

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 89

11^e JAARGANG | MAART 2023 | www.devoetbaltrainer.nl

Special PSV
Foundation Phase

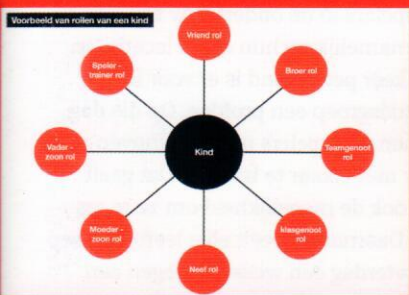
Succeservaringen

Leermomenten

Breder opleiden

Goed welzijn als voorwaarde

BMO-trainingen



VIDEOHUISWERK

01 VOETBALCOÖRDINATIE	02 WIBBELLEN	03 STRAAT SKILLS
04 PASSEN EN AANNEMEN	05 KAPPEN EN DRAAIEN	06 SPECIALE TECHNIEKEN
07 ORDENBOUW CHALLENGE	08 HOOGHOUDEN	09 VERWERKEN



Voor ieder kind succeservaringen en leermomenten afwisselen

Foundation Phase

De jeugdopleiding van PSV heeft veel spelers opgeleid tot op (inter)nationaal topniveau. Het meest recente voorbeeld daarvan is Cody Gakpo. In de PSV Academy wordt hard gewerkt om de jeugdspelers optimaal te ontwikkelen en dergelijke topspelers op te blijven leiden. De coördinator van de Foundation Phase van de PSV Academy, Joop Oosterveld, vertelt op welke manier ze in Eindhoven kinderen opleiden naar Champions League-niveau. Aan bod komen onder meer de unieke en uitdagende leeromgeving, het mentorschap en de vier pijlers.



Joop Oosterveld: 'Op dit moment ben ik bij PSV actief als coördinator van de onderbouw én als assistent-trainer van de Onder 18. Vanuit mijn functie als coördinator zit ik in een team dat verantwoordelijk is

voor de visie binnen PSV. Inmiddels ben ik bezig aan mijn vijfde seizoen in de jeugdopleiding van PSV. Daarvoor was ik werkzaam bij VVV-Venlo, onder meer als hoofdtrainer van de Onder 17, Hoofd Scouting en als assistent Hoofd Jeugdopleiding. Daar heb ik dus min of meer alle technische functies in de opleiding bekleed. Daarnaast ben ik ook twaalf jaar werkzaam geweest bij de KNVB als docent, coördinator en als clubondersteuner. In de periode daarvoor heb ik min of meer alle jeugdteams van JVC Cuijk getraind en was ik daar tevens Hoofd Jeugdopleiding. Al met al ben ik al bijna 22 jaar op en rondom het trainingsveld te vinden.'

Opzet Foundation Phase

Hoe ziet de Foundation Phase in de Academy van PSV eruit?

Joop Oosterveld: 'De Foundation Phase loopt van de Onder 8 tot en met de Onder 13. Het bestaat uit alle onder-

bouwteams (tot en met de Onder 12) en twee middenbouwteams: de Onder 13-1 en Onder 13-2. De Foundation Phase is dus de beginfase van de Academy van PSV. In de Academy willen we spelers en trainers ontwikkelen naar Champions League-niveau in een uitdagende en unieke leeromgeving. Tot en met de Onder 12 werken we op vier locaties: Gilze, Rosmalen, Eindhoven en Linne (zie afbeelding 1). We werken met die vier locaties omdat we spelers scouten uit half Nederland. De spelers in de onderbouw trainen allemaal op de locatie die het dichtst bij hun woonplaats ligt. Daardoor is de reistijd enigszins beperkt. Dat betekent ook dat het aantal spelers per leeftijdsgroep hoger is. Normaal gesproken zitten er ongeveer twintig spelers in de Onder 10. Wij hebben veertig Onder 10-spelers. Al die spelers zijn verspreid over de vier locaties. Dat betekent dat de groepen op iedere locatie kleiner zijn. Daarbij komt ook nog dat er op iedere locatie ongeveer acht trainers zijn. Daardoor kunnen wij de spelers meer aandacht geven, wat hun ontwikkeling ten goede komt.

De spelers in de onderbouw trainen voornamelijk op hun eigen locatie, en één keer per maand is er voor iedere leeftijdsgroep een profdag. Op die dag komen alle spelers naar Eindhoven om daar met elkaar te trainen. Dat geeft ons ook de mogelijkheid om ze te testen. Daarnaast speelt elke leeftijdsgroep op zaterdag een wedstrijd tegen een BVO of tegen een amateurteam van een jaar ouder. De teams zijn samengesteld uit de spelers van de verschillende locaties. De overige spelers spelen onderling op PSV Campus De Herdgang. Dat noemen wij de Champions League. Ook onder die weerstand kunnen kinderen ontzettend veel leren. De spelers trainen en spelen dus niet structureel samen. En toch, als ze samenspelen, gaat het goed. Dat komt omdat wij individuen opleiden. Doordat die spelers dezelfde kaders hebben meegekregen, kunnen ze samenspelen in een team.

De intentie wanneer spelers instromen is gericht op de lange termijn. Hoewel het geen garantie is, is het de bedoeling dat spelers minimaal drie tot vier jaar in de Academy zitten. Pas bij de over-

gang van de Onder 12 naar de Onder 13 vindt het eerste echte selectiemoment plaats. Dat voorkomt dat de spelers te veel stress krijgen voorafgaand aan een uitstroomronde. De Onder 13 is het eerste team waarmee we alleen in Eindhoven op PSV Campus De Herdgang trainen.'

Vier pijlers

Wat is de visie van de Academy van PSV?

'De visie van de Academy van PSV is duidelijk geformuleerd. We werken met vier pijlers: aanpassingsvermogen, uitblinkend vermogen, *dedication* en eigenaarschap. Deze vier pijlers zijn min of meer een voorwaarde om in te stromen in de opleiding. Daar wordt iedere speler op getest. Ook bij het eerste echte selectiemoment, van de Onder 12 naar de Onder 13, zijn die vier pijlers de richtlijn op basis waarvan een beslissing wordt genomen.

Aanpassingsvermogen is het vermogen van een individu om, ongeacht de externe factoren, zijn top te behalen. Voor een speler zijn de externe factoren bijvoorbeeld de trainers, de medespelers, de tegenstanders en de context. Op die externe factoren heeft een speler geen invloed, maar hij moet te allen tijde maximaal kunnen presteren. Doordat we werken met wisselende groepen stimuleren we het aanpassingsvermogen van de spelers. De groepen worden de ene keer ingedeeld op biologische leeftijd, de andere keer op chronologische leeftijd of op niveau en soms worden ze willekeurig ingedeeld. Hetzelfde geldt voor de verschillende trainers met wie een speler te maken krijgt. Zodoende komen spelers elke keer in een andere situatie terecht. En binnen iedere context moeten ze maximaal kunnen presteren.

Uitblinkend vermogen is een belangrijke term die vaak terugkomt. Bij PSV kijken we waar kinderen écht goed in zijn, waarin ze uitblinken. Die vaardigheden gaan we als eerste verbeteren, nog voor dat we aan de slag gaan met hun focuspunten. We leiden op voor Champions League-niveau. Daarin zijn de vaardigheden waarin een speler



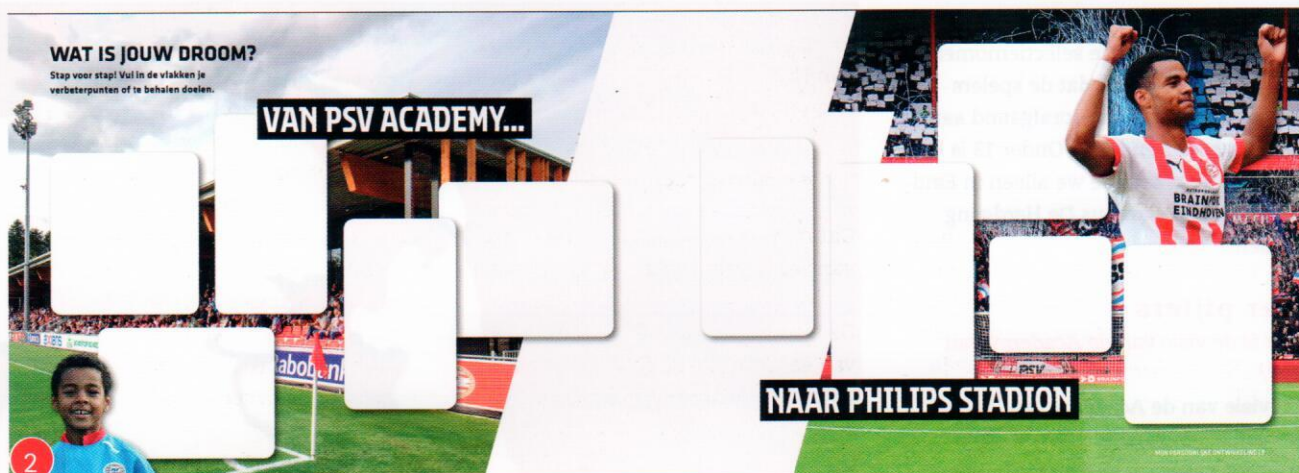
De vier locaties die gebruikt worden tot en met de onder 12.

uitblinkt cruciaal. Daarom speelt het ook een belangrijke rol binnen de scouting. Voordat een speler in de opleiding komt, moet het duidelijk zijn dat hij uitblinkt in een bepaalde vaardigheid. De Onder 13 bestaat uit spelers met verschillende uitblinkende vermogens. Er zijn spelers die uitblinken in dribbelen, harde verdedigers en doelgerichte spitsen. Er is dus een grote diversiteit aan uitblinkend vermogen. Dat maakt het doorschuiven richting oudere teams en uiteindelijk het eerste elftal gemakkelijker. Op basis van een specifiek uitblinkend vermogen kunnen ze een speler kiezen.

De volgende kernkwaliteit is *dedication*, oftewel toewijding. Iedere speler moet zich vol overgave storten op zijn ontwikkeling als voetballer. Overigens geldt dat ook voor trainers. De drang om het maximale uit ieder moment te

halen. Eigenlijk bedoelen we daar een meesterschapklimaat mee. Dat is een omgeving waarin iedereen de intrinsieke motivatie en de discipline heeft om zichzelf continu uit te dagen.

De laatste pijler is eigenaarschap. Dat betekent dat iedere speler verantwoordelijk is voor zijn eigen ontwikkeling. In de onderbouw krijgen spelers daarvoor een boek waarin ze hun eigen, ideale *pathway* kunnen beschrijven (zie afbeelding 2). Dat geldt vanaf het moment dat ze instromen in de opleiding tot het moment van spelen in de Eredivisie. Daarin beschrijven ze wat ze nodig hebben om daar te komen. Dat doen ze aan de hand van hun uitblinkende vermogen en hun focuspunten. Die gaat iedere speler voor zichzelf beoordelen. Aan de hand van die beoordeling maakt hij een plan van aanpak. Zo komt een kind al in aanraking met het stellen van



Het pathway met als voorbeeld Cody Gakpo.

doelen en het reflecteren op zichzelf. Met andere woorden, op die manier wordt het zelfregulerend vermogen van een kind gestimuleerd. Vanaf de Onder 13 is dit gedigitaliseerd, maar er zijn spelers die hun boek nog steeds gebruiken. Dat is een teken dat het erg aanspreekt bij ze!

Eendracht maakt macht

Wat maakt de leeromgeving in de Academy van PSV uitdagend en uniek?

'In 2017 zijn we begonnen met het opzetten van een nieuwe visie. In eerste instantie zijn we daarmee gestart in de onderbouw. Inmiddels zijn we zover dat deze visie ook bij de Onder 13 en bij de Onder 14 structureel wordt toegepast. Voorzichtig nemen we daar ook de Onder 15 en de Onder 16 in mee. De leeromgeving heeft vier kenmerken: aanpassingsvermogen, eigenaarschap, op maat gemaakt en de verschillende specialisten. Zoals gezegd leren de spelers zich aan te passen aan iedere situatie en zijn ze verantwoordelijk voor hun eigen ontwikkeling. Daarnaast zijn we afgestapt van de vaste leeftijdsgroepen. Op die manier kunnen we alle spelers uitdagen op hun niveau. Er moet nèt iets meer van hem worden gevraagd dan wat hij op dat moment kan.

Een *high performer* uit de Onder 10 kan meetrainen en meespelen bij de Onder 12. Dat werkt ook de andere kant op. Een laatrijpe speler uit de Onder 11 kan meetrainen met de Onder 10. Op die manier kunnen we

iedere speler een op maat gemaakt programma geven. Het uitgangspunt is om de spelers zoveel mogelijk uit te dagen. Onze visie is dat de hiërarchie iedere dag anders moet zijn. Dat is de reden dat we de spelers continu in andere groepen plaatsen. Dat betekent dat een speler bij een oudere leeftijdsgroep kan volgen, terwijl hij in zijn eigen leeftijdsgroep moet leiden. Hun rol verandert continu. Op die manier dagen we de spelers uit, maar brengen we ze ook in succesbelevingen. Twee keer per week zijn spelers de beste van een groep en de andere keren moeten ze op hun tenen lopen. En juist op die momenten leren ze. Het continu moeten aanpassen aan de situatie is een aspect waar ze later, als ze bijvoorbeeld bij het eerste elftal komen of naar het Nederlands Elftal gaan, veel profijt van hebben. Op die momenten kennen ze de andere spelers nog niet, maar wordt er wel verwacht dat ze presteren. Daarom zijn we nu al begonnen met het voorbereiden op dergelijke scenario's.

In de Foundation Phase hebben we verschillende specialisten: een coördinator pedagogiek, een coördinator BMO Multiskills en een coördinator van de Skill Box (zie kader). Eigenlijk zijn zij, samen met de trainers, een middel voor de spelers om onze vier pijlers verder te ontwikkelen. De potentie is namelijk belangrijk, maar het verwezenlijken van die potentie is nog belangrijker. De inhoud die de specialisten aanbieden

is afgestemd op de periodisering van de Foundation Phase. Doordat ik ook werkzaam ben als assistent-trainer bij de Onder 18, kunnen we de periodisering goed afstemmen op de periodisering van de bovenbouw. We geloven namelijk dat dit het beste werkt als de thema's binnen de hele club hetzelfde zijn. Vanzelfsprekend houden we rekening met verschillen in de accenten op basis van het niveau. We zien dat de nieuwe visie haar vruchten afwerpt. Er stromen meer kinderen door naar de Onder 13 van PSV en de andere spelers gaan veelal verder bij een andere BVO. Dat maakt dat iedere speler zich kan ontwikkelen op zijn eigen niveau. Dat is een aspect dat we bij PSV erg belangrijk vinden.

Bij de Onder 13 en inmiddels ook bij de Onder 14 hanteren we dezelfde uitgangspunten. Ook daar zorgen we dat spelers zich continu moeten aanpassen. Ze trainen alleen op de maandag en op de vrijdag bij hun eigen team. Op de dinsdag en op de donderdag kunnen ze zich inschrijven bij een bepaald thema. Op een van die dagen is dit thema gerelateerd aan hun uitblinkend vermogen, op de andere dag aan een focuspunt. Op die dagen komen ze in de groep bij andere spelers die zich ook hebben ingeschreven voor dat thema. Op die manier kunnen we voor ieder individu maatwerk leveren. Bij die trainingen zijn alle trainers van de Onder 13 tot en met de Onder 16 betrokken. Echt alles is met elkaar verbonden. Die opzet maakt

De specialisten van de Foundation Phase

Coördinator pedagogiek –	Youri Tooren
Coördinator BMO Multiskills –	Jesper van Hoorn
Coördinator Skill Box –	Colin Bergmans

ons uniek. Zo kan iedere trainer vanuit zijn eigen uitblinkend vermogen een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van al onze spelers. Om die reden hebben we het mentorschap in het leven geroepen.'

Mentorschap

Hoe ziet dat mentorschap er precies uit?

'Wij leiden individuen op en geen teams. Alle trainers van een locatie zijn verantwoordelijk voor alle kinderen van die locatie. Dat is het uitgangspunt. Voorheen was een trainer alleen verantwoordelijk voor zijn eigen team. Als een speler doorging naar de volgende lichting, was die trainer klaar met het begeleiden van die speler. Dat vonden we onlogisch. Die trainer kan dat kind namelijk nog steeds helpen met zijn ontwikkeling. Het individuele maatwerkplan van de speler is onafhankelijk van het team waarin hij zit. Dat loopt continu door.

Dat maakt dat een trainer de mentor van een speler kan zijn voor het leven.

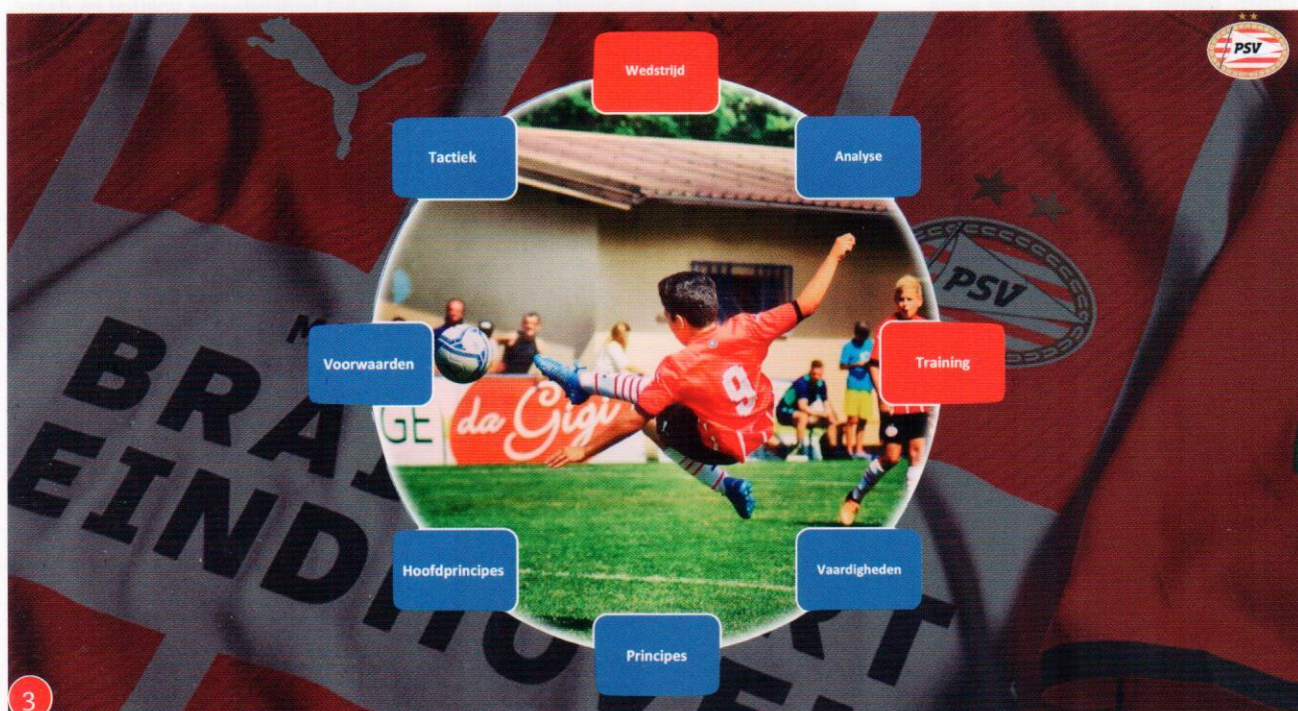
De leeftijdstrainer is de eerste mentor van een kind, hetzelfde als een mentor op school. Alleen ziet die mentor de speler in sommige gevallen maar een of twee keer per week. Dat komt omdat de speler veelal met zijn submentoren werkt, die hij heeft gekozen op basis van zijn ontwikkelplan. Bij ieder uitblinkend vermogen of focuspunt kunnen spelers een submentor kiezen. Dat kan bijvoorbeeld een specialist op het betreffende vakgebied zijn. Stel dat een speler zijn technische vaardigheden wil verbeteren. In dat geval kiest hij bijvoorbeeld de specialist op dat gebied, Colin Bergmans, als submentor. Wil een speler juist zijn mentale vaardigheden verbeteren, dan komt hij al snel uit bij Youri Tooren. De spelers zijn helemaal vrij om te kiezen welke submentoren zij willen. Het is namelijk hun eigen ontwikkeling. Daarom zijn eigenaar-

schap en dedication twee belangrijke pijlers. Zo kan de speler per onderdeel de mentoren kiezen die hem daarbij kunnen helpen groeien, als speler en als mens. Het gevolg hiervan is dat een speler gedurende de week met veel verschillende trainers te maken heeft. Dat maakt het onderlinge contact tussen alle trainers cruciaal! Naast de trainers kunnen ook spelers een mentorrol voor een andere speler vervullen. Zo is iedereen aan elkaar verbonden. Spelers en trainers maken elkaar beter. Die verbinding tussen spelers en trainers komt overal terug.'

Periodisering

Op welke manier geeft de periodisering lijn aan het programma van de Academy?

'De periodisering is de rode draad van het programma van de Academy van PSV. Over de gehele opleiding hantieren we dezelfde cyclus (zie afbeelding 3). De technische vaardigheden staan altijd in verbinding met de wedstrijd, want zonder context van principes zijn vaardigheden niets waard. En zonder vaardigheden heb je niets aan de principes. Daarom hanteren wij deze cyclus in de opleiding. In de praktijk ziet dat er als volgt uit. In de basis is er bij PSV een bepaalde manier van spelen. Dat begint



De cyclus die gebruikt wordt in de Academy van PSV.

al in de onderbouw en wordt doorgetrokken richting de Onder 18. Daarin hanteren we de boxprincipes. We hebben het veld onderverdeeld in een aantal boxen (zie afbeelding 4). Binnen iedere box willen we kinderen vaardig maken, zodat ze zich daaruit kunnen spelen. Zo zijn de vaardigheden in de as van het veld anders dan aan de zijkant en die op eigen helft anders dan op de helft van de tegenstander. Dat bedoelen we met de context.

Om dit concreet te maken hebben we drie hiërarchische niveaus gedefinieerd: het Game Plan, het Playbook en de Skillbox. Het Game Plan is de manier van spelen, het Playbook geeft de plek op het veld aan en de Skillbox de vaardigheden die daarbij komen kijken. Met andere woorden: de hoofdprincipes, de subprincipes en de vaardigheden. Dit geeft ook richting aan de thema's die in een trainingsweek centraal staan. Neem het trainen op de opbouw door de as. De vaardigheden die daarbij terugkomen zijn dribbelen, passen, met een man in de rug aannemen, met een man in de rug wegdraaien, kaatsen en een crossbal. In die specifieke week staan die technische vaardigheden centraal. Op die manier bepalen we ook de vervolgstappen. Als we in de ene week de opbouw door de as op eigen helft trainen, trainen we de volgende week de opbouw door de as rond de middenlijn. Het thema is voor alle leeftijdsgroepen hetzelfde. Alleen, de leeftijdsgroep bepaalt het niveau dat we verwachten. Daar zit een bepaalde opbouw in. In de Onder 10 trainen we alleen de vaardigheden, vanaf de Onder 11 voegen we de principes toe en vanaf de Onder 13 besteden we ook meer aandacht aan de veldbezetting (tactiek).

De handvatten die we aan de spelers meegeven zijn voor iedere leeftijdsgroep uitgewerkt. Voor iedere leeftijdsgroep hebben we een statische formatie en een dynamische formatie. De statische variant geeft de spelers meer houvast, maar is statisch en dus makkelijker te verdedigen. Bij de dynamische variant laten we ruimtes open waar iedere speler in kan komen. Uiteindelijk komen we dan ook in de statische uitgangsvormatie, maar de manier erop is wisselend. De dynamische variant heeft een hogere moeilijkheidsgraad, maar is ook moeilijker te verdedigen door de tegenstander. Uiteindelijk werken we toe naar 1:4:3:3 dynamisch in de 11:11.

Naast het aanvallende gedeelte hebben we ook weken die in het teken staan van verdedigen. Er is in de Foundation Phase geen week waarin de omschakelmomenten centraal staan. Dat doen we bewust. De omschakelmomenten zijn verwerkt in iedere oefenvorm. Het omschakelen in de onderbouw is namelijk gedrag en geen vaardigheid. We verwachten van iedere speler in de

Foundation Phase dat hij kan verdedigen. Niet alleen vanuit de man, maar vanuit zones. Vanuit een zone gaat een speler een tegenstander verdedigen. Qua verdedigen hebben we drie lijnen van druk: hoog, middel en laag. Elke manier van pressen vraagt wat anders van spelers. Bij hoog drukzetten geeft het team ruimte in de rug weg en is bij balverovering de afstand tot het doel van de tegenstander klein. Bij de tweede lijn van druk is de afstand in de rug kleiner, maar is de afstand tot het doel van de tegenstander groter. Bij het laag verdedigen is er heel veel ruimte om te schakelen, maar staat het team dicht bij het eigen doel waardoor ze het eigen zestienmetergebied moeten gaan verdedigen. Zodoende vraagt elke lijn van verdedigen wat anders van de spelers. De verdedigende weken zijn contrapprincipes voor de aanvallende weken. Hoog drukzetten betekent namelijk laag opbouwen. Het mooie daarvan is dat we verzekerd zijn dat alle kinderen op alle locaties hetzelfde aangereikt krijgen.'

Profielen

Op welke manier maken jullie onderscheid in het opleiden van verschillende type spelers?

'Dat doen we aan de hand van verschillende profielen. We hebben gekeken naar het hedendaagse voetbal en daaruit hebben we een aantal profielen gedestilleerd. Dat is niet op basis van positie, maar op basis van het type speler. Voor ieder type speler zijn ook bepaalde fysieke eisen. Een intuïtieve buitenspeler is bijvoorbeeld een speler die van de zijkant naar binnen komt en die doelpunten kan maken. Voor een dergelijke speler is het belangrijk dat hij snel van richting kan veranderen en dat hij explosief is op de eerste tien meter. Zo geldt dat voor alle profielen. Vanaf de Onder 10 of de Onder 11 is het mogelijk om deze profielen samen te bepalen. Daardoor kunnen we de spelers vanaf dat moment in hun eigen, specifieke voorkeuren brengen. Het geeft ons ook een richtlijn in het rouleren van bepaalde types die op elkaar lijken. Een voetballende centrale verdediger kan bijvoorbeeld ook als verbindingsspeler op het middenveld spelen.'



De verschillende boxen van PSV.

Vaardigheden verbeteren en perfectioneren in de Foundation Phase

Breder opleiden

Voetbal is een aaneenschakeling van heel veel verschillende technische vaardigheden. Die vaardigheden vinden niet plaats in een vacuüm, maar zijn afhankelijk van de context van een situatie. Op welke manier ontvangt een speler de bal? Waar staan zijn medespelers? Wat is de rol van de tegenstander? Voor iedere situatie geldt: het goed uit kunnen voeren van een technische vaardigheid is een vereiste. Binnen de Academy van PSV is dat de verantwoordelijkheid van de Skills Coach, Colin Bergmans. Hij vertelt over de werkwijze wat betreft de vaardigheidstrainingen in Eindhoven.



Colin Bergmans: 'Dit seizoen ben ik begonnen aan mijn zesde jaar als trainer in de opleiding van PSV. Ik ben gestart bij de PSV Soccer School. Daarna ben ik doorgesloopt tot coördinator van deze Soccer School, in combinatie met een functie als assistent-trainer bij de onderbouw. Vervolgens was ik actief als hoofdtrainer van de Onder 11, van de Onder 12 en inmiddels als hoofdtrainer van de Onder 13. Op zaterdag ben ik verantwoordelijk voor de Onder 13-1. Buiten deze functie ben ik verantwoordelijk voor het gedeelte Technische Vaardigheid binnen de Academy van PSV. Een groot gedeelte daarvan is mijn functie als Skills Coach, waarin ik onder meer bezig ben met videohuiswerk voor de Foundation Phase. Dit is geïntegreerd in het programma van de opleiding en bedoeld om de jongens extra uit te dagen. Ook sluit ik in de Foundation Phase aan bij de profdagen. Dan geef ik training aan de spelers. Daarnaast geef ik ook individuele trainingen voor de oudere leeftijden. Eigenlijk ben ik verantwoordelijk voor alles waardoor spelers vaardiger kunnen worden. Droog en onder weerstand. Wat dat betreft heeft mijn rol als Skills Coach overlap met die van een gewone trainer.'

Optimale ontwikkeling

Waarom is het belangrijk dat spelers een goede technische bagage hebben?

Colin Bergmans: 'De spelers in de Academy van PSV worden als het ware bre-

der opgeleid dan alleen hun techniek. Hoe verder ze in de opleiding komen, hoe groter de rol van tactiek wordt. Dan is het belangrijk dat de spelers niet meer na hoeven te denken over hun

techniek. Vandaar dat de nadruk in de Foundation Phase ligt op het automatiseren van de technische handelingen. Die technische vaardigheden zijn een voorwaarde om de principes uit te kunnen voeren. Daarom zijn alle kinderen qua vaardigheden dusdanig breed opgeleid, dat ze niet meer hoeven na te denken over de uitvoering van die vaardigheden. De rugzak is volledig gevuld. Vergelijk het met een boek uit de bibliotheek. Hoe meer vaardigheden, hoe meer boeken. Dus wanneer een speler in een bepaalde situatie komt, kan hij een boek pakken dat bij die specifieke situatie past. Elke situatie is bepalend voor een handeling. Neem bijvoorbeeld een 1:1-situatie. Daarin kan de tegenstander van voren komen, in de rug en van de zijkant. Daarom is het belangrijk dat de spelers zich zoveel mogelijk handelingen eigen maken. Daarvoor hebben we de PSV Skillbox bedacht.'

De PSV Skillbox

Wat is de PSV Skillbox?

'De PSV Skillbox bestaat uit drie onder-



De Skillbox van PSV, bestaande uit het videohuiswerk, de benchmarks en de oefenvormen.

delen: het videohuiswerk, de oefenvormen en de benchmarks (zie afbeelding 1). De benchmarks zijn spelers uit het internationale topvoetbal die als voorbeeld kunnen dienen voor onze jeugdspelers. Wij hebben een gigantische database die gevuld is met video's van heel veel verschillende spelers. Alle benchmarks zijn gerelateerd aan specifieke situaties op het veld. Die specifieke plek op het veld is cruciaal. Een 1:1-situatie in de as van het veld

verschilt met een 1:1-situatie aan de zijkant. Maar ook de hoogte op het veld is van belang. Om dat concreet te maken, hebben we het veld onderverdeeld in verschillende boxen. Bij iedere box zijn verschillende vaardigheden van belang, vandaar dat we die opsplitsing hebben gemaakt. Bij het achterin frontaal passeren krijgt een speler Raphaël Varane als benchmark, terwijl Frenkie de Jong op het middenveld een goed voorbeeld kan zijn. Zo is er voor ieder onderdeel

een benchmark. Een speler moet zich alle onderdelen van de verschillende boxen eigen maken.

De benchmarks zijn een groot onderdeel binnen onze opleiding. Iedere speler kan die bibliotheek opentrekken om een geschikte video bij zijn onderwerp te zoeken. Op die manier kunnen we de kinderen continu inspireren. Daardoor krijgen de spelers een bepaalde connectie met voetbal. We merken dat ze meer voetbal gaan kijken. Een bijkomend voordeel is dat kinderen de trainers meenemen in hetgeen waar ze mee bezig zijn. Daar kiezen ze immers zelf voor. Door dat stukje eigenaarschap is het voor trainers makkelijker om met de spelers in contact te komen. We willen in de Foundation Phase de rugzak zoveel mogelijk vullen, daarom krijgen ze alle vaardigheden aangeboden. Vanaf de Onder 13 gaan we met een speler aan de slag met de boxen die voor hem vooral van belang zijn.

De verschillende boxen dienen ook als leidraad voor de oefenvormen, het volgende onderdeel van de PSV Skillbox. We willen de technische vaardigheden van de spelers namelijk ontwikkelen op alle plekken op het veld. Dat stimuleren we door het gebruik van bepaalde



De oefenvorm in de praktijk.

Twée keer 1:1

Doel:

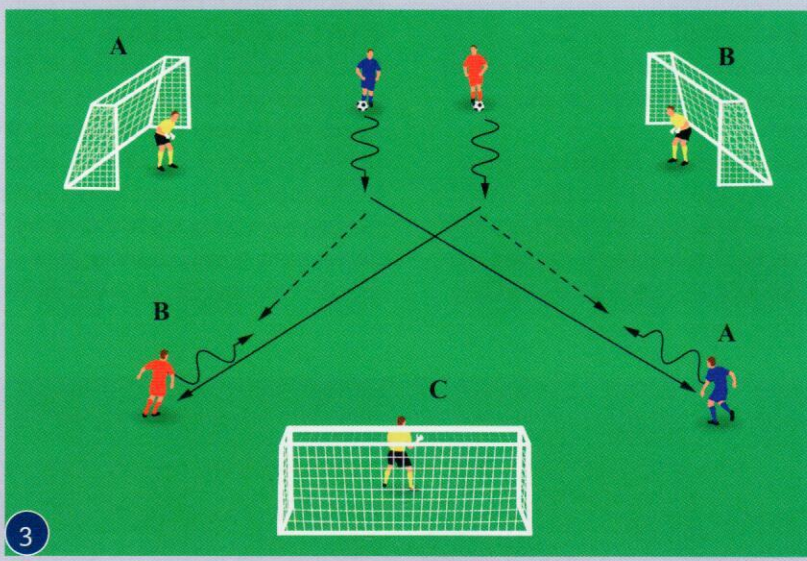
- Verbeteren van de 1:1, zowel aanvallend als verdedigend.

Organisatie

- 12 spelers en 3 keepers.
- 3 grote goals.
- 2x 6 hesjes van een kleur.
- Voldoende ballen.

Inhoud

- De rode en de blauwe speler met de bal dribbelen in en spelen diagonaal naar hun medespeler.
- Na het inspelen zetten ze diagonaal druk op de speler van het andere team.
- Rood verdedigt blauw en blauw verdedigt rood.
- De blauwe speler A kan scoren op doel A.
- De rode speler B kan scoren op doel B.
- Als de verdedigende speler de bal verovert, kan hij scoren op doel C.



materialen, bepaalde regels en soorten oefenvormen. Zo komen ze continu onder een bepaalde druk. Voor de oefenvormen werken we met een specifieke opbouw. We beginnen met een droge vorm, vervolgens gaan we verder met onder- en overtalvormen en uiteindelijk komen we uit bij vormen met gelijke aantallen (zie afbeelding 2). De droge vaardigheden behandelen we tot in het extreme. Er komen bijvoorbeeld omhalen in terug en het maken van een sliding met twee benen. Doordat we dat eerst droog aanbieden, komt de vaardigheid als het ware in het systeem van de spelers. Daardoor kunnen ze het

technisch uitvoeren. Daarna maken we de stap naar onder- en overtalvormen. Dan komen de spelers, naast de technische uitvoering, continu in het maken van een keuze: passen, dribbelen of schieten? Wanneer dribbelt een speler naar een tegenstander toe? Wanneer speelt hij een tegenstander uit? Wanneer past een speler? Tot slot komen we uit bij de oefenvormen met gelijke aantallen (zie kader). In vergelijking met de vormen in ondertal en in overtal ligt de druk om de goede keuze te maken hoger. Er is immers geen vrije man door het gelijke aantal spelers. De oefenvormen zijn te allen tijde gerelateerd aan

de periodisering. Op die manier koppelen we de technische vaardigheid aan het spelprincipe van de week waarin we zitten. Dat maakt het betekenisvol. Het is een grote lijn door de opleiding om de spelers continu vaardiger te maken.

Het laatste onderdeel van de Skillbox is het videohuiswerk. Dat valt ook onder mijn verantwoordelijkheid als Skills Coach. Dat zijn video's van technische vaardigheden die de kinderen thuis kunnen oefenen. Daaronder vallen alle vaardigheden die in het voetbal terugkomen. Deze zijn onderverdeeld in verschillende categorieën. Elke zaterdag krijgen alle spelers uit de Foundation Phase dat videohuiswerk opgestuurd. Zodoende kunnen we de spelers nog verder ontwikkelen, aanvullend op de reguliere trainingen. Alle kinderen in de Foundation Phase krijgen hetzelfde videohuiswerk. Het is daarin aan de trainer om aan te geven wat er van een kind in een bepaalde leeftijdsgroep verwacht wordt. Op die manier vragen we net iets meer van een kind dan dat het eigenlijk kan. We hebben er bewust voor gekozen om alle kinderen hetzelfde videohuiswerk aan te reiken. Daarin verwachten we meer van een Onder 12-speler dan van een Onder 10-speler, maar we merken dat een Onder 12-speler daar in sommige gevallen ook nog moeite mee heeft. Daarom is het belangrijk om de vaardigheden voor alle leeftijden te blijven herhalen. In de Onder 13 moeten de spelers namelijk alle technische vaardigheden beheersen.'

Het videohuiswerk

Hoe ziet het videohuiswerk er precies uit?

'Zoals gezegd komen in het voetbalhuiswerk alle aspecten van het voetbal terug. Daarom bestaat het videohuiswerk uit verschillende onderdelen (zie afbeelding 4). Er zijn zaken die in een wedstrijd regelmatig terugkomen, zoals dribbelen, passen en aannemen, kappen en draaien, speciale technieken en verwerken. Al deze vaardigheden komen samen onder de noemer voetbalcoördinatie. Daarin ligt de nadruk op het ritme en het gebruiken van alle onderdelen van de voet. Daarnaast zijn

er de straatskills, het hooghouden en de challenges. Ook voor het hooghouden zijn er verschillende aspecten: de basics, vanuit ritme en ook het gebruiken van alle onderdelen van het lichaam. Onder de straatskills vallen de trucs die we de spelers sturen om ze te blijven inspireren in balbehandelingen op de meest gekke, leuke en creatieve manieren. Tot slot zijn er de challenges. Die doen we om alle kinderen te blijven uitdagen. We willen dat de spelers verliefd worden op de bal, dus oefenen we de meest extreme vaardigheden, ook de handelingen die niet heel vaak terugkomen in een wedstrijd. We willen dat de kinderen alle vaardigheden kunnen uitvoeren. Zo kunnen ze naar eigen inzicht een vaardigheid toepassen. Ik vind het fantastisch als ik dat terugzie op zaterdag! Dat draagt ook bij aan het spelplezier en succeservaringen. We variëren hierbij ook in het type ondergrond: op gras, op kunstgras, op straat en in de zaal.

Voor ieder onderdeel hebben we video's opgenomen. We trainen op de club na-

melijk ongeveer tien uur per week met de spelers, maar ook daarbuiten zijn ze de hele tijd bezig met voetballen. Waarom zouden we dat vanuit PSV dan niet faciliteren? Die video's stuur ik naar alle trainers. Zij verspreiden die vervolgens in hun groepsapp. Dan gaan de spelers daarmee aan de slag. Ze filmen zichzelf en ze sturen dat vervolgens terug. De video die we doorsturen is afhankelijk van de periodisering. Alles is namelijk gekoppeld aan elkaar. Er wordt vaak gezegd dat vaardigheidstraining een apart onderdeel is, maar alles hangt af van de situatie in het veld. Daarom is het videohuiswerk verbonden aan de periodisering. Op die manier kunnen we de spelers het volledige pakket aanbieden.'

Facultatief

Hoe zorgen jullie ervoor dat alle spelers met het videohuiswerk aan de slag gaan?

'Het thuis oefenen is optioneel, maar het is wel goed om het te doen en daar tips over te krijgen. We reiken het dus aan en spelers kunnen er zelf mee aan de slag. Ze weten ook dat het te-

rugkomt in de training. Dat zorgt voor een hogere motivatie aan de voorkant. Voor kinderen voelt het goed als ze een vaardigheid al beheersen voordat de training begint, in plaats van dat ze blanco aan de training beginnen. Om te waarborgen dat iedere speler hier überhaupt mee aan de slag gaat, houden we tijd vrij aan het begin van de trainingen. Op die momenten is het verplicht om met het videohuiswerk aan de slag te gaan. In de praktijk zien we vaak dat de kinderen ook al een half uur voorafgaand aan de training aanwezig zijn om te oefenen. Dat stuk alvorens de training begint noemen we facultatief. Alle trainers staan dan al op het veld om te ondersteunen waar nodig. Het ligt echter bij een kind of hij een trainer in wil schakelen. Wij zien de trainers echt als middel dat de kinderen in kunnen zetten om beter te worden. Vaak zijn de spelers voor de training aan het oefenen met het videohuiswerk, maar in sommige gevallen zijn ze met andere vaardigheden bezig. Op PSV Campus De Herdang is een omgeving gecreëerd die uitnodigt om de vaardigheden



De verschillende categorieën van het videohuiswerk.

te verbeteren. Zo hebben we op het complex een grote muur staan. Voor de training schieten daar veel kinderen tegenaan en zijn ze bezig met het ontwikkelen van passen, aannemen, kappen en dergelijke.

Vandaar dat we bij PSV het eigenaarschap zo belangrijk vinden. In het algemeen willen trainers vaak heel veel informatie geven, maar idealiter komen kinderen uit zichzelf met vragen, omdat ze bezig zijn met hun eigen ontwikkeling. Dat maak ik regelmatig mee. Spelers zijn bezig met het bekijken van beelden van zichzelf, beelden van anderen en met het stellen van vragen. Alles ten behoeve van hun eigen ontwikkeling. Ze zijn dus heel veel bezig met voetbal. Voetbalminde noemen wij dat.'

Een grote checklist

Op welke manier is dit geïntegreerd in de weekindeling?

'De vaardigheden in de Foundation Phase zijn als het ware een grote checklist. Alle spelers krijgen elk jaar iedere vaardigheid aangeboden. Het is mijn taak als Skills Coach om dat te bewaken. Het kan in de Onder 13 niet zo zijn dat een speler nog nooit een omhaal heeft geoefend. Of een volley. De weekindeling is daarop aangepast. Op de maandag trainen de spelers vaak met hun eigen leeftijdscategorie en op vrijdag trainen de spelers bij het team waar ze op zaterdag in spelen. Dat betekent dus dat een Onder 13-speler op vrijdag bij de Onder 14 kan trainen. Niet per se omdat dat het beste is richting de wedstrijd, maar voornamelijk om alvast in een hogere weerstand te komen. Daar zijn we continu mee bezig.

In de praktijk ziet dat er als volgt uit. Bij de Foundation Phase hebben we twee keer per week een circuit waarin alle vaardigheden terugkomen. Zo trainen de spelers op afwerken, passen en aannemen, positiespel en 1:1 aanvallen en verdedigen. De trainers van de Onder 15 en de Onder 16 ondersteunen bij de Foundation Phase. En vice versa. Zo helpen alle trainers elkaar.

Vanaf dit seizoen hebben we die opzet ook bij de Onder 13 tot en met de Onder 16 toegepast. Al ziet het er daar wel iets anders uit dan in de onderbouw. Ook daar werken we met verschillende stations. De spelers kunnen zelf kiezen bij welk onderdeel ze aansluiten. Ze hebben de keuze uit afwerken, passen en aannemen, positiespel en 1:1 aanvallen en verdedigen. Aan ieder onderdeel is een trainer gekoppeld. Ze schrijven zich in voor een periode van vier weken. Die inschrijving is vrij, daar zit geen limiet aan. Dat betekent dat de kinderen alleen op maandag en op vrijdag in teamverband trainen. De partijvormen op de dinsdag en op de donderdag zijn een mix van spelers uit verschillende teams, afhankelijk van de inschrijving. Het kan zo zijn dat er meerdere trainers bij dezelfde oefenvorm staan. De ene trainer let dan op het uitspelen en de ander op het verdedigen. Iedere trainer kan bij elk team op het veld staan, om zo elkaar te helpen.

Het voordeel van deze opzet is dat een grote, vroegrijpe Onder 13-speler tegen een grote Onder 14-speler komt te staan. Bij de Onder 13 kunnen die oefenvormen namelijk te makkelijk zijn voor hem. Zo willen wij hem extra uitdagen. Als hij dan op de vrijdag weer bij de Onder 13 traint, gaat het hem weer beter af. Zo wisselen uitdagingen en succesbelevingen elkaar af. Later in het topvoetbal wordt er geen rekening gehouden met leeftijd. Je moet alles voor elkaar zien te krijgen. Hoe oud een speler ook is en in welke situatie hij zich ook bevindt. Spelers moeten zich de hele tijd aanpassen. Daarom is dat aanpassingsvermogen zo belangrijk. Op die manier wordt de individuele ontwikkeling van de spelers continu gestimuleerd. De technische vaardigheden moeten ze, ongeacht de context, goed kunnen uitvoeren.'

Realistische inschrijvingen

De indeling is afhankelijk de keuze van de spelers zelf. Hoe gaan jullie om met spelers die zich voor minder relevante onderdelen inschrijven?

'Dat heeft te maken met het individueel

maatwerkplan dat iedere speler heeft. Dit komt voort uit de POP-gesprekken. In die gesprekken gaan we in op het uitblinkend vermogen en op de focuspunten van een speler. De focuspunten zijn de verbeterpunten, maar we hebben het een andere naam gegeven om de lading ervan af te halen. Die gesprekken zijn vier keer per seizoen. Elke keer reflecteert een speler op zichzelf en wordt het plan geüpdatet. In de praktijk zien we dat het uitblinkend vermogen niet veel verandert. De focuspunten veranderen wel veel. Het kan namelijk zo zijn dat een speler zich op zes punten wil verbeteren. Maar het zou gek zijn als een speler zes focuspunten heeft. Dan kun je je afvragen of het nog focuspunten zijn.

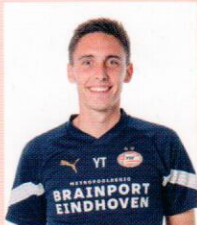
Doordat we al vanaf de Onder 9 met het individueel maatwerkplan werken, verbetert de zelfreflectie van de spelers. Daardoor zien we ook dat spelers heel realistische punten invullen. Er zijn bijvoorbeeld geen verdedigers die op omhalen of volleys willen trainen. Het is leuk om te zien hoe de spelers bezig zijn met hun ontwikkeling. Van de twee individuele trainingen in een week, traint een speler één keer op zijn uitblinkend vermogen en één keer op zijn focuspunt. We willen het uitblinkend vermogen perfectioneren en het focuspunt verbeteren. Zo is er per speler een plan en komen we continu terug op hun eigen ontwikkeling. Dat is persoonsafhankelijk.

Het gevolg van deze opzet is dat de verschillen binnen een groep best wel groot kunnen zijn. Een speler die bezig is met zijn uitblinkend vermogen kan in de groep zitten met een speler die aan zijn focuspunt werkt. Wij vinden het juist goed dat de spelers dit ervaren. Dat kan een reality check zijn. Daarin kunnen we als trainers ook ingrijpen. Bijvoorbeeld door het uitblinkend vermogen en het focuspunt te wisselen van dagen, om beter aan te sluiten bij het niveau van de speler. Zo zijn we continu met kinderen in gesprek over hetgeen het beste is voor hun eigen plan. Dat draagt ook echt bij aan de zelfreflectie van spelers.' 🧠

Goed welzijn als voorwaarde om tot goede voetbalhandelingen te komen

Spelersbegeleiding

Iedere trainer heeft te maken met mensen. En ieder mens is uniek. Naast de verschillen als gevolg van de leeftijdsfase van een kind is er natuurlijk ook veel variatie tussen individuen binnen een bepaalde leeftijdsfase. Een trainer moet daarmee op de juiste manier omgaan om te zorgen dat een speler zich optimaal ontwikkelt. Een specialist kan daarbij helpen. Youri Tooren, pedagoog in de Academy van PSV, vertelt over de werkwijze in Eindhoven.



Youri Tooren: 'Ik ben op dit moment werkzaam als pedagoog in de onderbouw van PSV én als individueel trainer prestatiegedrag van de middenbouw. Daarvoor ben ik vier jaar hoofdtrainer geweest in de

Foundation Phase van de Academy. In die tijd heb ik de opleiding Pedagogiek afgerond. Als pedagoog van de onderbouw coördineer ik het pedagogisch beleid in de onderbouw, terwijl ik in de middenbouw als individueel trainer bezig ben met de individuele begeleiding van spelers. Soms zit ik op de bank bij een team uit de middenbouw. Dan ben ik ondersteunend aan de hoofdtrainer. Maar eigenlijk ben ik vooral de groepsdynamiek aan het observeren en kijk ik naar het gedrag van een individu. Zodoende kan ik het gesprek aangaan.'

Functie van pedagoog

Wat houdt de rol van pedagoog in de Academy van PSV in?

Youri Tooren: 'De rol van pedagoog is best breed. Binnen PSV hebben we een Team Prestatiegedrag. Dat team bestaat uit Bob Willems, Pablo Botermans, Jesse Derksen en ikzelf. We zijn bezig met zaken binnen en buiten het veld, die we

bespreken in persoonlijke gesprekken. Ik ben de enige van het team die ook training geeft op het veld en daardoor dus een dubbelrol heeft: trainer en spelersbegeleider. De spelersbegeleiding binnen het veld betreft het waarnemen van gedragingen en dit vervolgens direct terugkoppelen aan de speler. Neem bijvoorbeeld een speler van wie zijn zelfvertrouwen na iedere gemiste kans naar beneden gaat. Wanneer ik dat signaleer, benoem ik dat en gaat een speler daarmee aan de slag. Vanuit mijn verleden als hoofdtrainer ben ik in staat om de koppeling te leggen met voetbal. Daarom sta ik op zaterdag veelal langs het veld om te kijken wat er speelt. Bij wedstrijden komt namelijk de meeste spanning kijken. En spanning zorgt voor gedrag. Immers, gedrag is de uitkomst van bepaalde input. De spanning kan zich mengen met bepaalde karaktereigenschappen, waardoor een kind een zeker gedrag vertoont. Daarop reflecteer ik met de kinderen.

Het kan natuurlijk zo zijn dat een speler niet in staat is om daar direct verandering in te brengen. Op dat moment gaan we buiten het veld individueel met hem zitten om te kijken wat er speelt.

Uit die individuele gesprekken komen vaak veel waardevolle inzichten. Aan de hand van die bevindingen maken we gezamenlijk een plan om dat te verbeteren binnen het veld. Met zaken buiten het veld wordt dus de individuele begeleiding op mentale aspecten bedoeld.'

Midden van driehoek

Hoe ziet de begeleiding eruit?

'In de Academy van PSV staan de spelers centraal. Maar ook de ouders en de trainers hebben invloed op het gedrag van een speler. Als pedagoog sta ik midden in de driehoek van de speler, de ouders en de trainer (zie afbeelding 1). Ik probeer alle drie de hoeken zo goed mogelijk te beïnvloeden. Dat doen we preventief en curatief. Met curatief bedoel ik dat we als het ware iets proberen te genezen. Ik neem een voorval waar of ik krijg een aanvraag vanuit een trainer, een ouder of een speler. Daar speel ik dan op in. Dat is een situatie die niet met een of twee gesprekken is op te lossen.

Een onderwerp dat regelmatig terugkomt is het durven maken van fouten. De spelers hebben het logo van PSV op de borst, dat brengt een bepaalde

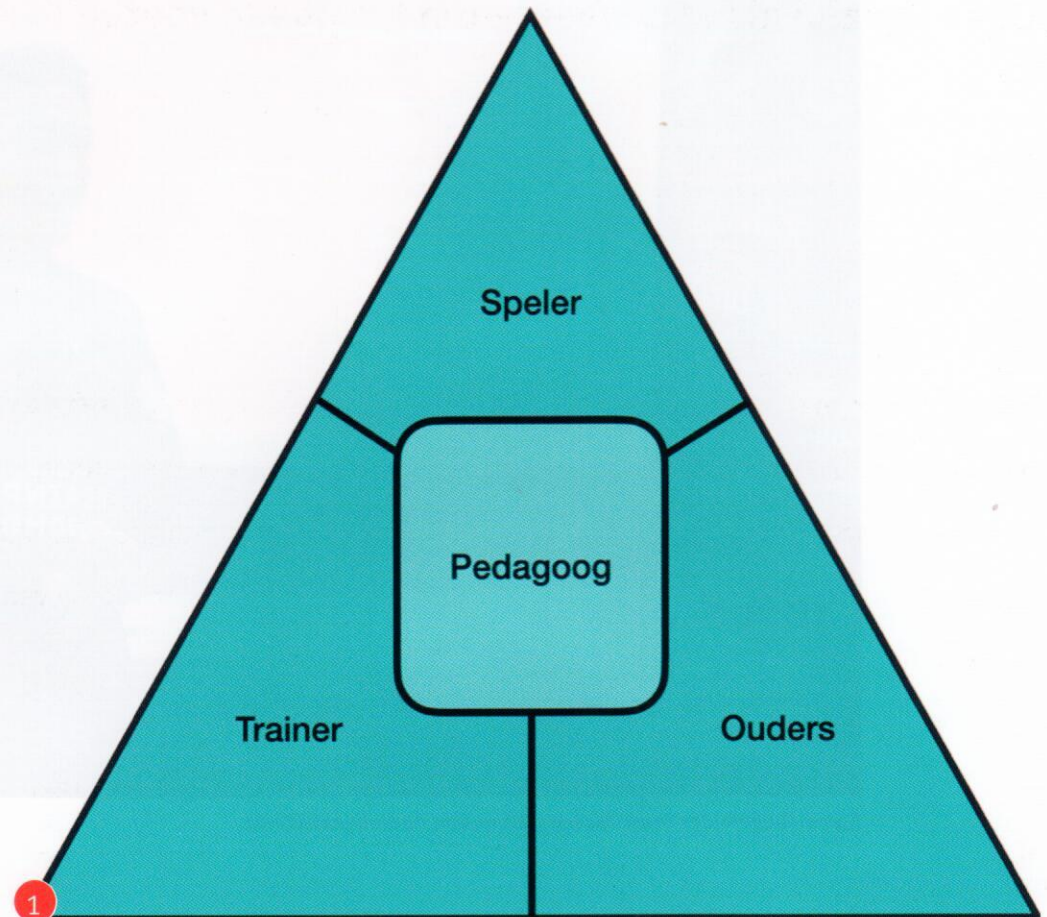
druk met zich mee. Iedereen wil het heel graag goed doen, maar het is onvermijdelijk dat het niet altijd goed gaat. Dit, in combinatie met die druk, zorgt ervoor dat het weleens misgaat. Dat misgaan heeft weer invloed op het zelfvertrouwen. Kinderen met een laag zelfvertrouwen hebben moeite met het maken van fouten. Dat zorgt ervoor dat ze er niet van kunnen leren. Een ander aspect dat regelmatig terugkomt is de thuissituatie van een kind. Iedere thuissituatie heeft invloed op een kind, positief of negatief. Zeker wanneer een thuissituatie een negatieve invloed heeft op een kind moet ik daarop inspelen.

In dergelijke gevallen ga ik met een speler zitten om de vinger op de zere plek te leggen. Dat gaat vaak via een woordweb. In het midden staat groot de naam van de speler en daaromheen wat er allemaal bij komt kijken. Op die manier gaan we op zoek naar de kern van het gedrag van de speler. Het gedrag is de uitkomst van een bepaalde input. Die input probeer ik te achterhalen. Zodoende komen we tot een plan van aanpak. Dat plan bespreek ik altijd met de trainer, maar de details laat ik achterwege. De reden daarvoor is de vertrouwensrelatie die ik met de speler heb. Alleen als het expliciet met de speler is afgestemd, deel ik dergelijke details ook met de trainer. Zoals gezegd beïnvloeden we de spelers, de ouders en de trainers daarnaast ook preventief. Voor alle drie organiseren we daarom bijeenkomsten. Zo zijn er spelersbijeenkomsten, ouderbijeenkomsten en trainersbijeenkomsten.'

Spelersbijeenkomsten

Wat is het doel van de spelersbijeenkomsten?

'De spelersbijeenkomsten organiseren we van de Onder 10 tot en met de Onder 12. Daar zit ik dus ook met de oudere leeftijdscategorieën. De spelersbijeenkomsten voor de kinderen in de Foundation Phase vinden plaats op de profdagen. Daarin bereiden we spelers voor op de mentale kant van de sport. Vanuit het verleden weten we dat techniek, tactiek en fysiek logische aspecten zijn voor spelers. Het men-



De driehoek van de ouders, de trainer en de speler. De pedagoog staat er middenin.

tale gedeelte was eigenlijk een beetje onderbelicht. Bij PSV geloven we het tegenovergestelde. Een goed welzijn is namelijk een voorwaarde om tot goede

aan het gedrag en de mentaliteit van spelers veel aandacht besteden. Het is niet zo dat ieder kind mentale coaching nodig heeft, ook niet op latere leeftijd,

'Kinderen met een laag zelfvertrouwen hebben moeite met het maken van fouten, zodat ze van die fouten ook niet kunnen leren'

voetbalhandelingen te komen. Een laag zelfvertrouwen leidt al snel tot te weinig of juist tot te veel lef. Dat betekent dat die speler vaak niet de juiste keuze maakt en daardoor minder in de juiste voetbalhandeling komt. Vandaar dat we

maar iedere speler heeft te maken met de mentale aspecten van sport. Doordat we die kant van het voetbal tijdens de spelersbijeenkomsten bespreekbaar maken, wordt het voor spelers normaal. Een kind gaat op dezelfde manier aan



2 Spelersbegeleider Youri Tooren tijdens een ouderbijeenkomst.

de slag met een doelstelling wat betreft het omgaan met teleurstellingen als met een doelstelling over het schieten met het andere been.

In de periodisering is de leerlijn uitgewerkt voor de Foundation Phase. Dat

10. Dat kind kan zwaar teleurgesteld rondlopen, met een gezichtsuitdrukking waarmee hij uitstraalt dat hij het niet leuk vindt. Hij is zich daar op dat moment niet van bewust. Hij weet namelijk niet dat een trainer daar ook een bepaald beeld van krijgt. Daarom leren

Daarin maken we duidelijk dat een meetmoment niet definitief is. Een speler mag zeker balen van een prestatie. Sterker nog, graag zelfs! Want als een speler baalt, heeft hij weer nieuwe stof om door te gaan. We richten ons op de intentie en niet op de prestatie van dat moment. Dat is voor kinderen in die leeftijdsfase nog best lastig om te begrijpen. Vandaar dat we die vaardigheden trainen.

'Wij als trainers richten ons op de intentie van een speler en niet op de prestatie, maar een speler mag best balen van een mindere prestatie'

heeft te maken met de verschillende leeftijdsfasen die de kinderen doorlopen. Het is in de Foundation Phase belangrijk om de relatie tussen oorzaak en gevolg te leren. Dat is voor de spelers in deze leeftijdsfase lastig te begrijpen. Zij handelen namelijk in de situatie, in het hier en nu. Neem bijvoorbeeld een kind dat wissel staat in de Onder

we kinderen dat ze zich hiervan bewust moeten worden.

Een ander belangrijk onderdeel is procesfocus in plaats van prestatiefocus. Het proces is belangrijker dan de prestatie op een bepaald moment. De speler is als het ware onderweg. En onderweg heeft hij bepaalde meetmomenten.

Het is inherent aan het proces dat kinderen fouten maken. Die moeten ze maken om van te kunnen leren. Echter, het kan zo zijn dat kinderen een gemaakte fout zien als een afkeuring. Vandaar dat ik een fout richting kinderen omschrijf als een tegenslag. Een tegenslag voelt voor kinderen al meer als iets wat je kunt overwinnen. Dit geeft aan hoe belangrijk de terminologie is. Ook van de grootste blunder kan een speler leren. De trampoline is daarin een goede beeldspraak. Als een kind op een trampoline staat en zonder te vereren moet springen, dan komt het niet

hoog. Als het wel veert, kan het veel hoger springen. Dit staat symbool voor het proces waarin diepe dalen meestal zorgen voor hoge pieken (euforie). Zo werkt het in het voetbal ook, net als in het leven. Deze manier van uitleggen maakt de mentale processen tastbaar voor kinderen.'

Ouderbijeekomsten

Wat is het doel van de ouderbijeekomsten?

'Ouderbijeekomsten zijn vooral gericht op de rol van de ouders langs de kant. Ouders zijn vaak heel gedreven. Vanuit die gedrevenheid gaan ze bij de amateurs een team coachen of behandelen ze op de terugweg in de auto veel onderwerpen. Als een kind dan in de Academy van PSV komt, moeten ouders opeens afstand nemen. Dat kan best een grote omslag zijn. Op de ouderbijeekomsten geven wij de kaders aan waarbinnen de ouders kunnen bewegen. Daarin benadrukken we dat zij wel degelijk invloed hebben op hun kind, maar op een andere manier dan dat ze gewend zijn. Bij de amateurs hadden ze invloed op het gebied van steun en support, maar ook op voetbalinhoud. In de Academy van PSV halen we alleen het onderdeel voetbalinhoud weg bij de ouders. Voor de rest willen we dat ze supporter zijn en dat ze het kind steunen. Maar als het voetbalinhoud betreft, hebben we liever dat ze het hun kind laten benoemen. Ouders geven terug dat ze het fijn vinden dat ze die duidelijkheid krijgen. Ze gaan er bewust mee aan de slag, maar we zien ook terugval. Zeker bij een meer beladen wedstrijd waarbij meer spanning komt kijken. Dat is niet erg. Zoals het voor een kind een leerproces is, is dat voor de ouders ook zo. Het is wel belangrijk dat ze openstaan voor het contact met mij. Ik attendeer ze erop dat het gedrag effect kan hebben op het kind. En daar gaat het om. Het kind is het belangrijkste voor de ouder én ook voor ons.'

Naast het bespreken van de rol van de ouder informeren we ze ook over het proces waarin hun kind zit (zie afbeelding 2). Bijvoorbeeld het doorstromen vanuit de Onder 12 waarin de context verandert. Die nieuwe context kan de

Onder 13 van PSV zijn, de opleiding van een andere BVO of de amateurs. We bereiden de ouders voor op hetgeen er gaat komen. Daarnaast staan we stil bij de leeftijdsfase waarin het kind zit. Er zijn heel veel mensen in Nederland die kinderen krijgen, maar veel mensen weten niet welke leeftijdsfases het kind doorloopt. Ook daarover informeer ik ouders. Wat kunnen zij wel en niet verwachten van hun kind? Wat is normaal gedrag in een bepaalde leeftijdsfase? Met normaal gedrag bedoel ik de rode

heeft. Wat is zijn uitblinkend vermogen? Daar kunnen de andere trainers van leren. Zo versterkt iedereen elkaar. Dat verbinden we aan onze eigen visie, waardoor het een geheel wordt. Daarnaast zijn de trainersbijeekomsten educatief. We bespreken wat we bij PSV verwachten en we geven aan waar we voor staan. De onderwerpen die we vanuit pedagogisch oogpunt belichten zijn bijvoorbeeld bepaalde technieken binnen gespreksvoering, de kenmerken van de verschillende leeftijdsfases, de

'Wanneer de ouders zich bewust zijn van de ontwikkelingsfase van het kind, kunnen we ook uitleggen hoe ze daar het beste op in kunnen spelen'

draad in de sociaal-emotionele ontwikkeling en de cognitieve ontwikkeling. Aan de hand daarvan kunnen ouders bepaalde verwachtingen hebben van een kind in een bepaalde leeftijdsfase. Als de ouders dat niet weten, is het heel moeilijk om realistische verwachtingen te hebben. Wanneer de ouders zich bewust zijn van de ontwikkelingsfase van het kind, kunnen we ook uitleggen hoe ze daar het beste op in kunnen spelen. Zo is het helder wat wij van hen verwachten, maar ook wat zij van PSV kunnen verwachten.'

Trainersbijeekomsten

Wat is het doel van de trainersbijeekomsten?

'Naast de bijeenkomsten voor de spelers en voor de ouders organiseren we ook trainersbijeekomsten. Enerzijds zorgt dat voor een bepaalde binding tussen de trainers. Stel dat er een nieuwe trainer is aangetrokken. Die komt in een nieuwe omgeving en een nieuwe cultuur. Mede door die bijeenkomsten gaat de overgang heel geleidelijk. Het gevolg daarvan is dat trainers op dezelfde manier gaan praten, ze gebruiken dezelfde termen. Daarin kijken we naar hetgeen een trainer te bieden

culturen van spelers en op welke manier de trainers daar het beste mee om kunnen gaan. Op die manier proberen we trainers preventief klaar te stomen.

Naast de trainersbijeekomsten voer ik aan het begin van het seizoen gesprekken met iedere trainer. Daar bespreken we het uitblinkend vermogen en kijken we naar de stip aan de horizon. Waar willen ze uiteindelijk naartoe? Aan de hand daarvan maken we een plan. Dat is vergelijkbaar met het plan dat we voor spelers maken. Ook daar koppelen we een mentor aan. Op die manier willen we elkaar inspireren. Tot slot komen trainers ook met individuele gevallen bij mij terecht. Daarin probeer ik zoveel mogelijk bij de trainer neer te leggen. De trainer is namelijk ook een professional. Ze moeten verstand hebben van alle aspecten van het voetbal. Pas op het moment dat het een complex traject wordt, ga ik met de speler aan de slag.'

Leeftijdsfases

Voor zowel de ouders als de trainers zijn de leeftijdsfases van belang. Kunt u iets vertellen over de karakteristieken van de verschillende leeftijdsfases?

'In de Foundation Phase hebben we

kinderen uit grofweg twee leeftijdsfasen: het basisschoolkind en de puber. Dat zijn geen harde grenzen qua leeftijd, maar het geeft wel aan op welke manier een kind zich ontwikkelt. De kinderen die hier in

afhankelijk van ouders en zijn ze heel erg op zichzelf gericht. Een kind in deze leeftijdsfase zal eerder voor zijn eigen uitblinkend vermogen kiezen, in plaats van een vaardigheid die bijdraagt aan het teambelang.

'Wij laten de belangrijkste mensen rondom een kind samenwerken. Bij het basisschoolkind zijn dat de ouders, de trainers en de docenten'

de Foundation Phase binnenkomen zitten in de leeftijdsfase die het basisschoolkind wordt genoemd. In die basisschoolleeftijd is het heel makkelijk om nieuwe verbindingen te leggen in de hersenen. Dat is heel interessant, aangezien kinderen alle stof die we aanbieden kunnen oppikken. Daarnaast zijn deze kinderen

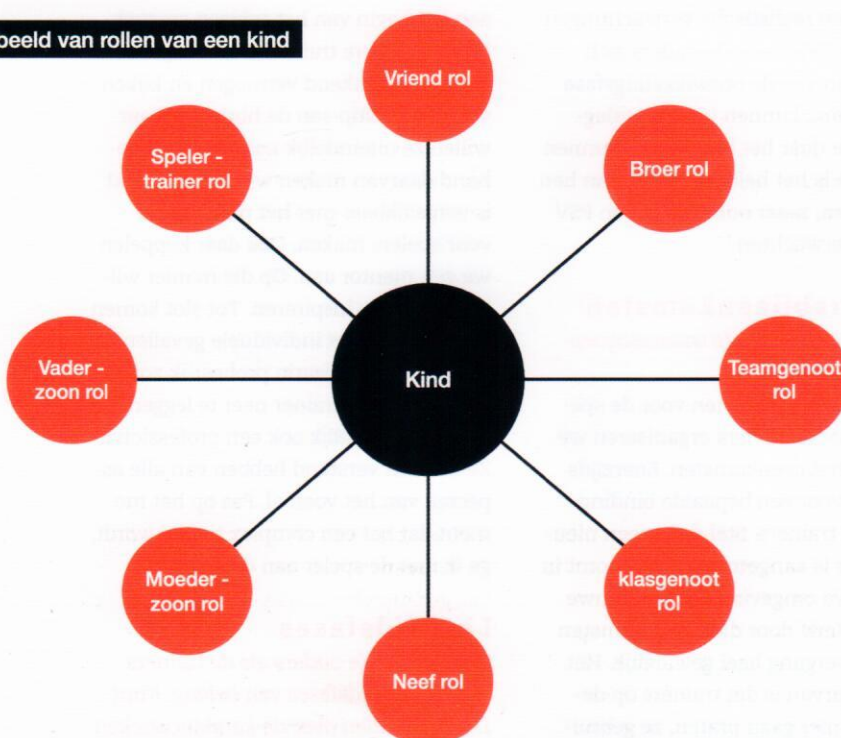
Dit komt omdat een speler nog niet kan denken vanuit andere uitgangspunten dan hijzelf. Daar komt bij dat kinderen in deze leeftijdsfase eigenlijk geen idee hebben wat er van ze verwacht wordt. Ze begrijpen niet dat hun rol bij PSV anders is dan hun rol bij amateurs. Het is belangrijk om dat uit te leggen zodat ze

zich leren aanpassen aan de context waarin ze zich bevinden. Bij iedere rol horen andere verantwoordelijkheden (zie afbeelding 3).

Een ander kenmerk is sociale vergelijking. Het kind vergelijkt een doelpunt dat hij zelf maakt met een doelpunt dat hij Erling Håland ziet maken op tv. Hij concludeert daaruit dat hij net zo goed kan schieten als Håland. Hierover heb ik een treffende anekdote van een speler uit de Onder 9. Hij gaf aan dat hij Kevin De Bruyne als mentor wilde, omdat hij goed assists kan geven. Zijn trainer gaf aan dat De Bruyne ook heel goed kan schieten. Het kind was het daar niet mee eens. Hij had dit seizoen immers meer doelpunten gemaakt dan De Bruyne. Dus vond hij dat hij zijn schot beter dan dat van De Bruyne. Naarmate ze ouder worden gaan kinderen zich ook vergelijken met hun leeftijdsgenootjes. In een wedstrijd maakt de ene speler twee doelpunten en de andere vier. Daaruit concludeert de ene speler dat de andere speler beter is. Dat heeft natuurlijk veel invloed op het zelfvertrouwen.

Een ander kenmerkend aspect van het basisschoolkind is de spreekwoordelijke weegschaal die iedere speler heeft. Een kind legt iedere situatie op die weegschaal (zie afbeelding 4). De ene kant is goed en de andere kant is fout. Hoe meer situaties een kind onder fout categoriseert, des te meer het naar minderwaardigheid gaat. Hoe meer goede situaties, hoe meer hij gaat naar vlijt. Wij willen ongeveer tachtig procent succeservaringen en ongeveer twintig procent faalervaringen. Er moet namelijk wel een bepaalde noodzaak zijn om te verbeteren en dat is bij honderd procent succeservaringen niet het geval. Aan de andere kant, als het aandeel succeservaringen net zo groot is als het aandeel faalervaringen, gaat een kind wankelen. Zijn gedachte is dat

Voorbeeld van rollen van een kind



3

Een voorbeeld van de rollen van een kind.

hij net zo goed is als dat hij slecht is. Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn, omdat zo die verhouding kan worden gecontroleerd. Daarom laten wij de belangrijkste mensen rondom een kind samenwerken. Bij het basisschoolkind zijn dat de ouders, de trainers en de docenten. Op die manier krijgt een kind een veel gezonder zelfvertrouwen. Dat is ook precies de reden dat we huis- en schoolbezoeken doen. Enerzijds om de docenten en de ouders te beïnvloeden. En anderzijds om de leefwereld, wat een kind feitelijk meemaakt, in te schatten.

Na het basisschoolkind komt de puber. Die leeftijdsfase begint grofweg als een kind van de basisschool naar de middelbare school gaat. Dat vind ik een aspect dat erg onderschat wordt in de maatschappij. Een kind gaat van boven in de hiërarchie op de basisschool naar onder in de hiërarchie op de middelbare school. Voor een kind is dat echt een enorme omslag. Daarom zorgen we bij PSV dat het zo gestroomlijnd mogelijk gaat. Een voordeel daarin is dat de spelers elkaar al kennen uit de Foundation Phase. Maar de overgang van de vier locaties naar PSV Campus De Herdgang blijft. Ze lopen ineens met spelers van de Onder 18

heel introvert. Op den duur gaan ze hun plek vinden in de nieuwe context. De focus verandert ook. Waar een basisschoolkind vooral bezig is

paald door de normdragers uit de groep. Deze normdragers worden vaak beïnvloed door spelers tegen wie ze tegen opkijken. Dat kunnen



4

De weegschaal waarop een speler alle situaties legt.

'Context en rol zijn cruciaal en bepalend voor het gedrag. Dat is een soort overlevingsmechanisme'

door de gang. Dit kan ervoor zorgen dat een kind ander gedrag gaat vertonen dan dat het normaal doet, als het zich veiliger voelt. Context en rol zijn cruciaal en bepalend voor het gedrag. Dat is een soort overlevingsmechanisme. Vaak draait het gedrag dan om. Bijvoorbeeld een kind dat heel extravert was, wordt ineens

met de mensen naar wie hij opkijkt (ouders, trainers en docenten), vindt een puber het belangrijker dat hij geaccepteerd wordt door de groep. Daarin is de hiërarchie belangrijk. Daarom zijn er in die leeftijdsfase gedragsveranderingen. De spelers proberen te voldoen aan de norm van de groep. Die norm wordt be-

spelers zijn uit een leeftijdscategorie daarboven of het kan komen door het gedrag van een speler uit het eerste elftal. Om die reden zijn we ook heel blij met mentoren uit het eerste elftal. Als zij bepaalde dingen uitspreken, kunnen de trainers dat inzetten om een bepaalde groepsnorm te creëren.' ⚽

Meerwaarde van de BMO Multiskills programma's in de Academy van PSV

Individueel maatwerk om beter te bewegen

Als kinderen voetballen, combineren ze veel verschillende bewegingen. Denk bijvoorbeeld aan het sprinten, het springen om een bal te koppen en het trappen tegen de bal. Topvoetballers kunnen deze bewegingen het beste uitvoeren in de context van een wedstrijd. Het is dus erg belangrijk dat voetballers goed kunnen bewegen. In de Academy van PSV is daar dan ook veel aandacht voor middels de BMO Multiskills programma's. Jesper van Hoorn, de coördinator van deze programma's, vertelt over de meerwaarde hiervan en over de manier waarop het programma geïntegreerd is in de Academy.



Jesper van Hoorn: 'Dit seizoen ben ik voor het vijfde jaar actief binnen de Academy van PSV. Daarin ben ik sinds twee jaar verantwoordelijk voor de BMO Multiskills programma's én ben ik op dit moment actief als hoofdtrainer van de Onder 10. Ik ben opgeleid bij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding. In de onderbouw hebben we het vooral over Breed Motorische Ontwikkeling (BMO) en in de middenbouw ligt de nadruk op Multiskills waarbij ook een stukje kracht komt kijken. Daarnaast word ik ook ingezet bij de hersteltraining van de oudere leeftijdsgroepen.

BMO Multiskills Coach

Wat doet een BMO Multiskills Coach binnen de Academy van PSV?

Jesper van Hoorn: 'De rol van BMO Multiskills Coach is in 2017 in het le-

ven geroepen. Voor die tijd startte het fysieke programma in de Academy van PSV vanaf de Onder 13 en liep het door tot en met Jong PSV. Echter, de spelers die destijds in de Onder 13 zaten, waren

matige bewegers. Dat is het gevolg van een groter, maatschappelijk probleem: kinderen bewegen over het algemeen minder. Daardoor ontstaat er beweegarmoede. En voor voetballers is het juist zo belangrijk om een goede beweging te zijn. Daar zijn meerdere redenen voor. Ten eerste blessurepreventie. Op het moment dat een speler heel veel controle heeft over zijn lichaam, is de kans op blessures kleiner. Daarnaast zorgt een hoge mate van lichaamsbeheersing ervoor dat nieuwe bewegingen makkelijker aangeleerd kunnen worden. Met andere woorden: op het moment dat een speler goed kan bewegen, leert hij makkelijker nieuwe voetbalbewegingen aan. Dat geldt zeker voor spelers in de



Foundation Phase. Op die leeftijd kunnen de hersenen razendsnel nieuwe verbindingen leggen. Het repertoire aan bewegingen kan dus enorm worden vergroot. Wanneer spelers in de groeisput komen, zien we over het algemeen een terugval in de controle die ze hebben over hun lichaam. Maar die controle komt na de groeisput weer terug. Als een speler voor de groeisput goed kon bewegen, kan hij dat na de groeisput ook weer. De harddisk hoeft als het ware alleen te worden afgestoft. Het helpt een speler dus zowel voor als na de groeisput om een goede beweging te zijn. Dat is de reden dat we bij PSV investeren in de breed motorische ontwikkeling van onze spelers. In mijn rol als BMO Multiskills Coach coördineer ik het programma wat betreft breed motorische ontwikkeling.'

Gevolg voor scouting

'Sinds 2017 heeft het breed motorisch ontwikkelen een steeds grotere rol binnen de Academy gekregen. Het is namelijk ook geïntegreerd in de scouting. Wanneer een speler een goede beweging is, vergroot dit zijn kans om aangenomen

men te worden. In het hedendaagse voetbal wordt er steeds meer gevraagd qua atletisch vermogen. Voetballers moeten ook atleten zijn. Goed kunnen voetballen alleen is niet voldoende. Vandaar dat we ook aan de voorkant, bij het scouten, al zijn gaan kijken naar de bewegingsvaardigheden. Het goed kunnen bewegen is geen voorwaarde, maar het kan een uitblinkend vermogen zijn. Vandaar dat we op de talentdagen ook een onderdeel breed motorisch ontwikkelen geven. Zo kunnen we inschatten hoe iemand beweegt. Om objectief te bepalen hoe goed een speler kan bewegen, maken we gebruik van een aantal testen: een sprinttest, een verticale sprongtest, de KTK om de grove motoriek te bepalen en wendbaarheidstesten. Dat doen we bij spelers in de opleiding vanaf de Onder 10 om zo een database op te bouwen. Dat vergelijken we met de gegevens van de spelers op de talentdagen. We serveren kinderen zeker niet af op de controle die ze over hun lichaam hebben. Wij geloven namelijk dat we kinderen daarin kunnen beïnvloeden en dingen kunnen leren. Samenvattend,

het breed motorisch ontwikkelen is in eerste instantie geïmplementeerd om de beweegarmoede in de maatschappij op te vangen en op dit moment is de omslag gemaakt naar het atletischer maken van spelers.'

BMO in de praktijk

Hoe ziet breed motorisch ontwikkelen er in de praktijk uit?

'Het breed motorisch ontwikkelen bieden wij minimaal twee keer per week aan. Die twee keer is een vereiste, maar vaker mag natuurlijk ook. Op die manier zorgen we ervoor dat de spelers al vanaf de Onder 10 betere bewegingen worden. Deze sessies duren ongeveer twintig tot dertig minuten per keer. We werken in de Foundation Phase op vier locaties: Eindhoven, Gilze, Linne en Rosmalen. Ik coördineer het gehele programma en op iedere locatie is er een verantwoordelijke voor de uitvoering. Op die manier kan ik waarborgen dat alle facetten van het breed motorisch ontwikkelen worden aangeboden. Daarnaast gaan we met iedere speler uit de Foundation Phase één keer per maand naar Jumpsquare. Dat is een

Coördinatieve vermogens	Grondvormen van bewegen
Ritmisch vermogen	Zwaaien en slingeren
Koppelingsvermogen	Gooien, vangen, werpen en slaan
Kinetischdifferentiatievermogen	Springen en landen
Evenwichtsvermogen	Balanceren en vallen%
Ruimtelijkoriëntatievermogen	Klimmen en klauteren
Reactievermogen	Glijden
Aanpassingsvermogen	Rollen, duikelen en draaien
	Lopen, gaan en wenden
	Stoeien en vechten
	Ritmiek

Tabel 1 – Overzicht van de verschillende coördinatieve vermogens en grondvormen van bewegen.

trampolinepark waar ze een volledige beweegtraining krijgen. Daar kunnen we de spelers net wat andere aspecten aanbieden dan op PSV Campus De Herdgang. Bij Jumpsquare hangt bijvoorbeeld een trapeze waarin de spelers kunnen zwaaien. Ook is er een ninjaparcours, er zijn meerdere balansbalken, er is een tumblingbaan en natuurlijk zijn er de trampolines.

De BMO Multiskills programma's bestaan uit verschillende beweegcondities, coördinatieve vermogens en grondvormen van bewegen (zie tabel

veranderen, kan een beweging in een hele andere context komen te staan, want het gaat in het voetbal vooral om de coördinatie van het lichaam. Door te variëren in de coördinatieve vermogens zorgen we ervoor dat de grondvormen van bewegen in een steeds andere omstandigheden worden geplaatst. Daardoor kunnen we ze nog breder aanbieden en kunnen we alle vlakken van bewegen raken. Op die manier blijft het heel fris voor de spelers. Eigenlijk komen ze steeds terecht in verschillende beweegsituaties. Zeker de spelers die in de groeispurt zitten

'Door te variëren komen de grondvormen van bewegen steeds in een andere context voor, waardoor verschillende beweegsituaties ontstaan'

1). Gedurende de BMO-trainingen bieden wij de kinderen de grondvormen van bewegen aan. Daarmee leggen we de basis. De grondvormen van bewegen koppelen we aan de zogenaamde coördinatieve vermogens. Deze geven als het ware de context aan een beweging. Door de omstandigheden te

hebben daar profijt van. Op het moment dat een speler in de groeispurt zit, verandert zijn lichaam en heeft hij moeite met de coördinatie. Met de verschillende coördinatieve vermogens kunnen de spelers ook tijdens de groeispurt veel verschillende vormen van bewegen doen.

We onderscheiden een zevental coördinatieve vermogens:

- **Aanpassingsvermogen:** het vermogen van de spelers om zich te kunnen aanpassen aan verschillende omstandigheden.
- **Evenwichtsvermogen:** het vermogen van de spelers om hun lichaam onder alle omstandigheden in balans te houden of terug in balans te krijgen.
- **Koppelingsvermogen:** het vermogen van de spelers om verschillende bewegingen aan elkaar te koppelen. Hierdoor moeten de verschillende onderdelen van hun lichaam efficiënt met elkaar samenwerken.
- **Kinetischdifferentiatievermogen:** het vermogen om een beweging in te schatten. Hierbij zijn afstanden, krachten, timing en snelheden van belang. Bijvoorbeeld: hoe groter de afstand tot het doel, hoe harder een speler moet schieten.
- **Ruimtelijkoriëntatievermogen:** het vermogen van de spelers om hun eigen positie adequaat in te schatten in relatie tot teamgenoten, tegenstander en de rest van de omgeving.
- **(Complex)reactievermogen:** het vermogen van de spelers om direct en nauwkeurig te reageren op visuele input, auditieve input en tactiele input.
- **Ritmisch vermogen:** het vermogen van de spelers om de timing van hun bewegingen te reguleren.

Per week staan er twee grondvormen van bewegen centraal (zie tabel 2). Dat zijn bijvoorbeeld 'springen en landen' en 'balanceren en vallen'. Op de donderdagtraining geef ik zelf het onderdeel breed motorisch ontwikkelen op PSV Campus De Herdgang. Dan film ik twee vormen en die deel ik vervolgens met de verantwoordelijken van de locaties. Ze zijn verplicht om die twee vormen in de volgende week aan te bieden. De andere twee vormen kunnen ze zelf invullen, binnen de kaders van het coördinatieve vermogen en de grondvormen van bewegen. Dit doen we om meerdere redenen. Ten eerste doen we zo een beroep op hun creativiteit. Wellicht bedenken zij een vorm waar ik niet aan heb gedacht. Op die manier kunnen we de BMO-database vergroten. Daarnaast zorgt het meedenken ervoor dat het niveau op de locaties omhoog-

gaat. De oefenvormen die ze geven worden gefilmd en daar sparren we vervolgens over. Ik ga ook één keer per maand langs bij iedere locatie. Enerzijds om daar een onderdeel breed motorisch ontwikkelen te geven. En anderzijds om te waarborgen dat het traject zo goed mogelijk wordt uitgevoerd.'

Link met periodisering

Binnen de Academy van PSV wordt gewerkt met een periodisering voor het voetballende gedeelte. Is er ook een periodisering voor de BMO en Multiskills programma's? Zo ja, is deze op de periodisering van het voetbal afgestemd?

'Ook bij de BMO en Multiskills programma's werken we met een periodisering. Dat doen we om te waarborgen dat alle aspecten van het bewegen behandeld

worden. Deze periodisering proberen we zoveel mogelijk te koppelen aan de periodisering van het voetbal. Zodoende kunnen de spelers zowel voetbalspecifieke bewegingen als niet-voetbalspecifieke bewegingen te trainen. Neem bijvoorbeeld het thema 'scoren vanaf de zijkant' uit de periodisering van het voetbal. Daar verwachten we dat er veel voorzetten in terugkomen. Daar spelen we met de periodisering van zowel BMO als Multiskills op in. In dat geval gooien we tijdens het breed motorisch ontwikkelen veel ballen aan vanaf de zijkant. De spelers moeten dan scoren met een omhaal. Achter het maken van een omhaal zit een speciale techniek die minder vaak in een training terugkomt. Het is echter wel belangrijk dat de spelers deze techniek beheersen.

Dat is ook weer een mooi voorbeeld waarin verschillende grondvormen van bewegen aan elkaar zijn gekoppeld. De uitvoering van de omhaal komt op die momenten ook terug in de Skillbox. Zodoende is alles zoveel mogelijk met elkaar verbonden.

Voor het onderdeel breed motorisch ontwikkelen geven we de spelers ook huiswerk mee. Dit zijn bepaalde bewegingen die kinderen thuis kunnen oefenen om te zorgen dat ze een betere beweging worden. Daarin is ook weer de algehele periodisering leidend. Op basis daarvan kies ik het BMO-huiswerk uit. Op het moment dat we in verdedigen zitten, komt in het huiswerk van de breed motorische ontwikkeling het duwen en trekken terug. Ze komen dan

Week	Coördinatief vermogen	Grondvormen van bewegen	Vormen	Accenten
1	Reactievermogen	- Lopen en gaan - Gooien en vangen	- Tikvormen - Reageren op een bal door middel van vangen en gooien - Pionnenroof - Hoofd, schouders, knie en teen (met sprintvorm)	- Zorg dat je altijd klaarstaat op je tenen - Eerste bewegingen van je reactie zijn altijd klein en op het allersnelst - Zorg dat je van tevoren naar de situatie kijkt voordat je gaat lopen
2	Koppelingsvermogen	- Springen en landen - Wenden en keren	- Springen over obstakels (1 been of 2 benen) - Springen en landen in een rol - Slalom estafetten - Draaien om de eigen as	- Springen altijd hoogte maken - Zorg dat het lichaam mee indraait tijdens het draaien - Het landen moet altijd stabiel zijn
3	Ruimtelijkoriëntatievermogen	- Gooien en vangen - Balanceren en vallen	- Verwerken van de bal op 1 been (aannemen of vangen) - Verwerken van een hoge bal - Handbalvormen (beach handbal) - Hoepelbal	- Lichaam achter de bal wanneer je de bal vangt/verwerkt
4	Ritmisch vermogen	- Ritmiek - Rollen, duikelen en draaien	- Looppladder - Snoekduikvorm afwerken (voet/hoofd) - Koprollen over/met obstakel	- Alles vanuit een bepaald ritme - Kwaliteit hoog in uitvoering looppladder - Laat spelers ritmisch tellen in hun hoofd
5	Evenwichtsvermogen	- Stoeien en vechten - Balanceren en vallen	- Stoeivormen - Duwvormen/stabiliteit - Planken	- Hele lichaam aanspannen - Niet alles op pure kracht, maar duwen en omver trekken
6	Kinetischdifferentiatievermogen	- Springen en landen - Glijden	- Snoekduik - Slidingsspel - Kopduel - Door de hoepels	- Glijden over de heup - Springen met 1 been, proberen knie mee omhoog te nemen - Kracht vanuit de benen

Tabel 2 – Een voorbeeld van de planning van de coördinatieve vermogens en de grondvormen van bewegen.



Breed Motorische Ontwikkeling in de zaal op PSV Campus De Herdgang.

namelijk vaker in die context, ook in de trainingsweek, waardoor dat makkelijker aan te leren is. Daarbij is voor de spelers ook sneller de achterliggende gedachte duidelijk. Ze begrijpen waarom we aandacht hebben voor breed motorische ontwikkeling. Dat maakt het betekenisvol voor ze.'

Verschil in faciliteiten

In de Foundation Phase trainen de spelers op vier verschillende locaties. Hoe zorgt u ervoor dat er geen verschillen ontstaan tussen de locatie door verschil in faciliteiten?

'Natuurlijk zijn de faciliteiten op PSV Campus De Herdgang vele malen beter dan op de andere locaties. Desondanks is het uitgangspunt dat we alle spelers van de Foundation Phase hetzelfde moeten aanbieden. Daarin zijn de profdagen erg belangrijk. Op die dagen komen alle spelers van een bepaalde leeftijdsgroep naar PSV Campus De

Herdgang. Omdat alle spelers op die momenten op dezelfde plek zijn, maken we op die dagen gebruik van alle faciliteiten die PSV Campus De Herdgang heeft te bieden.

Verder zorgt PSV dat op alle vier de locaties de benodigde materialen aanwezig zijn. Denk daarbij aan verschillende soorten ballen, hoepels, stokken en springhekjes. Daarnaast vraagt het wat van de creativiteit van de verantwoordelijken van iedere locatie. Wat is er wél voorhanden? Neem bijvoorbeeld klimmen en klauteren. De spelers kunnen op verschillende manieren over de boarding rondom het veld klimmen. Hetzelfde geldt voor duikelen. Bij sommige velden staan ijzeren hekken als afrastering rondom het veld. Rondom die stangen kunnen de kinderen duikelen. Op die manier ervaren ze veel verschillende manieren om te bewegen. Dat is vergelijkbaar met buitenspelen.

Daar moeten kinderen ook creatief zijn met het materiaal dat beschikbaar is. Op die manier enthousiasmeert het de kinderen. Wanneer ze een dergelijk hek zien, gaan ze toch even duikelen.

Vanaf de Onder 13 komen de spelers van de vier locaties hiernaartoe. Vanaf die leeftijdscategorie bieden we ze ook twee keer per week een half uur Multiskills aan. Dat vindt eigenlijk altijd plaats in de zaal en is een verlengde van de breed motorische ontwikkeling (zie afbeelding). In die tijd beoefenen kinderen verschillende soorten sporten. Denk bijvoorbeeld aan badminton, basketbal, hockey of judo. Die sporten gebruiken we als zogenaamde donorsporten. Donorsporten zijn sporten waaruit de kinderen elementen kunnen gebruiken die ze kunnen toepassen in hun eigen sport, voetbal dus. De coördinatieve vermogens zijn daarin leidend. Op die manier proberen we ze coör-

dinatief uit te blijven dagen. Waar tot en met de Onder 12 de grondvormen van bewegen leidend zijn, zijn vanaf de Onder 13 de coördinatieve vermogens bepalend.'

Oefenvormen

Hoe zien de BMO- en Multiskills-oefenvormen eruit die tijdens de training worden gegeven?

'Grof gezegd doen we in de onderbouw veel spelvormen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan tikvormen. In de Onder 13 en de Onder 14 verleggen we die focus naar spelsporten in de zaal. Bij de onderbouw wordt de training veelal verdeeld in verschillende stations. Alle spelers komen in circuitvorm bij ieder station. Daar zit ook een station breed motorische ontwikkeling bij. Wanneer de spelers bij een vorm komen, wordt individueel maatwerk geleverd. Daarmee bedoel ik dat er gedifferentieerd wordt tussen de verschillende spelers. De ene speler kan namelijk wat complexere vaardigheden proberen dan de ander. Daar is de trainer voor verantwoordelijk. Op die manier kunnen we iedere speler uitdagen op het niveau dat past bij de ontwikkeling.

Neem bijvoorbeeld een handbalvorm. De jongste kinderen gebruiken daarin een kleine bal. Die bal past perfect bij de grootte van hun handen. Op het eerste niveau zijn de kinderen vrij in de manier van gooien en de manier van vangen. Als dat goed gaat, gaan ze een niveau omhoog. Het volgende niveau is een wat grotere bal, waarbij de spelers vrij zijn in de manier van gooien en vangen. Vervolgens, in het derde niveau, gebruiken we de kleine bal weer. Alleen is de manier van gooien en vangen vooraf bepaald. De spelers zijn dan verplicht om met twee handen te gooien en te vangen. Zodoende zijn er heel veel differentiatiemogelijkheden. Gooien met de voorkeurshand of met de niet-voorkeurshand. We kunnen differentiëren in de manier van gooien: onderhands, bovenhands, vanuit de

nek of rollen. In de middenbouw komen de spelers twee keer per week een half uur in de zaal. Deze groepen worden ingedeeld op basis van maturiteit. Hierdoor kan er maatwerk geleverd worden in de verschillende groeifases waarin de spelers zich bevinden. Zo proberen wij de spelers te beïnvloeden in hun bewegingen.'

Effect

Sinds 2017 is het BMO Multiskills programma geïntegreerd in de opleiding.

alle bewegingen aan. Het doel is om hun rugzak te vullen, zodat ze daar later profijt van hebben. Zo zorgen we dat een kind een goede beweging wordt naast een goede voetballer. En de kinderen die al goed kunnen bewegen willen we nog beter laten bewegen.

Zoals gezegd is de breed motorische ontwikkeling ook doorgetrokken in de scouting. Het motto is: 'De beste bewegings worden de beste voetballers.' Vandaar dat we nu specifiek kijken naar

'Hoe beter een speler beweegt vóór de groeispurt, hoe beter hij ook beweegt ná de groeispurt. Deze kennis zorgt ook voor onderbouwing bij het uitstromen'

Wat is, na vijf jaar, het effect dat PSV hiervan gemeten heeft?

'We hebben aan de trainers, de ouders en de spelers uitgelegd wat de reden is van de breed motorische ontwikkeling. Het gevolg daarvan is dat de spelers met veel meer plezier naar de breed motorische ontwikkeling komen. Dankzij het programma zien alle kinderen het onderdeel BMO Multiskills dus écht als meerwaarde. Zo zijn er veel spelers uit de Academy die in hun vrije tijd naar Jumpsquare gaan om te oefenen. Ook de donorsporten spreken heel erg aan.

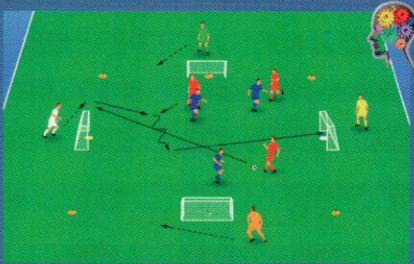
De profielen die we bij PSV hebben zijn bepalend voor de manier waarop we spelers opleiden. We weten welke fysieke eisen aan ieder profiel worden gesteld, daar hebben we namelijk de data voor. Op die manier kunnen we elke speler aanbieden wat hij nodig heeft. Dat perfectioneren naar het profiel van een speler begint in de middenbouw. In de onderbouw reiken we de spelers

de motorische vaardigheden van een speler, in combinatie met zijn explosiviteit. Die vaardigheden zijn een belangrijk aspect om in te stromen, maar ook een pijler om door te stromen naar de Onder 13. Hoe beter een speler kan bewegen voor de groeispurt, hoe beter hij ook kan bewegen na de groeispurt. Vandaar dat we het programma nu steeds meer door aan het trekken zijn. Het zorgt namelijk ook voor een stukje onderbouwing bij het uitstromen. Stel dat daarover een interne discussie is over een speler in de groeispurt. Die speler kon goed bewegen voor zijn groeispurt. Daarvan verwachten we dat hij ook na zijn groeispurt goed kan bewegen. In dat geval is dat een reden om die speler in de opleiding te houden en niet te laten uitstromen. Daarom is het zo belangrijk dat we alle data goed bijhouden. Dat komt ten gunste van de spelers. Het onderdeel BMO Multiskills is daarin echt een belangrijke bijdrage. Het is dus ook een stuk onderbouwing.' ⚽

Trainen op cognitieve vaardigheden

De vertaling naar het trainingsveld in 52 oefenvormen

Trainen op cognitieve vaardigheden



De vertaling naar het trainingsveld in 52 oefenvormen

De voetbalontwikkeling van spelers wordt steeds complexer. Waar het vroeger ging om het 'leren' voetballen, wordt tegenwoordig ook gekeken naar andere voetbalvaardigheden dan techniek en tactiek. Voetbal als denksport, met een grote rol voor cognitieve vaardigheden. Wat houdt die term precies in? In dit boek wordt het thema van cognitieve vaardigheden theoretisch ingeleid, waarna in 52 trainingsvormen suggesties worden gedaan om aandacht te geven aan de onderlinge communicatie, de awareness, de creativiteit, het spelinzicht, de handelingssnelheid, de reactiesnelheid en de positionering door spelers.

Overtal-ondertal/partijvormen

Oefening 37: 4-4 +4 +2K met kleuren en 2 grote doelen

Organisatie en Inhoud:

Op een veld van 30x25 meter wordt 4+K: 4+K +4 gespeeld. In de hoeken staan spelers met een geel of wit hesje aan. Spelen ze via de witte speler, dan moeten ze scoren in het doel met de witte pylon. Wordt er aangevallen via de gele kaatser, moeten ze in het doel scoren met de gele pylon. Heeft een kaatser de bal, dan mag de kaatser tegenover hem ook voor het doel komen.

Coaching:

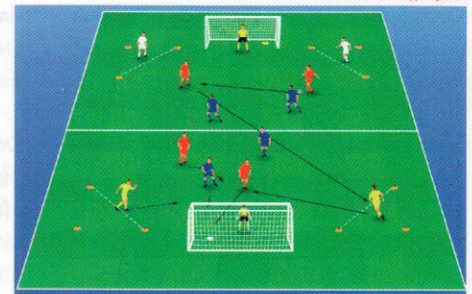
Met de spelers bezig zijn om voorwaarden te creëren om ballijnen open te zetten. Op welke manier je voor het doel moet komen en op welke wijze je de tegenstander kunt lokken om een overtal uit te spelen. Hierin kun je veel complexe regels toepassen waardoor er nog meer executieve functies getraind worden.

Methodiek:

Je kunt een trainer gebruiken die steeds een kleur laat zien waar er gescoord moet worden. Ook kun je een kaatser gebruiken waarna je het recht hebt om aan de andere kant te scoren. Je kunt spelers uitslagen door alleen te scoren als derde man na de kaatser. Zo kun je ook veel spelen met verschillende punten. Bijvoorbeeld 1 punt voor een normaal doelpunt, 2 punten door te scoren uit een kaats en 3 punten door te scoren via een derde man. Ook kun je het spelen als een positie spel waarin na een bepaalde regel gescoord kan worden.

- 94 -

Overtal-ondertal/partijvormen



- 95 -

Dit boek is nu verkrijgbaar in de shop van De Voetbaltrainer voor slechts €14,95. Ben je abonnee? Dan profiteer jij van 7,5% korting.

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop



De **Voetbal**Trainer