hij heeft een fantastisch goed seizoen gedraaid. De reeks overwinningen kwam en de verwachtingen werden wat aangescherpt. Als hij eerder in het seizoen meer punten had verloren en later meer gewonnen om uit te komen op hetzelfde aantal punten, dan had Ronald een staande ovatie gehad. Nu werd weliswaar de beker gewonnen maar het kampioenschap niet. Dan zie je hoe absurd de voetballerij is. In feite heeft Barcelona meer prijzen gewonnen dan Real Madrid: beide Champions League en Barcelona de beker erbij.'

Pep Guardiola: 'De sleutel tot succes in een finale ligt bij de spelers die het graag goed willen doen, goed willen spelen en willen winnen. De grote uitdaging voor een trainer is dat hij duidelijk moet maken wat hij wil. Dat hij zichzelf is.'

Pep Guardiola (tegen Ronald Koeman): 'Ik herinner me de Europa Cup I-finale op Wembley. Slechts één speler achterin speelde alsof hij op het schoolplein was. En dat was jij.'

Ronald Koeman: 'De spelers kijken ook naar de trainer bij zo'n belangrijke wedstrijd. Als de trainer kalm is, straalt dat af op de spelers. In onze tijd won Johan de Champions League met Barcelona. Hij deed de finale op een vriendschappelijke wedstrijd lijken. Hij was heel ontspannen. Er zijn ook trainers die zich op zo'n moment anders gaan gedragen.'

Ronald Koeman: 'Het goede of slechte resultaat wordt in Spanje vooral gericht op de trainer. Veel meer dan in Engeland of Nederland. En als je dat niet wilt, dan moet je ermee stoppen, maar het doet weleens iets met je en met je omgeving.'



Onderbouw



Fredericq Taelman haalde een bachelor in Lichamelijke Opvoeding en is sinds 2016/2017 actief bij KV Oostende. Bij die club begon hij bij de allerkleinsten in de Start Academy, waar hij jonge voetballertjes hun eerste stapjes hielp zetten in de voetbalwereld. Tevens was Taelman door de jaren heen onder andere coördinator van de KVO Techniekacademy, multimove- en multiskills-coach onderbouw en teamcoach Onder 7, Onder 8, Onder 9 en Onder 10. Dit seizoen traint hij de Onder 10, en begeleidt hij de Onder 8 en Onder 9 bij wedstrijden.

'We geven oefeningen waarbij spelers dienen te reageren op situaties die ze op voorhand niet hadden verwacht'



Breintraining

Fredericq Taelman: 'Vanuit mijn rol als docent ben ik in aanraking gekomen met multi-skills. En des te vaker er in mijn lessen met die multiskills werd gewerkt, des te meer ik mij begon af te vragen of we die principes ook bij KV Oostende konden integreren. Vooral vanuit de gedachte dat we daardoor completere voetballers kunnen opleiden, die meer kennis hebben van hun eigen lichaam. Want des te beter spelers om kunnen gaan met hun lichaam, des te beter ze als voetballer kunnen worden. Die multiskills zijn langzaam geïntegreerd en overgegaan in breintraining, waarbij spelers meervoudige opdrachten doen waardoor ze getriggerd worden om sneller te leren denken. Een heel simpel voorbeeld is het werken met een ballon en een tennisbal. In tweetallen tikken spelers met de handen een ballon over, maar moeten tegelijkertijd over de grond een tennisbal naar elkaar kaatsen. Dan moet je met elkaar communiceren: hoe en wanneer kun je de tennisbal inspelen, zónder dat de ballon de grond raakt? Spelers letten op elkaar, en op basis van wat ze zien nemen ze een beslissing. Wanneer kan ik inspelen? Is die ander er klaar voor?'

Onvoorspelbaar

'Als je snellere denkers en snellere beslissers wilt opleiden, gaat het dus om *decision making*. De uitdaging voor ons als trainers ligt erin dat we oefeningen bedenken, waarin dat *decision making* zoveel mogelijk terugkomt. Oefeningen dus, waarbij spelers dienen te reageren op situaties die ze op voorhand niet hadden verwacht. Op die manier worden spelers, net als in de wedstrijd, in hun denken optimaal uitgedaagd. Want juist in de wedstrijd is het omgaan met onvoorspelbare situaties enorm belangrijk. Denk aan een verkeerde aanname van de tegenstander, of van jezelf. Hoe snel kun je reageren? Of je krijgt onverwacht een tackle te verduren, hoe snel kun je dan weer opstaan? We denken dat door spelers op de training vaak in onvoorspelbare situaties te brengen, ze diezelfde onvoorspelbare situaties in de wedstrijd beter gaan herkennen. Anders gezegd: beter leren omgaan met variabelen.'

Direct reageren en anticiperen

'Dat 'leren omgaan met' gebeurt al door het instellen van kleine, simpele regels. Als je bij een tikspel met twee tikkers wordt getikt door iemand met bijvoorbeeld een geel hesje, doe je opdracht A. Word je getikt door iemand met een rood hesje, dan doe je opdracht B. Een ander voorbeeld is een tweetal, dat met één bal tegenover elkaar staat. Je kunt speler A altijd laten gooien en speler B altijd laten kaatsen. Maar uitdagender wordt het al als je dat vrij laat. Dus dat speler A zelf mag weten of hij kaatst of gooit, waarna speler B moet kiezen voor het andere. Je kunt daar nog aan toevoegen dat je per tweetal twee ballen geeft, elk met een verschillende kleur. Die ballen moeten ze overspelen of overgooien. Op een gegeven moment noem ik een kleur, en de speler die die kleur bal in bezit heeft, rent gelijk weg. De ander probeert hem te tikken. Eigenlijk raken multi-skills en breintraining elkaar. Spelers krijgen geen kans om stil te staan bij een bepaalde actie. Het is gelijk omschakelen, direct reageren en anticiperen.'

Nieuwe ideeën

'In de onderbouw maken we een start met die breintraining. Jonge spelers zijn dan doorgaans met zichzelf bezig, en letten vooral op de bal. Maar juist door ze in oefeningen te dwingen om ook op hun omgeving te letten, proberen we er al op jonge leeftijd in te brengen dat ze overzicht leren krijgen over wat er nog meer op het veld gebeurt. De een heeft dit overzicht van nature al meer dan een ander. Maar soms kun je ook worden ver-rast door het niveau van je groep. Als trainer-coach kun je

een training daarom nog zo veel voorbereiden als je wilt, maar eenmaal op het veld zul je ongetwijfeld gaan beslissen om een regel toe te voegen of juist niet. Daarom is het ook goed dat we met trainers onderling bespreken hoe je oefeningen moeilijker of makkelijker kunt maken. Dat we elkaar als het ware steeds op nieuwe ideeën brengen. Daar wordt het niveau alleen maar hoger van.'

Trainingsvormen

Doel

Snel reageren op auditieve en visuele prikkels, scoren als je kunt, ruimtes herkennen, overzicht behouden aan de bal, snel denken en handelen, reactiesnelheid, georiënteerde balaanname.

Organisatie

- In middencirkel, 4 doeltjes met een gekleurd dopje in (geel of rood) en 4 poortjes in verschillende kleuren (wit, blauw, groen, oranje) met telkens 2 spelers bij een poortje.
- De trainer kan gedurende de oefeningen veranderen van positie.

Inhoud

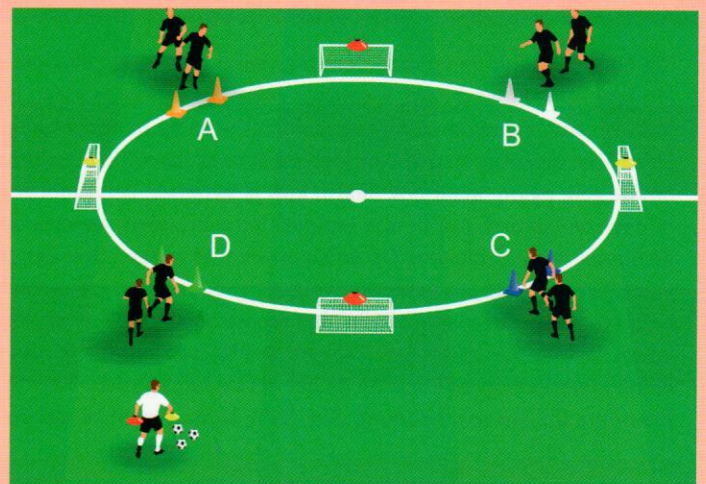
De trainer speelt de bal in op een speler en steekt tegelijkertijd een dopje (geel of rood) omhoog. Een voorbeeld van hoe het vervolg vorm krijgt:

1. De trainer speelt in op B, waardoor de speler bij A, C en D verdedigt. B probeert zo snel mogelijk te scoren in het doel met de kleur van het dopje dat door de trainer omhoog wordt gehouden (geel of rood). Pakken de verdedigers (A, C of D) de bal af? Dan scoren zij in het doeltje met de juiste kleur. Punten telling: 1 punt voor de kleur waarvan de balbezitter scoort, 2 punten voor de kleur van een verdediger die scoort.
2. De start is gelijk aan 1, maar na het inspelen en het in de lucht houden van een dopje zegt de trainer ook een kleur: wit, blauw, groen of oranje. De spelers van de kleur die genoemd wordt, speelt mee met de persoon die de bal kreeg, waardoor er 2:2 ontstaat. Een voorbeeld: de trainer speelt C in en zegt 'groen', waardoor C en D gaan samenwerken om te scoren en A en B gaan verdedigen.
3. Alle spelers staan met hun benen wijd naast elkaar tussen de 2 gekleurde dopjes van hun poort. Zodra de trainer de bal inspeelt naar een poortje, kruipt een van de spelers door de benen van degene die voor hem staat. De ploeg die de bal krijgt, gaat met 2 spelers in het veld, de andere ploegen maar met 1 speler: namelijk alleen de speler die door de benen van de ander is gekropen. Er wordt nu 2:3 gespeeld.

Variatie/differentiatie

- Wie de bal aan de voet heeft, moet scoren in het rode of gele doeltje dat het verst van zijn startpositie ligt.
- De trainer wisselt tijdens de oefening van kleur, die hij in de lucht houdt.

- Scoren in het andere doeltje dan de kleur die de trainer omhoog steekt. (rood wordt geel en omgekeerd)
- In plaats van een kleur zegt de trainer een voorwerp dat de kleur vertegenwoordigt waarin gescoord mag worden (voorbeeld: zon = geel, tomaat = rood)
- Bij 3 wordt het 'tussen de benen kruipen' beschreven. Dit kun je vervangen door op de buik te liggen en een high five te geven, door een koprol te maken of door in de ruglig te starten.
- Ledsreact lampjes aan de doelen hangen, waarbij gescoord mag worden in het doel dat afwisselend oplicht.
- Een van beide spelers loopt naar de middenstip en krijgt van de trainer een bal ingespeeld.
- De trainer speelt de bal in naar een tweetal en zegt een reken-som. Afhankelijk van de uitkomst van die som kan een bepaalde kleur meedoen (wit tussen 0-5, blauw tussen 5-10, groen tussen 10-15 en oranje tussen 15-20). Dit stimuleert het denken tijdens een actie. Een voorbeeld: de trainer speelt naar blauw en zegt 20-7. Omdat de uitkomst 13 is, doet groen mee met blauw. Hier kun je ook met even en oneven cijfers werken om het nóg moeilijker te maken.
- De trainer speelt na een doelpoging nog een tweede bal in, om de omschakeling te stimuleren.



Middenbouw

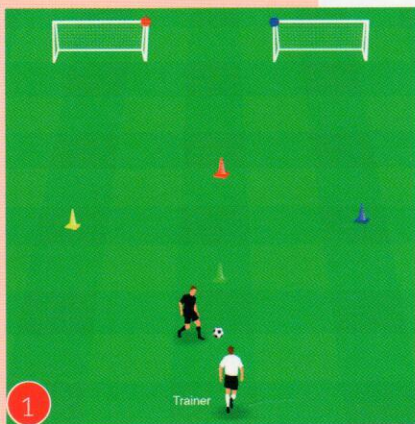


Elias Bebis (Uefa B en Physical Coach 1) werkt sinds 2020/2021 bij KV Oostende. Tijdens dat seizoen was hij de physical coach van de Onder 11 en Onder 12. Dit seizoen is hij verantwoordelijk voor de techniekschool en begeleidt hij de partnerclubs. In het verleden werkte Bebis een jaar bij Cercle Brugge en daarvoor twee seizoenen bij KSV Loppem. In het dagelijks leven is hij tevens docent Lichamelijke Opvoeding en Biologie.

Reactie omzetten in keuze

Elias Bebis: 'Over het fysieke en conditionele aspect weten we in de voetbalwereld al best veel. Maar de meeste winst is volgens ons nog te behalen op het mentale vlak, daar waar het gaat over het brein. Bij KV Oostende hebben spelers in de onderbouw al kennism gemaakt met multiskills en met diverse vormen van breintraining. In de middenbouw gaan we een stap verder, en gebruiken daar onder andere de blazepods voor. Blazepods zijn lampjes, die onze trainers op allerlei manieren ondersteunen tijdens trainingen. Ze zijn onder andere geschikt voor het trainen van het reactievermogen. In het veld is het vervolgens de kunst om die reactie om te zetten in een keuze, en die keuze op het juiste moment te maken. En dat is best lastig, de hersenen hebben meerdere dingen tegelijkertijd te doen. Spelers hebben rekening te houden met hun omgeving, denk aan medespelers, tegenstanders, bal en ruimte. Maar je gaat pas een beslissing nemen als je hersenen een signaal geven. Met behulp van die blazepods proberen wij spelers te prikkelen om de frequentie van die signalen op te voeren. Jullie Johan Cruyff heeft daar ook iets over gezegd: 'Voetbal speel je met je hoofd, want de bal is vlugger dan de benen.'

Scannen



'De blazepods zijn dus een middel om die breinen te prikkelen. Omdat die breinen zeker aan de start van de training nog optimaal te belasten zijn, gebruiken we de blazepods voornamelijk in dat eerste deel. Belangrijk daarbij is dat we continu de link met de praktijk zoeken. Want die lampjes zijn mooi, maar het gaat om wat je ermee wilt bereiken. Om de gedachte die erachter zit. Als je die gedachte niet helder hebt, krijg je vooral spelers die snel kunnen reageren op lampjes. Een mooi voorbeeld van zo'n gedachte is het scannen, iets wat we van spelers tijdens de wedstrijd ook nadrukkelijk vragen. In de oefening op tekening 1 is het de bedoeling dat de speler aan de bal eerst achterom kijkt om te zien waar ik sta. Op mijn borst draag ik de vier blazepods, waarvan er drie kleurtjes zijn gaan branden. Stel dat zijn rood, geel en blauw, dan scant de speler zijn omgeving en maakt een keuze: dribbelen om rood en geel, en afwerken op blauw.'

Blazepods in de praktijk

'De blazepods kun je op meerdere manieren gebruiken. Een van de manieren is dat je de lampjes op je borst draagt, waardoor zolang je achter ze staat, je spelers gedwongen worden om over hun schouder te kijken. Ook kun je ze op het doel hangen, of aan pylonen bevestigen. En in elke oefening kun je van makkelijk naar moeilijk: brandt het gele lampje? Dan dribbel je om de gele pylon. Maar ook daarin kun je variëren. Een mooi voorbeeld daarvan is tekening 2. In deze oefenvorm heb ik drie lampjes laten branden, waarna de speler in die volgorde door de dopjes moet dribbelen. Op de kleur die niet is gaan branden, moet hij scoren. In het geval van tekening 2 gingen achtereenvolgens geel, rood en groen aan. De speler dribbelt op snelheid en scoort daarna op blauw, dus rechts bovenin. Een vervolgstap is dat spelers achterstevoren de kleurtjes gebruiken. Dus starten bij de kleur die je niet gezien hebt, en dan uiteindelijk afwerken op de kleur die je het eerste hebt gezien. Terwijl de hersenen van de spelers meerdere dingen aan het doen zijn, let ik bijvoorbeeld vooral op hoe wordt gedribbeld.'

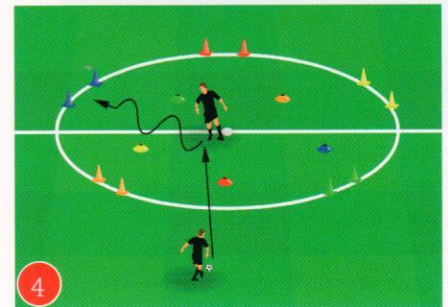


Oplichten

In deze oefening (tekening 3) liggen de blazepods in het midden. Zodra ze aangaan en elke pod een kleur krijgt, is de bedoeling dat beide spelers hun dopjes zo snel mogelijk in exact dezelfde volgorde neerleggen. Pas daarna mogen ze naar de bal rennen en kunnen ze scoren in het doel. Welke speler lukt dat het eerst?

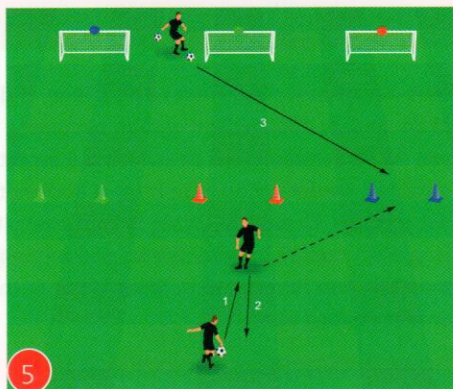


'Dribbelen, scannen, het zijn voorbeelden van accenten die je legt in een oefening waarbij de blazepods worden ingezet. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor de aanname, waarvan tekening 4 een voorbeeld is. Zodra de speler naar het midden loopt, gaat er al een lampje aan. Op dat moment weet die speler al door welke kleur pylonen hij heen moet dribbelen. Er wordt ingespeeld, en voor mij als trainer-coach is dat het sein om te kijken hoe die speler in het midden de bal aanneemt. Stel dat hij in het geval van tekening 4 door blauw moet, neemt hij dan zó aan dat hij in één keer door kan bewegen? Of is zijn aanname niet goed en heeft hij extra tijd of een extra tikje nodig? Een correcte aanname, een goede schijnbeweging om het dopje, je kunt eigenlijk heel veel kanten met zo'n oefening op. Maar de start is simpel. Dus inspielen, en dan door het poortje van de kleur die oplicht dribbelen. Pas als zoiets goed gaat, maken we het moeilijker door spelers bijvoorbeeld een schijnbeweging te laten maken langs het dopje van dezelfde kleur. Of, en dat kan ook, laten we meerdere blazepods oplichten en moeten spelers juist dribbelen door de kleur die niet te zien was. Heeft de speler, door goed te scannen en voordat hij de bal aanneemt, al gezien waar dat poortje zich bevindt?'



Anticiperen

'In de wedstrijd leren spelers anticiperen op onvoorspelbare momenten. De tegenstander neemt een beslissing, en jij reageert daarop. Met de blazepods kun je zoiets nabootsen, wanneer je bepaalde spelers meer of juist minder informatie geeft. Een voorbeeld daarvan zie je in tekening 5. Op de doelen zijn drie blazepods vastgemaakt, met elk een andere kleur. De speler die de inspeelbal terugspeelt, heeft eerst over zijn schouder gekeken om te kijken welke kleur is gaan branden. Stel dat is blauw, dan gaat hij door de blauwe pylonen, krijgt een inspeelbal van de speler op de achterlijn en probeert te scoren op blauw. De verdediger, die op de achterlijn staat, heeft niet kunnen zien op welk doel dat blauwe lampje is gaan knipperen en mist informatie. Welke kant wil de aanvaller op? Maar ook voor de aanvaller ligt er een opdracht, want hij moet die verdediger als het ware bij het doel waarop gescoord moet worden weglokken. Hoe zet je de verdediger op het verkeerde been?'

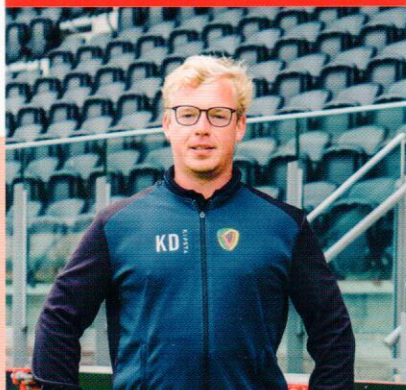


Winst

'Oefeningen waarbij de blazepods worden gebruikt, zijn enorm uitdagend om te doen. Spelers vinden het ook erg leuk. Maar terwijl zij het vooral zien als fun, weten wij dat er meer achter die lampjes en lichtjes zit. Daarom staat altijd voorop voor ons dat we van tevoren goed bedenken waar we op letten. Zijn dat de aannames? Is dat het scannen? Of letten we op de uitvoering van de schijnbeweging? Door spelers geregeld met dit soort oefeningen aan de slag te laten zijn, gaan ze zichzelf onbewust verbeteren. Die aannames naar de juiste kant gaan in de wedstrijd steeds beter, omdat hun brein het maken van eenzelfde soort aanname op de training al eens heeft meegemaakt. Dankzij die blazepods mogen we stellen dat spelers beter leren omgaan met al die variabelen die zich ook tijdens een wedstrijd voordoen. En daar zit voor ons de winst.'

'Terwijl spelers het vooral zien als fun, weten wij dat er meer achter die lampjes en lichtjes zit'

Bovenbouw



Korneel Deceuninck is sinds het seizoen 2016/2017 werkzaam bij KV Oostende. Hij begon er als trainer van de Onder 16, groeide door naar de Onder 18 en werkt sinds 2020 als hoofdtrainer Onder 18 en als assistent bij de Onder 21. Hiervoor was hij zeven jaar werkzaam bij KV Kortrijk. Zijn eerste ervaringen als trainer deed hij op bij Dosko Beveren. Deceuninck is in het bezit van Uefa A (2015), Physical coach niveau 1 en 2, Mental coach niveau 1, Videoanalist niveau 1 en Talentscout. Hij volgt actief bijscholingen om geprikkeld te worden door de laatste ontwikkelingen en nieuwe trends binnen het voetbal.

Functioneel

Korneel Deceuninck: 'In de hele opleiding zijn we, van jong tot oud, bezig om spelers mentaliteit uit te dagen zodat ze sneller en beter beslissingen leren nemen. Om daarvoor te zorgen, proberen we bijvoorbeeld de omgeving van de speler te veranderen, waardoor aanpassing telkens nodig is. Die veranderingen dragen bij aan de prikkels die de hersenen krijgen. We willen voorkomen dat spelers als het ware in gewenning terechtkomen, dat trainen een automatisme voor ze wordt en dat de automatische piloot aangaat. Een mooi voorbeeld van hoe wij het niet meer willen, is de pass- en trapvorm waarbij spelers van A naar B spelen, de bal achterna lopen, en zien dat de bal vervolgens via C naar D gaat. Daar zit amper reactievermogen in, en weinig tot geen richtingsverandering. Het rendement is te laag. Want zonder druk een bal van A naar B spelen, dat kan elke speler. De uitdaging zit erin juist te zorgen dat er wél keuze is, dat spelers gefocust moeten zijn en ook dán nog steeds kwaliteit kunnen leveren. Dan pas is passen en trappen functioneel, en heeft het een doel.'

Opdrachten

'Om die focus te krijgen, werken we met opdrachten waardoor spelers goed moeten nadenken bij wat ze doen. Een voorbeeld van een grid is een pass- en trapvorm, waarbij spelers rode of groene hesjes aandoen. Spelers die een rood hesje dragen, moeten worden aangespeeld op hun linkerbeen. Spelers die een groen hesje dragen, mogen de bal maar één keer raken. Daardoor moet groen bewust nadenken hoe ze inspelen, en dus al van tevoren kijken naar wie vrijstaat. Rood moet de omgeving scannen en nadenken hoe hij de bal ontvangt. Door na verloop van tijd te wisselen van opdracht, komt iedereen aan bod. Vervolgens kun je teams ook tegen elkaar laten spelen en onderling een wedstrijdje houden: welke ploeg kan een dergelijke grid het langste volhouden?'

Uitdaging

'Dat langer volhouden heeft te maken met het opnemen en vasthouden van informatie en verschillende prikkels. En om daarbij de focus te houden én om kwaliteit leveren, is best nog wel een uitdaging voor onze spelers. Voor ons als trainer-coaches is het zaak dat we de lat steeds hoger leggen. Maar soms weet je niet hoe het loopt; dan bereid je bijvoorbeeld vijf stappen voor, maar

kom je tijdens een vorm maar tot stap 3. Het omgekeerde kan ook, wanneer je tijdens een oefening merkt dat spelers al veel verder zijn en sneller kunnen. Dan moet je inventief zijn, je methodiek snel kunnen veranderen en er iets van uitdaging bij doen. Want als spelers voelen dat er geen uitdaging meer in zit en ze merken dat ze iets beheersen, dan is het leereffect weg.'

Opbouw

'Een ander voorbeeld van hoe je focus en uitdaging hoog houdt in pass- en trapvormen, is door die te doen in twee vakken met in elk vak een witte bal. Die witte bal dient door medespelers naar elkaar toe te worden gespeeld. Maar er is ook een gele bal, die juist níet naar iemand van dezelfde ploeg gespeeld mag worden. Dan heb je dus drie ballen in het veld, waardoor je het kijkgedrag en het denken van alle spelers stimuleert. Hierbij is het, net als in elke vorm trouwens, belangrijk dat je goed nadenkt

over de opbouw. Dus eerst altijd kijken of de organisatie staat en of de spelers doorhebben wat de bedoeling is. Pas daarna focussen op de kwaliteit van de uitvoering en tot slot probeer je die kwaliteit verder omhoog te krijgen door het toedienen van nieuwe prikkels. In onze beleving is zo'n bewuste aanpak nodig om je spelers mee te krijgen. Is een grid namelijk van begin af aan te moeilijk, dan lukt het niet. Maar is het te makkelijk, dan leren ze er niet genoeg van.'

Afpakken

'Wat geldt voor pass- en trapvormen, geldt ook voor positie spelen. Ook daarin zoeken we steeds wisselende omgevingen, om die breinen maar actief te houden. Bijvoorbeeld in een vorm 9:4, waarbij het negental de hesjes in hun hand houdt. Iemand van het ondertal mag, als hij daartoe kans ziet, een hesje van iemand van het overtal afpakken. Spelers die een hesje hebben, letten op waar de bal is maar letten ook op spelers uit dat ondertal die hun hesjes willen pakken. Dankzij deze regel ontstaan op het veld constant wisselende samenstellingen en dienen spelers de hele tijd goed op te letten. Wie hoort nu bij mij en wie niet?'

Trainingsvorm

Inhoud (basisvorm)

- De 4 spelers starten altijd op hetzelfde moment, wie neemt verantwoordelijkheid (zie tek. 1)?
- De spelers met bal dribbelen in, waarna ze de bal rechts van de mannequin stilleggen (tekening 2, A1) en een door een andere speler neergelegde bal oppikken bij de diagonale mannequin (tekening 2, A2).
- Vervolgens nemen ze de bal mee, draaien om de mannequin heen en spelen in bij de speler links van hun start positie (tekening 2, A3).
- De speler die de bal ontvangt, maakt een vooractie en neemt de bal mee in de beweging naar de volgende positie.

Een vervolg is:

- Er wordt gestart vanaf 2 kanten in plaats van 4.
- Na inspelen naar de speler links, schakelt de speler die ingespeeld heeft onmiddellijk om en vraagt de bal aan de speler aan de andere kant. Hij krijgt de bal en draait door, om hem terug in te spelen in de hoek.
- Het doorschuiven gebeurt op dezelfde manier.
- Variatie: opstarten gebeurt op 4 kanten op hetzelfde moment.

Coaching (gericht op passen en aannemen)

- 'Juiste balsnelheid.' (passen)
- 'Ruimte of voet?' (passen)
- 'Naar waar moet de aanname?'
- 'Neem de bal mee in de beweging.'
- 'Val de bal aan.'

Overige aandachtspunten:

- Inspelen = doorbewegen.
- Opnieuw aanspeelbaar zijn.
- Diagonaal doorbewegen om opnieuw hoeken te maken.
- Beweeg snel door.
- Varieer en blijf zoveel mogelijk weg uit het zicht van je tegenstander.

Methodiek

- Ruimte groter/kleiner maken, gelet op het niveau en de mate van succesbeleving.
- Andere kant eerst inspelen en doorschuiven.

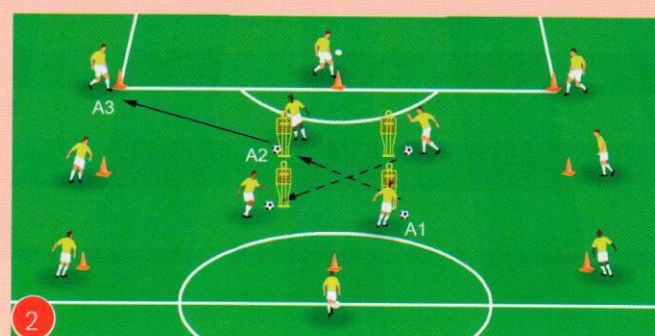
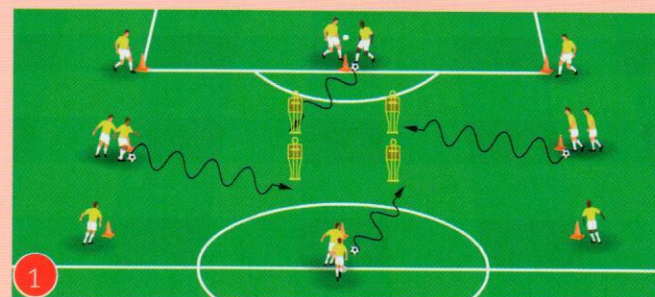
Variatie 1 : Extra beweging bij het oppikken van de andere bal.

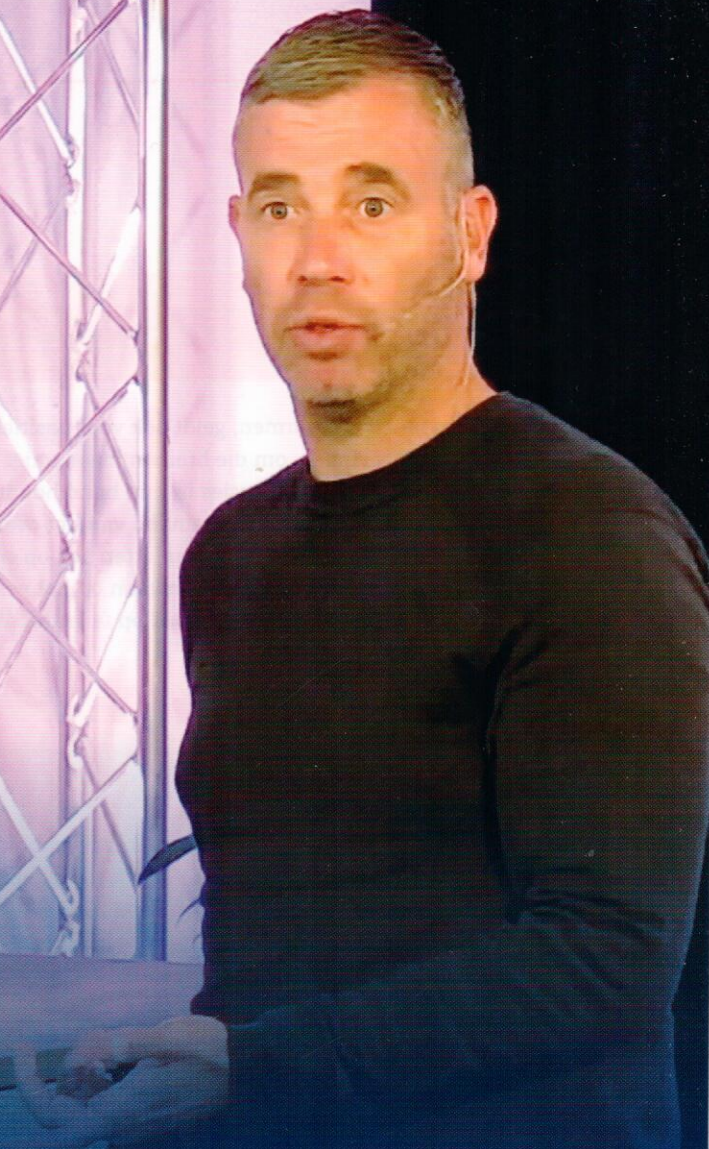
Variatie 2 : Dubbelpas na inspelen van de 2 de bal.

In de mediatheek van De Voetbaltrainer vind je videoclips van moeilijkere varianten van deze door Deceuninck beschreven oefenvorm. Ook is daar beeldmateriaal te vinden dat hoort bij het artikel van zijn collega Fredericq Taelman.

Combinatie

'Tot zover hebben we het gehad over pass- en trapvormen en positie spelen, maar een combinatie tussen die twee is net zo goed mogelijk. Denk maar aan de situatie dat je het afwerken in combinatie met de bezetting voor het doel wilt trainen, maar daarvoor eerst een positie spel 5:3 speelt waarin je het kijkgedrag stimuleert. Aan dergelijke grids koppelen we een spelprincipe. Dat spelers proberen om de diepste speler aan te spelen bijvoorbeeld. Daarnaast komt het inspelen - doorbewegen terug, maar onze spelers mogen daarbij nooit hun bal achterna lopen. Je speelt vooruit in, maar loopt dan naar de zijkant weg waardoor je ruimte maakt voor een ander. Inmiddels zijn we al een heel eind bij de club met al deze vormen van breintraining. Multiskills, blazepods of grids gaan allemaal bijdragen aan het idee dat we langs die weg betere voetballers op gaan leiden. Als we nieuwe spelers binnenkrijgen, merken we dat onze spelers op dat vlak al echt een voor-sprong hebben opgebouwd. En dat is op zich niet erg, want we willen juist samen met onze partnerclubs kijken of we ook daar ons idee van spelers opleiden meer in de praktijk kunnen brengen.'





NIEUW: e-learning 'Omschakelen'

In deze online cursus, waarmee je 3 KNVB-studiepunten verdient, leer je alles over het thema omschakelen. Met als docent René Hake, trainer van FC Utrecht.

Dit kun je verwachten:

- ⊗ Online cursus van 5 modules - 38 lessen
- ⊗ Speelwijze van René Hake bij FC Utrecht
- ⊗ Wedstrijdfragmenten van topteams
- ⊗ Oefenstof om op omschakelen te trainen
- ⊗ Tijdsbesteding van 3 tot 6 uur
- ⊗ 3 KNVB-studiepunten na succesvol afronden
- ⊗ Kosten cursus Omschakelen € 95,-
- ⊗ Voor abonnees De Voetbaltrainer en CBV-leden € 55,-



Direct van start?

Ga naar: academie.voetbaltrainer.nl



DeVoetbalTrainer

VBT Academie