

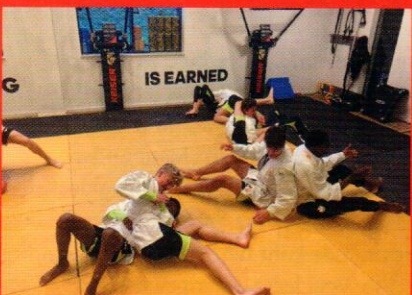
De JeugdVoetbalTrainer

nummer 90

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

Special Jeugdopleiding Vitesse

- Trainen op biologische leeftijd
- Eigenaarschap stimuleren
- Automatisering met beelden
- Beter bewegen



Een maandagmiddag bij Vitesse

Trainen op biologische leeftijd



EST. 1892

Kalenderleeftijd en biologische leeftijd zijn twee verschillende dingen. Waar de kalenderleeftijd de leeftijd aangeeft aan de hand van de kalender, geeft de biologische leeftijd aan in welke ontwikkelfase het lichaam zich bevindt. Het komt daarom voor dat er kinderen tegen elkaar voetballen die fysiek totaal van elkaar verschillen. Tot zover weinig nieuws.

Ook in ons vakblad komt het begrip 'biologische leeftijd' al geruime tijd voor. We hebben over dit onderwerp, gedurende meerdere jaren, al veel geschreven. Zowel amateurclubs als bvo's proberen, al naar gelang de beschikbare tijd en middelen, rekening te houden met het fenomeen 'biologische leeftijd' en ook met de groep spelers die daar vooral mee te maken krijgt: de Middenbouw.

Voorbeeldclub

Wat dat rekening houden betreft mag Vitesse met recht een voorbeeldclub worden genoemd. De redactie van De Voetbaltrainer reisde een maandagmiddag af naar Arnhem, waar deze minispecial uit voort is gekomen. De keuze voor de maandag was bewust, want op die dag trainen de Arnhemmers met hun Middenbouw (Onder 13, -14 en -15) in groepen. Die groepen (Vitesse onderscheidt er drie) zijn ingedeeld op basis van biologische leeftijd:

- P1 is de groep die zich nog vóór de groeispuurt bevindt
- P2 is de groep die zich midden in die groeispuurt bevindt

- P3 is de groep die de groeispuurt reeds achter de rug heeft

Volgens **Michael Jansen** (Coördinator Onder- en Middenbouw) heeft dit indelen in groepen meerdere voordelen. In een uitgebreid artikel zal hij daarop terugkomen. Ook hebben we gesproken met **Richard van der Lee** (Onder 15) en **Mitchel Jansen** (Onder 13), die met ons van de tekentafel naar het trainingsveld gaan. Een voordeel van het trainen in P1, P2, P3, is volgens Van der Lee en Jansen dat je als trainer 'weet dat die spelers fysiek gezien in dezelfde fase verkeren'.

Automatiseren

Daarnaast proberen beide trainers het 'eigenaarschap te stimuleren', iets wat nadrukkelijk terugkomt in het artikel dat we maakten met data-analist/innovator **Edwin Peters**. Dankzij diens contacten met het Zweedse bedrijf Spideo loopt Vitesse in de jeugdopleiding voorop als het gaat om de inzet van beelden bij het ontwikkelen van spelers. De nadruk ligt op het automatiseren, hetgeen voor de (visueel ingestelde)

jeugdspelers in de Middenbouw veel voordelen met zich meebrengt. Spelers selecteren, bewerken én presenteren zelf hun beelden aan de rest van de groep en aan de trainers.

Bewegen

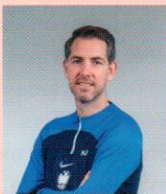
Tot slot komt ook **Tom Willemsen** aan het woord. Op maandagmiddag traint hij (vanuit een judo-achtergrond) de spelers uit de Middenbouw op het gebied van BMO (Breed Motorische Ontwikkeling). Wanneer je volgens Willemsen van een speler een betere beweging maakt, wordt diegene een betere atleet en daarmee ook een betere voetballer. Hij legt uit en laat zien (zie daartoe ook de diverse clips in de mediatheek) wat zijn werkwijze is.

De redactie van De Voetbaltrainer hoopt door deze mini-special u als lezer weer te prikkelen. Enerzijds om na te denken over 'biologische leeftijd'. Maar anderzijds ook om na te gaan of u bepaalde principes van Vitesse, in welke vorm dan ook, mee kunt nemen naar de eigen club. Veel leesplezier gewenst. ⚽

Michael Jansen, Coördinator Onder- en Middenbouw

Trainen op biologische leeftijd

De Middenbouw bestaat bij Vitesse uit de Onder 13, Onder 14 en Onder 15. Binnen deze leeftijdscategorieën treden doorgaans grote verschillen op in fysieke ontwikkeling van spelers. Een 'laatrijpe' speler uit Onder 15 kan in lichamelijk opzicht soms niet of nauwelijks opboksen tegen een 'vroegrijpe' voetballer uit Onder 13. Daarom traint Vitesse op maandag in groepen die zijn ingedeeld op basis van biologische leeftijd. Coördinator Onder- en Middenbouw Michael Jansen vertelt erover.



Michael Jansen

Michael Jansen (1984) speelde in de jeugd van Vitesse en debuteerde in 2002 in het eerste elftal. Vanwege fysieke problemen lag zijn loopbaan enige tijd stil. Daarna speelde hij voor diverse clubs in het Nederlandse betaalde voetbal. Als jeugdtrainer ontwikkelde hij zich ook bij de Arnhemse club. Hij trainde met name teams in de Middenbouw.

Daarna nam Jansen een voetbalbreak van een jaar waarin hij in het buitenland verbleef. Via een tweejarig verblijf als Talent Performance Coach bij de KNVB keerde hij in 2021 terug als Coördinator Onder- en Middenbouw bij Vitesse. Bovendien traint hij de Onder 14.

P1, P2 en P3

Kunt u vertellen wat de concrete gevolgen zijn van de keuze om deels op basis van biologische leeftijd te trainen?

Michael Jansen: 'De spelersgroepen van Onder 13, Onder 14 en Onder 15 trainen bij Vitesse vier keer week. Deze spelers worden één keer per maand gemeten. Daar zijn speciale formules voor. Wij als trainers krijgen daarna een lijst, waarop staat in welke fase van de groei de spelers zich bevinden. Op maandag trainen zij tegelijkertijd, en op die dag delen we ze in op biologische leeftijd. Dit is de leeftijd waarin zij zich

bevinden, gerelateerd aan de fase van de groei waarin zij zitten. We hebben dan drie categorieën: P1 is de groep van jongens die zich nog vóór de groeispurt bevinden, P2 de groep die zich er middenin bevindt en P3 de jongens die de groeispurt reeds achter de rug hebben. Afhankelijk van deze fysieke fase bepalen we welke jongens we welk programma aanbieden. Het spreekt voor zich dat je met spelers in de groeispurt minder explosieve vormen moet doen dan met spelers die deze periode reeds gehad hebben. En met spelers die nog allesbehalve volgroeid zijn minder

krachttraining, om maar een paar voorbeelden te noemen.'

Wanneer is deze werkwijze gestart en wat zijn de ontwikkelingen sindsdien?

'We zijn vorig seizoen met deze vernieuwende methode gestart. We hebben de spelers toen voor het eerst in deze groepen opgedeeld en hebben vooral de fysieke eisen die we tijdens trainingen stelden, aan hun situatie aangepast. In het seizoen dat nu draait, hebben we er iets aan toegevoegd. We proberen nu ook meer te kijken naar de posities waarop we denken dat de spelers het best tot hun recht komen, en de stof daar individueel op toe te spitsen. Bovendien betrekken we er nu ook meer trainers bij. We hebben het dan niet alleen over de middenbouwtrainers, maar ook over trainers die in de Bovenbouw actief zijn en elk een bepaald specialisme met zich meebrengen. Je kunt je voorstellen dat de verdediger Tim Cornelisse, de middenvelder Nicky Hofs en aanvaller Patrick Ax specifieke ervaring hebben waarvan spelers kunnen profiteren. Dus we verdelen ze nog altijd in P1, P2 en P3, maar verfijnen daarbinnen per positie. In de

praktijk zien we dus wel dat een speler uit Onder 13 die fysiek al ver is, samen kan trainen met een speler uit Onder 15 die op dat vlak wellicht nog wat minder ver is. Inmiddels brengen we ook verdedigers en aanvallers in oefeningen samen, zodat die met een grote mate van

dat ze leren om zich te presenteren. Ze leren vooraf ook hoe ze het beste met het systeem kunnen omgaan. Het kan niet zo zijn dat de trainer alle beelden voor ze gaat knippen en plakken. Dat moeten ze zelf kunnen.

waarde voor het voetbal. Je zou je kunnen voorstellen dat je spelers die meer lenigheid en bewegingsvaardigheid nodig hebben, eerder laat badmintonnen dan mountainbiken. Terwijl je op de fiets weer meer interval zou kunnen doen. Maar deze uitstapjes zien we toch eerder in functie van de afwisseling en het plezier. We voetballen al erg veel, en je kunt best eens een voetbaltraining schrappen ten faveure van frisheid en de funfactor.

'Trainers uit de Bovenbouw brengen hun eigen specialisme en ervaring mee en zetten die in ten behoeve van spelers uit de Middenbouw'

fysieke gelijkwaardigheid tegen elkaar kunnen uitkomen. Een bijkomend voordeel van deze werkwijze is natuurlijk dat meer trainers de spelers al vroegtijdig beter leren kennen.'

Opzet trainingen

Hoe zijn de trainingen verder ingedeeld?

'We zijn meer in een roulatiesysteem gaan trainen. Vorig jaar hadden we Breed Motorische Ontwikkeling (BMO) en groepstraining nog strikt van elkaar gescheiden. Dit jaar doen we dat anders. De verdedigers trainen bijvoorbeeld in het ene blok op het veld. Dit betekent concreet dat de verdedigers uit de P1-groep, eventueel aangevuld met een aantal uit de P2-groep, bij mij trainen. We doen dan oefeningen die specifiek gericht zijn op het verdedigen. De overige verdedigers uit de P2 trainen samen met de P3-verdedigers bij Tim Cornelisse. Dit is dan, wat we noemen, de trainingsgroep.

Tegelijkertijd zitten de middenvelders bij Nicky Hofs, en samen bekijken zij beelden. Ook dat gebeurt vaak in twee groepen. De trainer geeft dan een specifieke opdracht, bijvoorbeeld: kijk naar je eigen wedstrijd en let speciaal op de momenten waarvan je hebt aangegeven dat jij ze graag wilt ontwikkelen. Daarna presenteren de spelers hun bevindingen aan de spelersgroep en de trainer. Het hoort bij hun ontwikkeling

Een derde groep, in dit geval de aanvallers, volgt in dezelfde tijd een BMO-training. En deze blokken rouleren we dan na een uur. Waarbij aangetekend moet worden dat de spelers elke week op het veld trainen en BMO hebben, en beelden doen we zo eens per twee weken. In de weken dat we geen beelden aan de spelers voorschotelen, vullen we de tijd op een andere manier. Denk daarbij aan een workshop over bijvoorbeeld voeding of social media, of we beoefenen een andere sport. We zitten hier op Papendal in een ideale topsportomgeving en hebben in feite

Deze hele werkwijze zetten we weg in een cyclus van zes weken, en dan delen we ze opnieuw in aan de hand van de nieuwe meetresultaten. Die periode van zes weken is ook vanuit de praktijk geboren. Na zes weken zijn er doorgaans vakanties, en dat geeft ons wat ruimte om onze werkwijze scherp tegen het licht te houden en noodzakelijke aanpassingen te doen. Die zijn vaak heel simpel. Zo kwamen we bijvoorbeeld na de eerste cyclus tot de conclusie dat we bij bepaalde oefeningen keepers misten, die dan keeperstraining hadden. Dan praat je samen over een oplossing voor dat gegeven.

In feite maken we in deze werkwijze dus al een onderscheid tussen verdedigers, middenvelders en aanvallers. Het moge voor zich spreken dat dit niet direct betekent dat een speler dus op deze leeftijd al definitief voorbestemd

'Behalve dat we op biologische leeftijd indelen, letten we ook op de positie. Maar spelers zijn zeker nog niet specifiek voorbestemd voor één bepaalde positie'

alles binnen handbereik. Zo kun je denken aan een uur badminton, waarin je je coördinatie en reactievermogen traint. Maar we kunnen ook een uur mountainbiken, wat door spelers vaak als heel leuk wordt ervaren. We letten bij deze sporten niet zozeer op de

is voor één bepaalde positie. Ook dit soort kwesties kunnen mooi besproken worden in de zesweekse onderbreking. Een middenvelder in wie we ook een verdediger zien, kan dan in een andere setting trainen. Zo sorteren we niet al te ver voor op zijn toekomst, maar laten



we afhankelijk van zijn ontwikkeling diverse opties open en krijgt de speler alle kans om zich breed te oriënteren. We hebben diverse spelers die tijdens een seizoen op verschillende posities terechtkomen.'

Theorie

Even een stapje terug: de theorie achter deze werkwijze. Vitesse is niet 'zomaar' tot deze aanpak gekomen.

'Wat je als club natuurlijk graag wilt, is spelers goed en eerlijk met elkaar kunnen vergelijken. Dat is erg ingewikkeld als je spelers doorlopend samen in situaties laat trainen en spelen, terwijl ze fysiek in een volstrekt andere

fase zitten. En dat zie je natuurlijk in de Middenbouw vaak optreden. Grote en relatief sterke spelers laten trainen en spelen met kleine, relatief nog niet sterke spelers heeft grote invloed op de succesbeleving van beiden. De grotere voetballer wint veel vaker dan de kleinere, die dus ook relatief veel ziet mislukken. Dat heeft invloed op de ontwikkeling en het plezier. Maar deze verdeling maken we dus alleen op de maandagen. Op de andere dagen trainen ze weer gewoon met hun eigen groep, waardoor verschillende weerstanden en verschillende succeservaringen kunnen optreden.

Behalve trainen op het veld vinden we

BMO ook erg belangrijk. Dat wilden we op de maandagen ook terug laten komen, en we zien dat dit een uitstekend resultaat heeft. In de testen die de KNVB op dit terrein doet met de Talentenmonitor zien we, dat Vitesse op BMO erg goed scoort. Dus hier zetten we sterk op in. Tegelijkertijd zagen we wel dat de individuele aandacht en de specifieke aandacht voor linies nog wat achterbleven in ons programma. We zochten daarom naar een mogelijkheid om dat trainen op biologische leeftijd, BMO-trainingen én meer individueel gericht werken te combineren. Dat zijn de trainingen op de maandag geworden.'

Bij het bepalen van de biologische leeftijd spelen fysieke componenten een rol. In welke mate wordt ook gekeken naar de mentale fase waarin een speler zich bevindt?

'De basis is dat we vanuit de fysieke component denken. Maar het is ook niet altijd volledig zwart-wit. Soms zit een speler er een beetje tussenin, of net op de grens van bijvoorbeeld P1 en P2. Dan kijken we zeker ook naar hoe hij zich cognitief en mentaal ontwikkelt. Is dat een speler die daarin nog wat minder ver is, dan delen we hem

en draaien. Of zorg voor meer rust. Zo doen we bij P1 veel vormen met verschillende materialen: kleinere ballen, andere ondergronden. Ze zijn in die fase heel goed in staat om zich motorisch te ontwikkelen. In de P2 kies je sneller voor wat grotere vormen waarin minder een beroep wordt gedaan op de explosiviteit. In P3, als de spelers uit de spurt zijn, kunnen we al meer kiezen voor oefeningen waarin kracht en uithoudingsvermogen een grotere rol spelen. Dit is in grote lijnen het verschil in trainingsinhoud.'

licht ook in zijn eigen team weer tegenkomen. Dan is het natuurlijk heel prettig wanneer zij elkaar al goed kennen. Tussen de trainers onderling creëer je ook meer eenheid. Wanneer zij met elkaar in de trainerskamer zitten, merk je dat de gesprekken anders verlopen dan vroeger. Het gaat meer over individuele spelers en wat die jongens nodig hebben om verder te komen, en wie daar op een bepaalde manier een rol in kan spelen.'

Evaluatie

Wat zijn de bevindingen van de spelers?

'We vragen heel frequent feedback van de spelers. Het kan immers nogal impact hebben wanneer een speler uit de Onder 14 met jongere spelers moet gaan trainen. Hij zou dat als een degradatie kunnen zien, maar we constateren dat dit vrijwel nooit zo wordt ervaren. Dat komt waarschijnlijk doordat we voor hem inzichtelijk maken waarom we het doen. Hijzelf heeft dan waarschijnlijk ook wel gezien dat hij regelmatig lichamelijk werd afgetroefd door spelers die wel even oud zijn als hij, maar fysiek veel sterker. Door ze te laten zien dat ze op de maandag in een andere groep goed tot hun recht komen en het nodige succes beleven, vinden ze dit vaak alleen maar prettig. We leggen het goed uit, en dat is de basis waarom het doorgaans prima

'Behalve voor de spelers zijn er ook voordelen voor de trainers: de onderlinge betrokkenheid en die bij de ontwikkeling van álle spelers uit de opleiding zijn aanmerkelijk toegenomen'

vaak wat 'jonger' in. Andersom kan het ook betekenen dat een speler die op de grens bivakkeert van P2 en P3, bij de P3-groep komt te trainen. Door de zesweekse cyclus kunnen we bovendien relatief snel weer schakelen. Zaak is dat je elke beslissing goed met een speler bespreekt. In de praktijk komen we hierin weinig problemen tegen.'

Voordelen

Wat kunt u benoemen als de voordelen die Vitesse van deze werkwijze in de praktijk ervaart?

'Heel duidelijk: we hebben veel minder blessures die leeftijd- en groeigerelateerd zijn. Daar liepen we in eerdere seizoenen regelmatig tegenaan. We hebben nu veel meer in beeld met welke spelers we bepaalde oefeningen, of een bepaalde intensiteit van de oefening, zeker níét moeten doen. Zitten spelers in de P2, dus in de groep die midden in de groeispurt zit, blijf dan weg van te explosieve vormen. Doe geen of in elk geval veel minder sprintwerk, wees terughoudend met keren

U gaf al aan dat de voordelen voor trainers ook duidelijk waarneembaar zijn.

'We wilden de onderlinge betrokkenheid van trainers bij elkaars werkzaamheden en de verschillende teams graag vergroten. Voorheen zag je vaak dat een trainer verantwoordelijk was voor zijn eigen elftal, en dat was het dan ook. Maar het gaat bij een bvo natuurlijk om

'Trainers hebben grote vrijheid wat de vormen betreft, maar hun keuzes worden gemonitord: is de training zo intensief als zij denken?'

individuele spelers die het eerste elftal kunnen halen. Wanneer trainers ook met spelers gaan werken uit andere teams, zie je dat ze die spelers ook meer zullen gaan volgen. Dat is positief voor die spelers, maar de trainer gaat zo'n voetballer na verloop van tijd wel

wordt opgepakt. Verder vinden ze het geweldig wanneer ze positie-specifiek kunnen trainen. Ze krijgen veel persoonlijke aandacht. Ook de ouders melden ons dat ze veel positieve berichten krijgen over de trainingen op de maandagen.'

En van de trainers?

'Ik denk dat het belangrijkste is geweest hoe we met de trainers hebben gecommuniceerd over deze werkwijze. Want er zijn natuurlijk trainers, zeker zij die in de oudere leeftijdscategorieën actief zijn, die weinig met het fenomeen 'biologische leeftijd' te maken hebben. Die trainers moesten soms wel overtuigd worden en het echt gaan ervaren. Maar we hebben gezien dat ook hier de omslag is gemaakt en dat men is gaan inzien dat het veel meerwaarde heeft om de spelers op deze manier te benaderen. En ze zijn daarvoor vaak ook nog meer betrokkenheid bij de ontwikkeling van alle spelers gaan voelen. Wanneer een trainer ziet dat een speler, ook al zit die niet in zijn eigen team, zich goed ontwikkelt, dan is dat natuurlijk ontzettend mooi. Zeker wanneer je daar als trainer zelf ook nog een steentje aan hebt kunnen bijdragen.

Los daarvan is het voor trainers zelf ook belangrijk voor hun ontwikkeling. In plaats van zich puur en alleen te focussen op één elftal, richten ze zich nu ook meer op individuele begeleiding, persoonlijke aandacht geven en het trainen van linies. Soms ook op het trainen van spelers van een andere leeftijd. Het is allemaal goed voor je eigen ontwikkeling. Het is ook interessant in het kader van het samenstellen van trainingen. In deze structuur is dat een wat ander verhaal dan wanneer je een elftal traint. Je zult je nog meer moeten richten op hetgeen specifiek voor een bepaalde leeftijdsgroep, een groep van een zekere biologische leeftijd of een individu vereist is. De trainers zijn daarin wat betreft de vormen die zij kiezen grotendeels vrij, maar hun keuzes worden wel gemonitord. We laten studenten onderzoeken of hetgeen de trainers denken wat ze qua intensiteit aanbieden, ook door spelers op die manier wordt ervaren. Kortom: is de training daadwerkelijk zo intensief als de trainer denkt? Maar wij hebben veelal wel trainers die op een hoog niveau gespeeld hebben en dit goed kunnen inschatten. Bovendien kunnen zij zich op de hoogte stellen



van de fase van ontwikkeling waarin een speler zich bevindt. Mede daarom vind ik het ook goed om niet alles af te kaderen en trainers een flinke mate van vrijheid te geven. Mits zij maar weten binnen welke randvoorwaarden zij zich bewegen.'

Wat kan er nog beter in de komende tijd?

'We hebben te maken met beperkte tijd waarin we dit op de maandag kun-

nen doen. Daardoor zijn de trainingen relatief kort. Dat wordt weleens als beperkend ervaren. Aan de andere kant vinden we deze drie blokken elk zo belangrijk, dat we hier niets in willen wijzigen. Al met al zijn de ervaringen gewoon heel positief en denken we met de stap naar deze vooruitstrevende werkwijze op de maandagen een heel goede beslissing te hebben genomen waar Vitesse in de komende jaren profijt van zal hebben.' 🙌

Richard van der Lee (Onder 15) en Mitchel Jansen (Onder 13)

Eigenaarschap stimuleren

Van de tekentafel naar het trainingsveld: eenmaal bepaald dat de maandagen anders ingedeeld worden voor de Middenbouw, rest de transfer naar de praktijk. Middenbouwtrainers Richard van der Lee (Onder 15) en Mitchel Jansen (Onder 13) vertellen hoe dat wordt vormgegeven. De nadruk ligt op het zelfstandig maken van de jeugdspeler: 'Jeugdspelers die eigenaar zijn van hun eigen ontwikkeling, komen doorgaans verder dan spelers die dit minder goed beheersen.'



Richard van der Lee

Richard van der Lee maakt sinds 2017 deel uit van de Vitesse Voetbal Academie. Hij trainde in het verleden de Onder 14 en is momenteel verantwoordelijk voor Onder 15. Voordat hij in Arnhem neerstreek, was hij onder meer actief binnen de jeugdopleidingen van Willem II/RKC en Brabant United (RKC/FC Den Bosch).



Mitchel Jansen

Mitchel Jansen startte in 2016 als trainer in de Vitesse Voetbal Academie. Hij trainde in het verleden de Onder 10 en Onder 11. Sinds 2020 is hij verantwoordelijk voor de Onder 13.

allemaal even goed ken, of van wie ik de actuele ontwikkelingen niet precies weet. Daarom overleg ik vaak kort met hun eigen teamtrainer, waardoor ik inzicht krijg in waar ze zelf mee bezig zijn of aan welke aspecten ik met hen kan werken. Veelal komen die zaken ook vanuit de speler zelf.

Voorts kijk ik sterk naar het team waar de speler uit komt. Krijg ik een speler uit de Onder 13, dan is die vaak nog meer bezig met motorische vaardigheden en balvaardigheid. Zit er een speler bij uit mijn eigen Onder 15, dan zie je dat we daar al veel meer bezig zijn met positieontwikkeling en het werken in linies. In die groepen kunnen we ook aanvallers en verdedigers goed samen laten trainen, en dan voor vormen kiezen waarin ze tegenover elkaar komen te staan. Meestal zijn we dan ook met meer dan één trainer. Dan kan het voorkomen dat de ene trainer zich specifiek richt op de aanvallers, de andere op de verdedigers. Maar wel met een groep waarin de fysieke verschillen klein zijn. Het zijn groepjes van circa acht spelers. Dat brengt voor ons trainers met zich mee dat we enorm veel individuele aandacht kunnen schenken aan spelers.

Samenstelling trainingen

We hebben van Michael Jansen uitleg gekregen over de veranderde indeling van trainingen op maandag, waarbij de biologische leeftijd leidend is. Wat betekent dit voor de trainers als het gaat om de samenstelling van trainingen?

Richard van der Lee: 'We praten over de trainingen op de maandag, dus niet

op de andere dagen waarop we 'gewoon' met ons eigen team trainen. Op het moment dat ik als trainer op maandag een groepje krijg toegewezen om mee te werken, weet ik dat die spelers fysiek gezien in dezelfde fase verkeren: P1, P2 of P3 zoals Michael Jansen heeft uitgelegd. Echter, ik heb dan nog wel te maken met spelers die ik wellicht niet



Foto: Vitesse

Deze manier van werken is vernieuwend – hetgeen aansluit bij onze vooruitstrevende visie – en vergroot de interactie tussen spelers en trainers. We maken, als we eenmaal in beeld hebben welke spelers er voor een periode van zes weken in een groep zitten, een whatsappgroep aan. Daarin kun je allerlei informatie met elkaar delen. Ik kan als trainer beelden sturen, zij kunnen dat ook aan mij of aan de andere spelers. Bovendien kijken we als trainers met meer ogen naar dezelfde speler. Zij krijgen daardoor van meer kanten informatie. Het versterkt elkaar, en het gaat ook beduidend meer leven.

De spelers laten ons dit ook weten. Ze zijn er enthousiast over.'

Mitchel Jansen: 'Het feit dat de trainers uit de oudere categorieën zich ook actief bemoeien met de trainingen, spreekt zeker de spelers uit de Middenbouw enorm aan. Deze trainers zijn hier fulltime in dienst en zij trainen op maandagochtend met de Onder 16, Onder 18 en Onder 21. In de middag ondersteunen zij bij de Middenbouw en worden ze op hun specifieke eigen ervaring ingezet. Er staan dus meerdere trainers op één groep. Dat geeft veel mogelijkheden.'

Inhoud trainingen

Wanneer we kijken naar de inhoud van de trainingen bij respectievelijk P1, P2 en P3, waarin zitten dan de onderlinge verschillen?

Mitchel Jansen: 'Als ik kijk naar verdedigers die je laat trainen met en tegen aanvallers, dan zullen we vaak in eerste instantie vaardigheden trainen. Vervolgens zet je ze tegenover elkaar. Je kunt dan denken aan vormen als 2:1 en 3:2. Veel groter kunnen we het niet maken, want de groepjes zijn doorgaans niet groter dan pakweg acht tot tien spelers. Een week later train je wellicht minder in weerstanden, zoals afwerken of kaat-



sen vanuit een spits. Denk ook aan passerbewegingen. Bij middenvelders kijk je meer naar passing en kijkgedrag, om maar een paar voorbeelden te geven. Zij zullen vaak wat minder in weerstand trainen.'

Richard van der Lee: 'Er is op dit moment nog geen blauwdruk van wat we binnen trainingen voor spelers in een bepaalde fysieke ontwikkelingsfase en op diverse posities precies willen doen. Dat kan een vervolgstap zijn. We weten natuurlijk per positie wél goed waar spelers veel mee te maken krijgen, in welke situaties ze doorgaans terechtkomen. Dat vloeit voort uit de spelprincipes die we in al deze teams al

wel terug zien komen. Dus we moeten die vaardigheden trainen en daarna toepassen in wedstrijdvormen. Die gaan van relatief makkelijk naar steeds moeilijker. Eerst geven we ze het goede gevoel doordat het vaak lukt, daarna wordt het complexer en wordt er meer van ze gevraagd. Dat we de spelers heel vaak in herhalingen kunnen zetten, is een enorme meerwaarde. De invloed van goede trainers die de spelers in de vormen kunnen begeleiden en onderling goed kunnen schakelen, is daarbij cruciaal: wat moeten we doen om het voor de aanvallers of de verdedigers makkelijker of juist moeilijker te maken? Binnen de trainingen kunnen we direct de stappen maken.'

Waarin zitten op het fysieke terrein de grote verschillen in de vormen die je aanbiedt voor de spelers uit respectievelijk P1, P2 en P3?

Richard van der Lee: 'Het meest moet je opletten bij spelers in P2. Dit zijn de spelers die in de groeisput zitten, en daarom geen piekbelasting op spieren en gewrichten moeten ervaren. Dus je kijkt er bijvoorbeeld voor uit, dat ze niet vaak achter elkaar op doel moeten schieten. Dat is voor die spelers lichamelijk gezien gevaarlijk. Dit is dus heel anders dan een groep in P1, die de groeisput nog voor de boeg heeft en fysiek gezien in feite nog wel vol belast kan worden, uiteraard op het niveau van hun leeftijd. Met de P3-jongens kun je qua belasting veel meer doen. In grote lijnen kun je stellen: bij P1 moet je minder op de belasting letten dan bij P2. In P3 kun je vervolgens een flinke stap maken. Dus als het gaat om fysieke zaken kijk je sterk naar de groeifase en deel je daarop in. Zit je eenmaal in een groep, dan kijk je sterker naar wat er op voetbalgebied voor die groep of specifieke spelers die daarin zitten, nodig is. Waarbij je natuurlijk in de P3-groep, omdat dat doorgaans toch de spelers zijn die al wat ouder zijn en vaak in Onder 15 spelen, het al weer beduidend complexer kunt maken. Je kunt al wat meer eisen en verwachten.'

Mitchel Jansen: 'Het is zonder meer een kracht van deze aanpak dat spelers in verschillende omstandigheden, in andere groepen en met andere spelers trainen. Een jongere speler kan zich op die manier aan een oudere optrekken, die immers al wat meer vlieguren heeft gemaakt en in zijn ontwikkeling vaak verder is. Jongens van Onder 13 en Onder 14 krijgen soms ook beelden te zien van een wedstrijd in Onder 15. Zo zien ze wat er straks van hen verwacht wordt, waar ze naartoe moeten. Dat kan kort en krachtig zijn: je laat een actie zien die je bedoelt en je gaat weer aan de slag.'

Gebruik beelden

Hoe maken jullie de koppelingen tussen beelden kijken en trainingen uitvoeren?

Richard van der Lee: 'De spelers kijken hun wedstrijden terug. Dan doen we in

het programma Spiideo. Daaruit knippen ze beelden en die sturen ze ons veelal via whatsapp toe. Dat kunnen beelden zijn over aspecten waaraan ze de week ervoor gewerkt hebben en die nu tijdens de wedstrijden goed gelukt zijn: een succesmoment dus. Het kunnen ook beelden zijn van dingen waarmee ze nog moeite hebben. Het ontwikkelen gaat daardoor echt leven. Je merkt ook dat je kunt reflecteren op hetgeen ze de week ervoor getraind hebben. Als je kunt zeggen: "Kijk, vorige week hebben we dit geoefend en nu lukt het je!" dan is dat natuurlijk prachtig.'

Mitchel Jansen: 'Ik kom in mijn groepje van middenvelders wel tegen, dat ze gezamenlijk moeten uitzoeken wat nog niet zo goed gaat. Vervolgens maken ze daarvoor zelf een oefenvorm, waardoor ze echt zelf met de materie aan de slag zijn. Die leggen ze aan de trainer voor.'

Eventueel kun je nog wat bijsturen, maar je begrijpt dat het voor spelers erg motiverend is als ze progressie boeken met oefeningen die ze zelf hebben samengesteld.'

Sneller zelfstandig

Nu deze werkwijze een tijdje draait, zijn de eerste conclusies positief. Waar hopen jullie als trainers te staan over pakweg twee jaar?

Mitchel Jansen: 'We kunnen absoluut nog stappen maken. Er kan nog meer lijn komen in de oefeningen zelf en in de sporten die we eromheen aanbieden. Verder hopen we te kunnen constateren dat de spelers zich nog sneller ontwikkelen.'

Richard van der Lee: 'Een Onder 13-speler gaat hiermee nu voor het eerst aan de slag. Je ontwikkelt daarin eigenaarschap. Maar er komen voor hem in de Middenbouw nog twee jaren achteraan. We denken dat hij daarna

een zelfstandige speler zou moeten zijn. Nu zien we in sommige gevallen dat dit voor spelers onder de Onder 16 tot en met Onder 21 nog weleens lastig kan zijn: beelden kijken, hoe codeer ik, hoe communiceer ik daarover. Daardoor zul je ook zien dat spelers die deze vooropleiding in het gebruik van Spiideo niet gehad hebben, soms achterlopen op jongere spelers die daar al wel in meegelopen zijn. De aanpak waarvoor we nu kiezen, moet dat proces in een stroomversnelling brengen. Vanuit de Middenbouw willen we zelfstandige spelers opleiden die verantwoordelijk zijn voor hun eigen ontwikkeling en begrijpen wat er op hun positie vereist is. Uit Spiideo kunnen we data halen, waarmee we ook kunnen zien of de speler op zijn positie de benchmarks haalt. In het creëren van eigenaarschap is de meeste winst te boeken. De spelers die dat goed kunnen, komen doorgaans het verst.' ⚽

Trainingsvorm 1

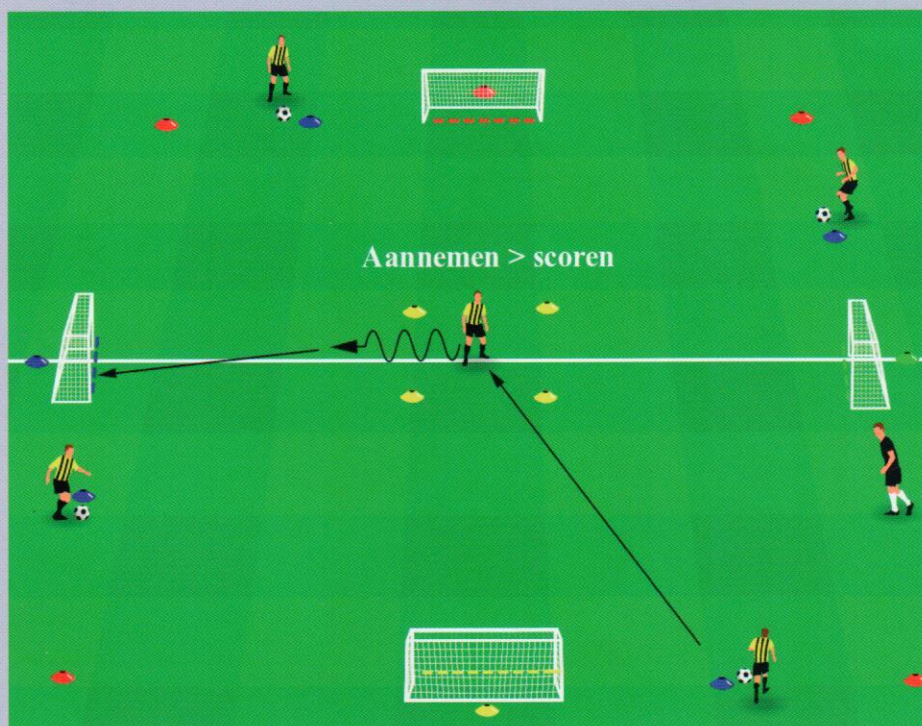
Het trainen van het reactievermogen, in combinatie met kijkgedrag

Spelregels

- De speler in het middenvak vraagt de bal aan een van de spelers aan de zijkant.
- De speler aan de zijkant speelt de bal in en coacht in welk doeltje de speler in het middenvak moet scoren.
- De speler in het midden heeft één aanname en passt de bal vervolgens in het doeltje.
- De speler die de bal vanaf de zijkant heeft ingespeeld gaat direct naar het middenvak.

Coachopmerkingen

- 'Gelijk scannen op welk doeltje gescoord moet worden.'
- 'Zorgen dat de bal gelijk in de juiste richting aangenomen wordt.'
- 'Beide benen gebruiken.'



Tip

- De spelers in het middenvak moeten verplicht met de eerste aanname de bal uit het vierkant aannemen, waar ze ook moeten scoren.

Trainingsvorm 2

Het trainen van het kijkgedrag, in combinatie met het reactievermogen

Spelregels

- Speler A dribbelt schuin in en speelt de bal naar speler B of C. Verdediger maakt keuze of hij speler A of B verdedigt.
- Speler A moet kijken welke speler vrijstaat.
- Speler B of C ontvangt de bal buiten de palen en kan scoren op de twee kleine doeltjes.
- Verdediger moet de bal afpakken en scoren op de twee kleine doeltjes aan de andere kant.

Wijze van scoren

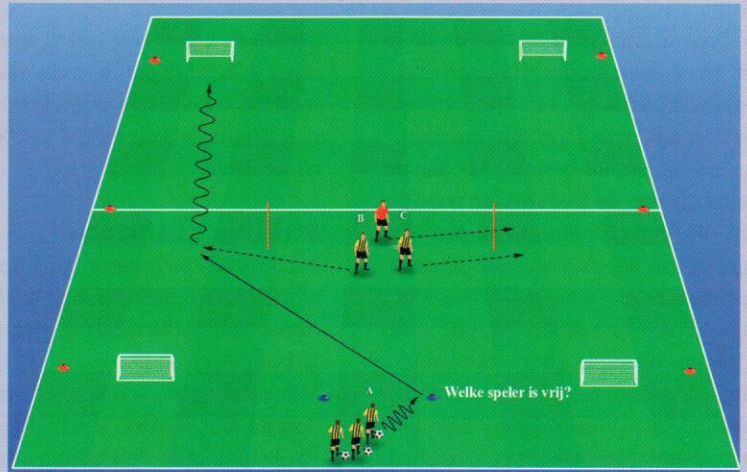
- Pass in een van de twee kleine doeltjes.
- Afpakken en scoren op de twee kleine doeltjes aan de andere kant.

Coachopmerkingen

- 'Over de bal kijken om te zien wie vrijkomt.'
- 'Pass op het verste been.'
- 'Na aanname zo snel mogelijk in het doeltje passen. (Verdediger geen kans geven om af te pakken)'

Tip

- De palen verder uit/dichter bij elkaar zetten om zo meer/minder tijd te geven. Hierdoor maak je het makkelijker/moelijkker.



Trainingsvorm 3

Het verdedigen van twee doeltjes/lijdribbel

Coachopmerkingen verdedigend:

Drukzetten op de balbezitter (voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden)

- 'Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, dus probeer steeds tussen de bal en de doellijn te komen.'

Duel om de bal (poging doen de bal te veroveren)

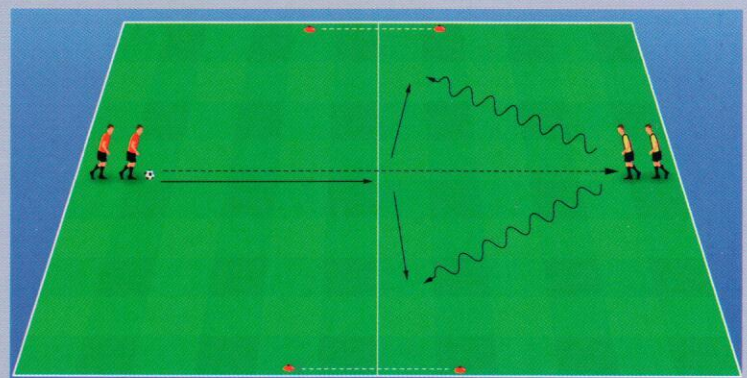
- 'Ga met de juiste snelheid naar de tegenstander toe, zorg dat je niet wordt uitgespeeld.'
- 'Zorg ervoor dat de tegenstander weinig tijd heeft om een actie te maken.'
- 'Sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen.'
- 'Druk op de bal houden.'
- 'Probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvaller te vergroten, houd ze bezig.'
- 'Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.'
- 'Probeer de tegenstander naar de zijkant te dwingen.'
- 'Jaag de tegenstander op en dwing hem tot fouten.'
- 'Kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger.
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt.'
- 'Ga niet te snel naar de grond/maak geen overtredingen.'
- 'Ga ingedraaid staan.'

Verdedigen makkelijker maken

- Veld smaller maken.
- Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken.

Verdedigen moeilijker maken

- Veld breder maken.



Trainingsvorm 4

Drukzetten op de balbezitter

- 'Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en de goal.'
- 'Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen.'
- 'Niet te langzaam naar de tegenstander toe, want als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten of te dribbelen.'
- 'Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe.'
- 'Probeer de tegenstander naar een zijkant te dwingen.'
- 'Jaag de tegenstander op en dwing hem tot fouten.'

Duel om de bal

- 'Kies het juiste moment om de bal te veroveren, bijvoorbeeld na een fout van tegenstander.'
- 'Ga niet te snel naar de grond (blijf op de been).'

Verdedigen makkelijker maken

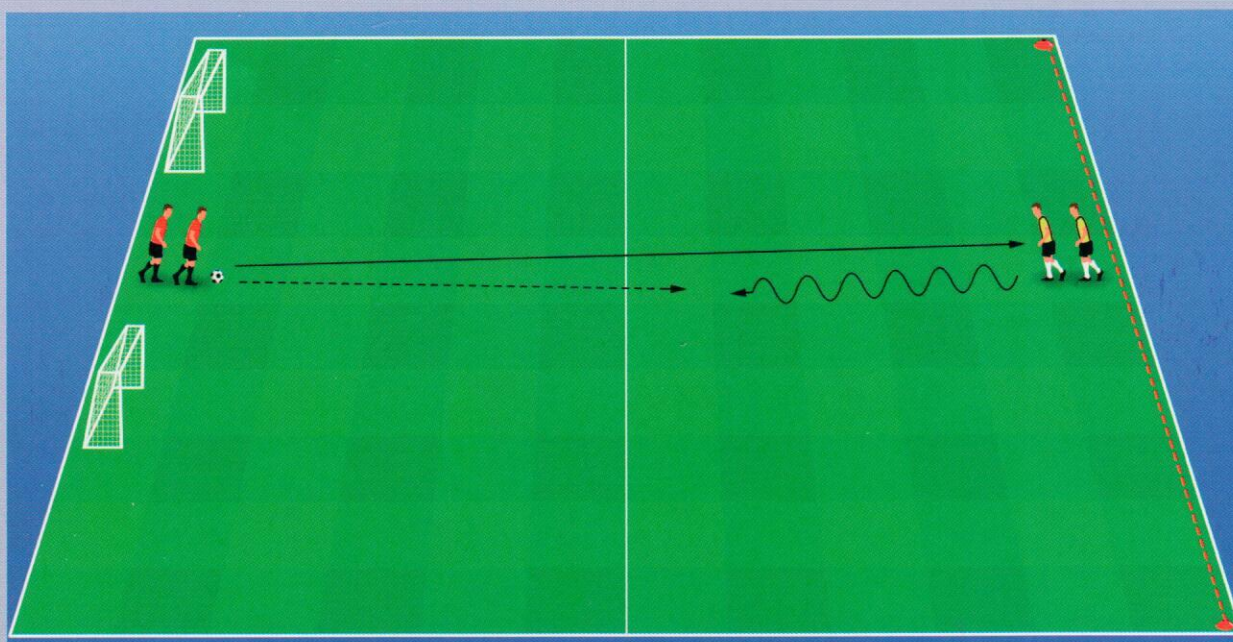
- Veld smaller maken.
- In plaats van twee goaltjes op de achterlijn één goaltje plaatsen.

Verdedigen moeilijker maken

- Veld breder en/of langer maken.
- Verdediger start halverwege het speelveld (meer tijd/ ruimte om in te dribbelen).

Tip

- Door het vanaf de zijkant inspelen van de bal door de trainer, kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen.



Trainingsvorm 5

Vanuit positie afwerken op het doel vanuit P3

Organisatie

- Linker aanvallers staan aan de linkerkant klaar.
- Spits en aanvallende middenvelders staan in het midden klaar.
- Rechter aanvallers staan aan de rechterkant klaar.
- Je kunt een dummy/paal/pylonen gebruiken, waar de spelers op af dribbelen.



Inhoud

- De linker aanvaller dribbelt op de dummy af en maakt een actie binnendoor of buitenom en probeert te scoren.
- Na het schieten schakelt de linker aanvaller gelijk om naar de as en vraagt de bal aan de spits, die zet een eentweetje op en probeert te scoren.
- Nadat de spits heeft geschoten, speelt de trainer (of een speler) de bal binnendoor op de diepgaande rechteraanvaller. De spits en linker aanvaller kiezen positie in de zestienmeter voor de voorzet van de rechteraanvaller en proberen tot scoren te komen.

Coaching

- 'Acties op tempo inzetten.'
- 'Twee kanten de tegenstander passeren.'
- 'Beide benen gebruiken met dribbelen/actie inzetten/schieten.'
- 'Timing en samenwerking door spits en buitenspeler bij de bezetting voor het doel.'
- 'Bij het afwerken op het doel gaat het om zuiverheid. Leren om de bal tussen de palen te schieten op de plek waar je hem wilt hebben met beide benen.'

Trainingsvorm 6

Partijvorm 3:2 / 4:3 / 5:4 aanvallers tegen verdedigers P3, vanuit positie

Organisatie

Aanvallers:

- Linker aanvallers staan aan de linkerkant klaar.
- Spits en aanvallende middenvelders staan in het midden klaar.
- Rechter aanvallers staan aan de rechter kant klaar.

Verdedigers:

- Centrale verdedigers staan in de as klaar, rondom de zestienmeterlijn.
- Rechter verdedigers staan rechts naast het doel klaar.
- Linker verdedigers staan links naast het doel klaar.

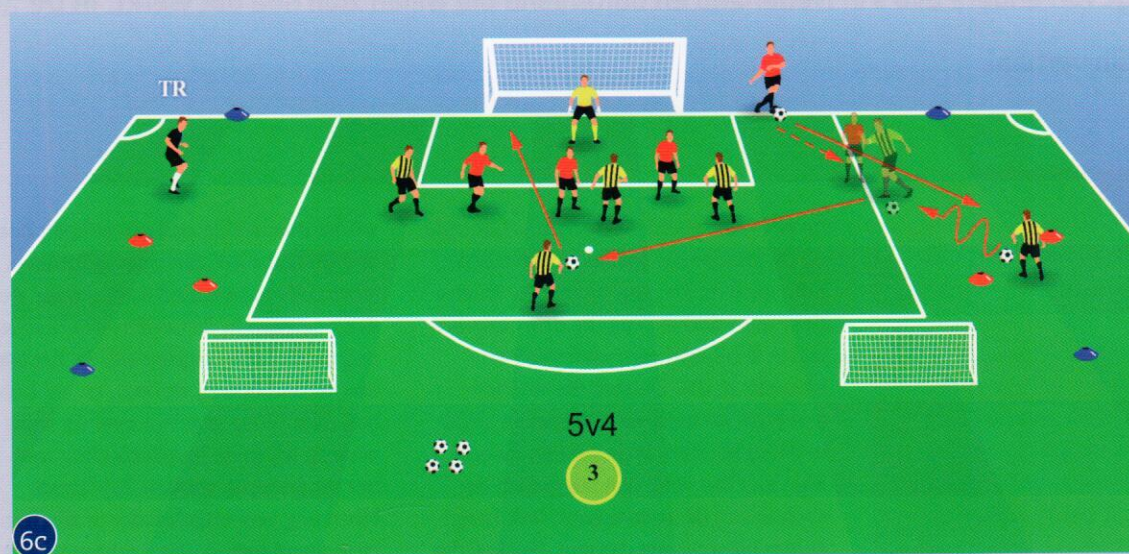
Inhoud

- Situatie 1 (tekening 6A): De spits en aanvallende middenvelders proberen zo snel mogelijk de 3:2 uit te spelen en tot scoren te komen. Als de verdedigers de bal afpakken, dan kunnen zij scoren op twee kleine doeltjes.





- Situatie 2 (tekening 6B): Nadat de 3:2 is afgelopen, speelt de rechter verdediger de linker aanvaller in en zet gelijk druk op de bal. Dan ontstaat er dus een 4:3-situatie met de spits, aanvallende middenvelders en centrale verdedigers. De aanvallers proberen zo snel mogelijk tot scoren te komen. Als de verdedigers de bal afpakken, kunnen zij scoren op twee kleine doeltjes.



- Situatie 3 (tekening 6C): Nadat de 4:3 is afgelopen, speelt de linker verdediger de rechter aanvaller in en zet gelijk druk op de bal. Nu ontstaat er een 5:4-situatie met de overige spelers. De aanvallers proberen zo snel mogelijk tot scoren te komen. Als de verdedigers de bal afpakken, dan kunnen zij scoren op twee kleine doeltjes.

Coaching

Aanvallend:

- 'Tempo houden in het uitspelen van het overtal.'
- 'Overtal uitspelen door middel van 2:1 of door middel van een individuele actie ruimtes creëren.'
- 'Timing van passen is heel belangrijk.'
- 'Kwaliteit van afwerken. Goed blijven kijken waar de keeper staat en de bal leren schieten waar je hem wilt hebben.'
- 'Bij situatie 2 en 3 steeds snel opnieuw positiekiezen en zorgen dat de posities goed bezet blijven. Eerste paal bezet, tweede paal bezetten en de 11/16 meter bezetten voor de terugsteekbal.'

Verdedigend:

- 'Als aanvallers bal terugspelen, gelijk vooruit stappen van je doel af.'
- 'Kantelen, om zo elkaar goed rugdekking te kunnen geven.'
- 'Drukmoment bepalen op de bal. Dus je man los durven laten.'
- 'Actieve houding van de verdedigers. Op je voorvoeten, goed ingedraaid staan. Steeds goed meebewegen met de bal.'

Edwin Peters over de digitale stappen die zijn gezet

Automatisering met beelden

Naar buiten gaan, de steiger op, filmen en coderen, en na afloop met een speler de beelden bespreken. Er kwam nogal wat bij kijken. Gelukkig is bij Vitesse dat 'kwam' verleden tijd. Want bij de Arnhemmers gaat videoanalyse tegenwoordig 'automatisch'. Vooral dankzij Edwin Peters, Data-analist / Innovator bij Vitesse, die geregeld bezoek krijgt van andere bvo's in Nederland én buitenland die willen zien hoe dat werkt. In De Voetbaltrainer doet hij zijn verhaal.



Edwin Peters

Met een achtergrond als Grafisch IT'er/trainer werd Edwin Peters zo'n drie en een half jaar geleden bij Vitesse binnengehaald. Vanwege zijn interesse in en ervaring met technologie werd al snel gekeken naar hoe videoanalyse beter, efficiënter en gebruiksvriendelijker kon. Peters maakte contact met het vooruitstrevende Spiideo in Zweden.

In het vorige artikel vertelden Richard van der Lee en Mitchel Jansen dat spelers hun wedstrijden terugkijken, beelden knippen en reflecteren op goede en minder goede momenten. In dit artikel gaan we dieper in op de wijze waarop Spiideo een plek heeft gekregen in Vitesse Voetbal Academie.

Meer gedetailleerd

Kunt u om te beginnen vertellen wat Spiideo precies inhoudt?

Edwin Peters: 'Spiideo is een van de aanbieders van camera's om voetbal te analyseren. Wij mochten een camera van ze testen, en die testen sloegen erg aan. Op het trainingscomplex hangen

op elk veld meerdere camera's. Centraal op de middenlijn hangen er drie: een kijkt naar rechts, een naar links en een naar het midden. Van die drie camera's wordt één beeld gemaakt: stitchen noemen ze dat. Dankzij die midden-camera's kunnen we alle spelers altijd in beeld houden. Is de bal aan de ene kant van het veld, dan zie je tóch de spelers aan de andere kant. Ook hangt achter elk doel een camera. Dankzij die camera's krijgen we veel meer gedetailleerde informatie. Hoe staan we bij standaardsituaties? Waarom maken we een doelpunt? Je kunt dieper ingaan op de details en dit levert voor bijvoorbeeld keeperstrainers een schat aan informatie op.'

Het lijntje dat Peters en Vitesse zelf hebben met Spiideo, is er eentje om vast te houden. De club deelt ervaringen met het Zweedse bedrijf en zit op de eerste rij wanneer er verbeteringen worden doorgevoerd.

Gewaardeerd

Op welke manier implementeer je zo'n uitgebreid systeem in je jeugdopleiding?
'Wij zijn niet de eerste club die ermee

werkt, dus je kijkt ook om je heen hoe andere clubs het zijn gaan gebruiken. Neem bijvoorbeeld AS Roma, waar we vorig seizoen in de Conference League nog tegen hebben gespeeld. Zij hebben ons verteld hoe zij werken, en wij hebben daár uitleg gegeven over de wijze waarop wij in de jeugdopleiding met het programma werken. Dit laatste bleek nog veel uitgebreider te zijn dan zij gewend waren. We dachten wel gelijk: als clubs als AS Roma en Internazionale ermee werken, dan is dit iets om mee door te gaan. Een van de zaken die wij eerst intern zijn gaan bekijken, is het grotere geheel. Alles wordt gefilmd, trainingen en wedstrijden. Maar alles is ook live. Ouders, grootouders, seizoenkaarthouders van Vitesse hebben een account in Spiideo gekregen om jeugdwedstrijden te kunnen volgen. Dit werd enorm gewaardeerd want men kon, ongeacht de plek waar men zich bevond, meekijken. Die positieve signalen zijn goed voor het draagvlak. Van daaruit is er een broadcast gekomen. Men kan hier bij live.vitesse.nl inloggen en live de jeugdwedstrijden bekijken. Dat onderstreept ook nog maar eens het belang van de academie voor Vitesse.'

Van tevoren klaarzetten

Hoe gaat het opnemen van wedstrijden en trainingen organisatorisch in zijn werk?

'Voor mijzelf, en daar zit een deel van dat automatische waar ik het over had, betekent dit dat ik het wedstrijdprogramma van de jeugd bekijk en twee weken van tevoren alles al klaarzet. De camera's doen de rest. Dat is vooraf. Stel dat Vitesse onder 16 tegen PSV onder 16 speelt, werkt het 'automatische' ook achteraf. Wanneer de ouders na een wedstrijd boven aan het wachten zijn op de spelers, draait daar de samenvatting met de hoogtepunten. Maar ook wordt die wedstrijd in zijn geheel na afloop direct gedeeld met PSV. Na afloop staat de download klaar en de mensen van PSV kunnen de wedstrijd zo bekijken. Doordeweeks doen die daar tijdens trainingen dan hun voordeel mee. Dat gebruiksgemak, maar ook het feit dat je in opleidingsland gewoon beelden met elkaar deelt en open bent, vinden wij belangrijk.'

Los van het delen van beelden, helpt Peters tegenstanders als het ware door ook het systeem meer gedetailleerde informatie te laten geven. Hij doet dit door van tevoren aan te geven in welke kleuren de tegenstander speelt en in welke kleuren Vitesse speelt.

Annoteren

Het automatische waar u het steeds over heeft, betekent dat ook dat het taggen verleden tijd is?

'Ja, dat klopt. Want naast die kleuren geef ik ook rugnummers en namen aan. Spiideo doet de rest. Het taggen gebeurt automatisch en dit betekent concreet dat ook de tegenstander van hun eigen spelers kan zien hoeveel passes er zijn geweest of hoeveel er gelopen is. Waar videoanalisten eerder nog beelden moesten coderen, doet Spiideo dat nu vanzelf. Specifiek voor de eigen jongens van Vitesse levert dit voordelen op, want die groep kan na afloop direct met hun eigen beelden aan de slag. Er zijn ook trainers van andere bvo's die hier beelden van hun individuele spelers opvragen. En dat kan gewoon.'



Aantikken

Kunt u een voorbeeld geven hoe de middenbouwgroep met Spiideo werkt?

'Dat we het bewust zijn gaan inzetten bij de Middenbouw, is natuurlijk niet zo vreemd. Want deze groep 13- tot 15-jarigen is, meer nog dan de bovenbouwgroep, heel visueel ingesteld. De

en interessante hieraan is dat je met elkaar tijdens de bespreking zorgt voor een veilige omgeving. Kijk, jongens in de bovenbouw zijn al serieuzer. Maar in de Middenbouw kijken jongens nog meer naar wat een ander doet. We zeggen dan ook: heb respect voor de beelden die een ander selecteert. We gaan

'Dat je in opleidingsland gewoon beelden met elkaar deelt en open bent, vinden wij belangrijk'

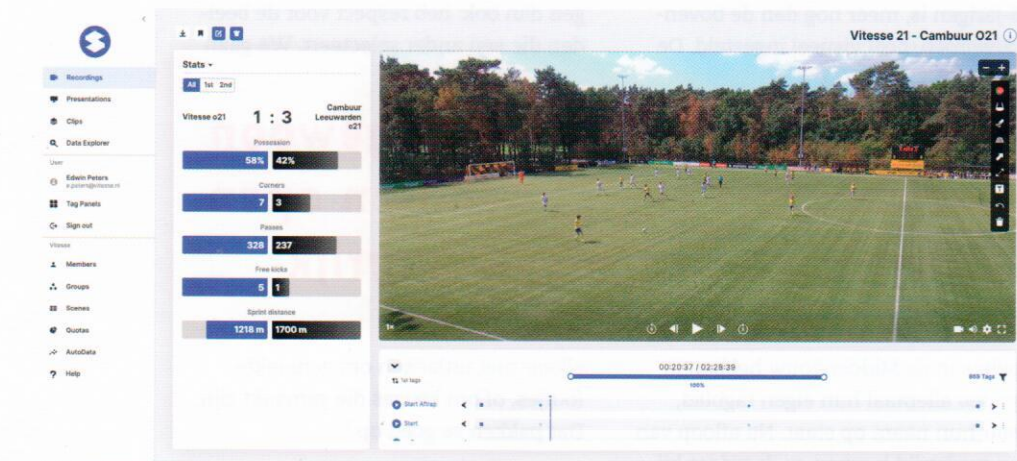
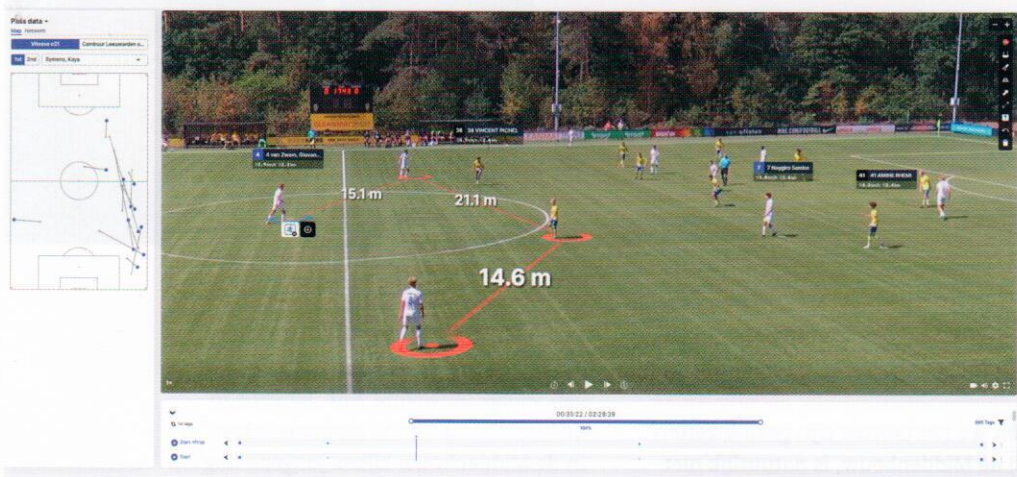
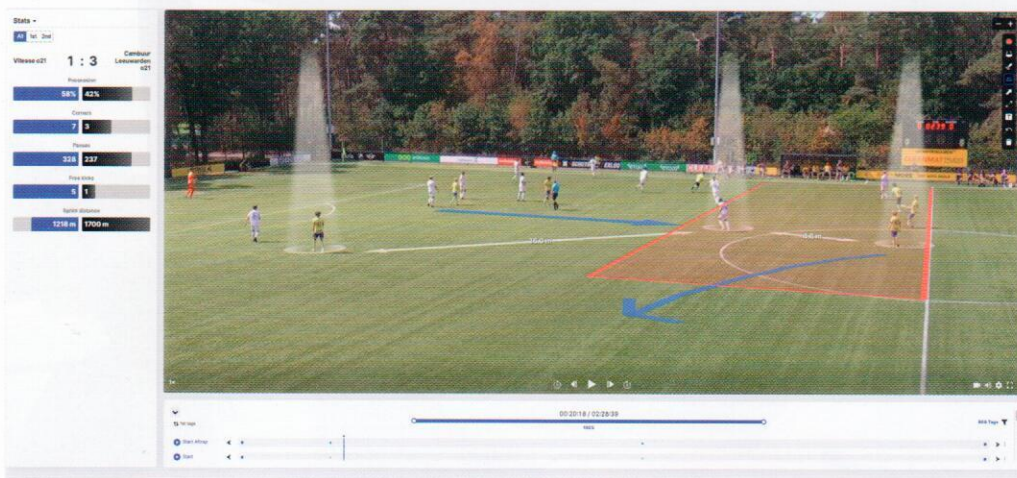
spelers in de Middenbouw hebben in Spiideo allemaal hun eigen tagblad, waar hun naam op staat. Na afloop van een wedstrijd kunnen ze daardoor bij alle beelden die voor hen van toepassing zijn. Als ze beelden zien die ze met de trainer willen bespreken, is het een kwestie van aantikken en dan komen die beelden op dat tagblad te staan. Meestal kiezen jongens een stuk of vijf tot tien fragmenten uit. De trainer kan bij die beelden, net als de rest van het team waar diegene in speelt. Het leuke

elkaar niet uitlezen om gemaakte foutjes, of om keuzes die gemaakt zijn. Dat pakken ze goed op.'

Het waarom van keuzes

Wat valt u op aan de manier waarop spelers uit de Middenbouw ermee werken?

'Die jongens uit de Middenbouw zijn enorm creatief. Het voordeel van Spiideo is dat ze die creativiteit daar ook in kwijt kunnen. Ze kiezen momenten uit, maar mogen in die clipjes ook tekenen.



'Dat alles live gefilmd en gebruikt kan worden, levert voor trainers-coaches bij wedstrijden een mooie extra optie op.'

Ze kunnen met pijlen bijvoorbeeld aangeven wat ze in een bepaalde situatie beter hadden kunnen doen. Voor ons als trainers is het vervolgens interessant te zien waaróm spelers bepaalde

keuzes maken. Zo was er een speler die alleen maar goede momenten selecteerde. Wij hebben hem aangemoedigd om ook minder goede momenten te selecteren, hetgeen hij vervolgens ook deed.

Daarna kwamen we op het punt dat we zeiden: het zou mooi zijn als je na de volgende wedstrijd een verbeterpunt van de week ervoor selecteert, en kunt laten zien dat het gelukt is. Natuurlijk, je moet daar wat geluk bij hebben. Dat een moment zich ook daadwerkelijk voordoet. Maar als dat lukt, dan is dat écht heel mooi en waardevol.'

Dat alles live gefilmd én gebruikt kan worden, levert voor trainer-coaches bij wedstrijden een mooie extra optie op. Het magneetbord is verleden tijd.

In de rust

Kunt u iets vertellen over de voordelen die Spideo voor trainer-coaches heeft?

'Neem bijvoorbeeld de wedstrijd, dat is een mooi concreet voorbeeld. Tijdens een wedstrijd zit een stagiair of ikzelf naast een trainer-coach op de bank. Op het moment dat een trainer-coach iets ziet dat hij in de rust wil gebruiken, en dat kan iets zijn dat de hele groep aangaat of iets zijn voor een individu, geeft hij dat door. Met een simpel tikje op de iPad staat het beeldje gelijk klaar om in de rust nog in de kleedkamer te gebruiken. Het voordeel daarvan is dat we in de rust, zowel op teamniveau als op individueel niveau, aan de hand van het echte beeld een situatie terughalen. En dus niet langer met een magneetbord, waarvan je je mag afvragen of een speler zich nog wel herinnert wat een trainer precies bedoelt. Ik vind dit een heel sterk punt van hoe wij beelden direct inzetten om spelers aan te zetten tot nadenken. Je beïnvloedt ze als het ware direct, dus al in de rust.'

Blessure

Welke voordelen zijn er nog meer?

'Er zijn veel zaken waar we in meer of mindere mate iets aan hebben. Denk aan de wedstrijdbeelden die we delen met ouders, daar worden spelers niet direct beter van. Maar het zorgt wel voor meer verbinding. Op het trainingsveld geldt dit principe ook. Als een speler scoort uit een omhaal, kan hij dat beeld delen op zijn Instagram. Voor

de club levert dat in principe niet zoveel op, maar voor de speler in kwestie is het wel een soort van bijvangst. Heel anders wordt het als we praten over blessures. Zodra een speler geblesseerd raakt, komt de medische staf bij ons om exact dát moment terug te halen op beeld. Daardoor kunnen ze zien hoe een bepaalde blessure tot stand is gekomen en je begrijpt dat die informatie cruciaal kan zijn voor het vervolg.'

Beelden kijken om écht te zien wat er gebeurd is, blijft iets wat ook voor Peters essentieel is. Filteren noemt hij dat.

Gesprek

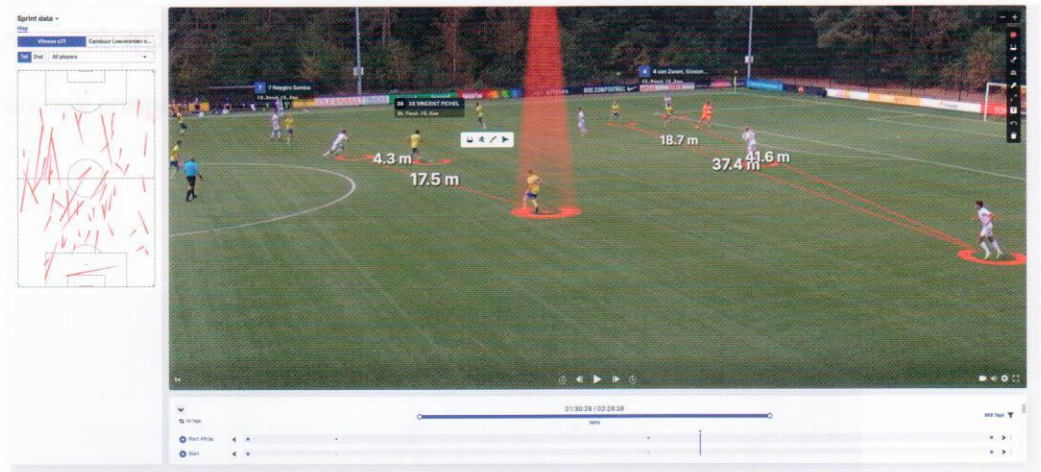
Hoe kijkt u zelf aan tegen de rol van data om jeugdspelers beter te maken?

'Data is en blijft een hulpmiddel om spelers te ontwikkelen. We gebruiken data om een wedstrijd of om een speler te analyseren. Maar je moet altijd verder kijken. Stel een speler heeft tachtig procent van zijn passes goed gegeven, wat betekent dat? Wat zit daar achter? Of de onderlinge afstanden tussen je laatste lijn, iets wat zo uit Spiideo te halen is. Wat zegt dat? Conclusies trekken puur op basis van data kan daarom ook niet. Je moet echt zien wát er op dat veld is gebeurd en daarover in gesprek gaan. Filteren noemen we dat. Je hebt data aan de ene kant, en de feitelijke situatie en de menselijke beoordeling daarvan aan de andere kant. Die aspecten breng je als het ware samen. We doen dat filteren met de trainers onderling, maar ook met hoofdtrainer Phillip Cocu hebben we die gesprekken. Data zonder gesprek zegt niet zoveel.'

Innovatieprijs

Wat zijn uw verwachtingen op dit vlak voor de toekomst?

'Het is onze overtuiging dat videoanalyse de komende jaren alleen nog maar meer geautomatiseerd gaat worden. Er is een ontwikkeling gaande en die is niet meer tegen te houden. Hoef ook niet. Met Vitesse vertellen we dit ook bij mbo-opleidingen, waar we worden gevraagd om voorlichtingen te geven over



bijvoorbeeld videoanalyses. Maar ook wij zelf ontwikkelen ons steeds verder. Deels omdat trainer-coaches hier steeds nieuwe dingen willen en dingen vragen. Tegelijkertijd blijft Spiideo zichzelf ook steeds doorontwikkelen. Ze hebben de innovatieprijs van de wereld gekregen

voor hun systeem, en het is allang geen klein bedrijfje meer. We zitten met Vitesse op de eerste rij en volgen die ontwikkelingen op de voet. Het sluit perfect aan bij de innovatieve en vooruitstrevende koers die wij willen varen met de Vitesse Voetbal Academie.' 🌐

Tom Willemsen over zijn werk in de Middenbouw van Vitesse

Beter voetballen door beter bewegen

Bij Vitesse is men zich al lange tijd bewust van de meerwaarde van het opleiden van goede bewegers. Wat dat betreft weinig nieuws onder de zon. Maar met de komst van Tom Willemsen heeft de club op dat gebied een verdiepingsslag gemaakt. Op de maandagmiddagen traint Willemsen, die zelf een achtergrond als judoka heeft, met de jongens van de Middenbouw. In dit artikel vertelt hij ons hoe dat in zijn werk gaat.



Tom Willemsen

Tom Willemsen (1972) kent als topsporter een verleden op de judomat. Tegenwoordig is hij actief bij de Politieacademie, waar hij toekomstige politieagenten traint op het gebied van geweld- en gevaarbeheersing. Daarnaast is hij, samen met zijn vrouw, eigenaar van Pronami Skills (www.pronami.nl). Met dat bedrijf richt hij zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl, in alle denkbare facetten. (De Middenbouw van) Vitesse maakt er in het BMO-programma dankbaar gebruik van.

Overeenkomsten

Politie, judo, voetbal: het is een opvallende combinatie, vindt u zelf ook niet?

Tom Willemsen: 'Ja, maar toch zijn er veel overeenkomsten. Denk bijvoorbeeld aan mentale kracht. Bij de politie staat het programma dat te maken heeft met die mentale kracht als een huis. Ik kan elementen uit mijn werk bij de Politieacademie zo meenemen naar de voetbalsport. Bepaalde manieren van bewegen of bepaalde vaardigheden komen, al dan niet op een iets andere wijze, terug. Maar ook dingen als: hoe ga je met elkaar om in een training? Hoe gedraag je je? Wat is trainingsinzet eigenlijk? Vanuit de judowereld ben ik

gewend dat je hard moet werken om ergens te komen. Je toont commitment en discipline. Winst en verlies: het hoort erbij, maar hoe ga je daarmee om? Bij een voetbaltraining en in een jeugdopleiding speelt dit ook.'

Kennismaken

Hoe bent u met Vitesse in aanraking gekomen?

'Bij Vitesse is men zich al heel lang bewust van de meerwaarde van bewegen. Het BMO-programma bestaat hier al een tijd. Men laat spelers al geruime tijd kennismaken met andere sporten. Judo, dat hier op hetzelfde Papendal op een steenworp afstand van het trainings-

complex van Vitesse wordt beoefend, is daar een voorbeeld van. Met enkele jeugdelftallen kwam Vitesse bij ons op de judomat trainen, en zo is het contact ontstaan. Million Manhoef (tegenwoordig speler in het eerste elftal, red.) is een voorbeeld van iemand die bij ons is geweest. De gesprekken met Vitesse en met name inspanningsfysioloog Jan van Norel zijn geïntensiveerd, en zo is het gekomen dat ik er zo'n zeven jaar geleden ben gestart met het geven van trainingen. Jan zei: "We mogen dit eerst eens tien weken doen, en dan zien we of we ermee verder gaan." De overige trainers kwamen erbij en eigenlijk voelden we al na een paar keer: hier moeten we mee doorgaan. Het is goed voor deze jongens om dit te doen. Het is fanatiek, het is fun, het zorgt voor afwisseling.'

De eerste tijd werd van jaar tot jaar bekeken of men door wilde en kon met (het werk van) Willemsen. Inmiddels heeft hij voor langere tijd een plek in de Vitesse Voetbal Academie gekregen. De jongens uit de Middenbouw traint hij, in verschillende samenstellingen, specifiek op de maandagmiddagen.

Individu vs team

Hoe start u een training op de maandag?

'In mijn werk als trainer hier heb ik een ietwat andere rol richting de jongens dan de trainer-coaches hebben. Ik zie ze soms in hun team, maar ze komen op die maandagen ook in andere samenstellingen bij mij. Ik zal daar straks meer over vertellen. Maar wat ik wél steeds doe, is peilen hoe iedereen erbij zit. Duim omhoog of omlaag? Voordat we starten, is het goed om even te levelen met elkaar. Bij judo is daar veel meer oog voor, maar in het voetbal is het net zo goed belangrijk. In die judowereld train je puur voor jezelf, maar heb je je teamgenoten nodig om beter te worden. In de voetbalsport train je eigenlijk constant om samen beter te worden, maar toch draait het uiteindelijk om het individu. Die facetten van individu versus team zijn heel interessant. Want ik geef jongens, ook al komen ze in groepjes trainen op de maandagmiddag, toch vooral individuele feedback.'

Gevarieerd

Waarin schuilt volgens u de meerwaarde van het werk dat u hier doet?

'In mijn jongere jaren heb ik naast judo ook getennist en gevoetbald. Het bewegen ging mij makkelijk af en dat kwam omdat ik meerdere sporten deed. Met die insteek ben ik ook gaan kijken: hoe kan ik die voetballer hier beter maken? Door heel veel vlieguren te maken en te putten uit veel werkvormen en oefenstof, ontstaan er gevarieerde trainingen. In die trainingen gaat het om zaken als sprongkracht, duelkracht, balans houden, coördinatie, landen, keren en wenden en draaien. Deze elementen zijn stuk voor stuk interessant om in een andere context te trainen, waardoor het op het veld weer beter gaat. Als je namelijk alles eenzijdig op het veld houdt, blijf je binnen hetzelfde kader. Dus met name dat gevarieerde aanbod is belangrijk: spelers moeten omgaan met wisselende omstandigheden.'

Concurrent

Kunt u een voorbeeld geven van wat u op de maandagmiddag opvalt?

'De wijze waarop we bij Vitesse op maandagen werken in de Middenbouw



Foto: Vitesse



komt ook terug bij mij op de mat. De ene keer krijg ik een volledig team bij me. Een andere keer wordt er ingedeeld op biologische leeftijd. Weer een andere keer krijg ik bijvoorbeeld alleen de verdedigers uit de Middenbouw op de

mat. De oefenvormen die we doen, zijn voor elk type speler gelijk. Verdedigers, middenvelders, aanvallers; ze doen dezelfde oefeningen. Maar je ziet door deze manier van werken op maandag interessante processen ontstaan. Denk



bijvoorbeeld aan concurrentie: als ik met de spitsen uit Onder 13, Onder 14 en Onder 15 aan het werk ben, staan jongens die elkaars concurrent zijn met elkaar in de zaal. Zo benoem ik dat ook gewoon. Binnen je team kun je concu-

rentie ervaren, maar de échte concurrentie zit natuurlijk in de leeftijdsgroep boven of onder jou, bij spelers die op dezelfde positie spelen. Die spits uit Onder 14 ziet wat die spits uit Onder 15 kan. Hij wil dat óók. Maar tegelijkertijd

wil diezelfde spits uit Onder 14 het toch zeker beter doen dan die uit Onder 13.'

Aangaan van duels

Waar in merkt u dat er verschillen zijn tussen spelers?

'De wijze van indelen wordt bepaald door de trainers. Met zowel aanvallers, middenvelders als verdedigers trainen we bijvoorbeeld duelkracht, door oefeningen te doen met duwen en trekken, met draaien en tillen. Hoe kunnen we zorgen dat we per type speler op een andere manier duelkracht ervaren? Het leuke is inderdaad het verschil dat je ziet. Die verdedigers, dat zijn vaak tankjes. Die zijn judosterk, duelsterk, die zijn nergens bang voor. Middenvelders zijn over het algemeen allrounder, die kunnen van alles wel wat. En aanvallers, die zijn meestal snel. Maar ze merken allemaal dat door duelkracht te trainen in een andere context, ze niet de enige zijn die in een duel zit. En dat ze, door op een andere manier een duel aan te gaan, merken wat dat doet met de uitkomst. Zoiets doet ook iets met je brein. Spelers gaan op zaterdag, bewust of onbewust, duels anders in dan dat ze gewend waren. En ze komen er vaker als winnaar uit. Omdat ze bijvoorbeeld beter hun balans kunnen houden, of omdat ze beter zijn gaan draaien.'

Correcte uitvoering

Waar let u tijdens de trainingen nog meer op?

'Een aandachtspunt gaat over de correcte uitvoering. Daar let ik op. Als ik verdedigers op de mat krijg, moet ik doorgaans meer tijd steken in het 'hoe'. Als ik een judorol daarentegen bij een groep middenvelders voordoe, dan doen ze het snel na. Daar zit ik al meer op de verfijning van het bewegen. En ik kijk altijd naar het individu, dat is essentieel. Ik benader jongens ook persoonlijk: wat kan ik doen om jou te helpen in het beter bewegen? Af en toe hebben we zoiets van: we moeten wat zaken terughalen. Bijvoorbeeld iets met ritme, of met muziek. Dan doen we een work-out met steps, met kick-fun. Ook dan zie je weer: ze pakken het zo weer op. Het inslijpen van bewegingen door te herhalen, daar is aandacht en zorg voor. Vervolgens nemen we elementen

uit die steps-oefening weer mee naar het stoeiblokje. Zo lopen oefeningen in elkaar over.'

Even terug naar voordelen van gemixt indelen. Het valt Willemsen op dat, doordat oefeningen voor iedereen gelijk zijn, andere spelers er ineens bovenuit gaan steken. Een speler die bepaalde oefeningen op de mat heel goed kan uitvoeren, krijgt daarmee volgens hem een boost als we kijken naar de plek van die speler in het team. Verschil maakt Willemsen zelf overigens in intensiteit. De training voor Onder 15 is bijvoorbeeld zwaarder dan die voor Onder 13. Meer herhalingen, meer series.

Extra training

Al eerder vertelde u over de meerwaarde van het 'in een andere context trainen'. Kunt u nog iets meer vertellen over die meerwaarde voor jeugdvoetballers?

'Volgens mij worden spelers die van nature beweeglijk zijn, ook gemakkelijker gescout voor bijvoorbeeld atletiek of judo. Als je makkelijk beweegt, dan is de kans dat je een goede voetballer wordt een stuk groter. De gedachte die dan logischerwijs terugkomt is: als we nou vooral goede allround bewegers maken, dan krijgen we ook betere voetballers. Ik ben ervan overtuigd dat dat klopt. Goed bewegen is als het ware een voorwaarde om goed te kunnen voetballen. In die zin is de vraag ook gerechtvaardigd dat wanneer je een extra training zou kunnen doen in de week, of dat dan een voetbaltraining of juist een bewegstraining zou moeten zijn. In mijn beleving gaat het dan om die laatste. Dáár valt de meeste winst te behalen. Als je van iemand een betere beweging maakt, wordt diegene een betere atleet en daarmee een betere voetballer. Je hoeft niet per definitie méér te voetballen om een betere voetballer te worden.'

Levensles

In het begin van uw verhaal vertelde u dat zaken als discipline en commitment horen bij de trainingen die u geeft. Hoe uit zich dat tijdens uw trainingen en gesprekken die u hier voert?

'Waar het dankzij BMO in eerste instan-



tie om gaat, is dat spelers qua bewegen elke keer dat ze in een situatie komen die ze niet kennen, daar toch goed mee omgaan. Elke situatie, elk duel, het is steeds net iets anders. Maar los daarvan, en daar begon ik mee inderdaad, geven we jeugdspelers hier bepaalde *life lessons* mee. Want hoe graag iedereen ook wil: lang niet alle spelers gaan natuurlijk het eerste elftal halen. In gesprekken komt dat terug en ik geef dan aan dat er, zélf als je afvalt, waardevolle lessen geleerd zijn waar je in je verdere leven verder mee kunt. Dat je het hebt opgebracht om elke keer die bus weer in te stappen om te gaan trainen. Je toont doorzettingsvermogen. Maar ook je school, sport, studie: jeugdspelers van Vitesse hebben er veel voor over om een doel te bereiken. Ik zie die topsportmentaliteit. Ze gaan voor het maximaal haalbare. Maar misschien is het zo dat je al aan je plafond zat toen je hier bij Vitesse kwam. Je hebt er alles aan gedaan, en bent gegroeid. Ik denk daarom dat er voor een bvo ook altijd een taak ligt: niet alleen kijken naar wat goed is voor iemand als voetballer, maar ook kijken naar wat goed is voor iemand als mens. Dat gebeurt bij Vitesse volop.' 🚫



In de Mediatheek vind je meerdere clips van de oefenvormen die Tom Willemsen geeft bij de Middenbouw van Vitesse.



Vanaf de bank bijblijven in het trainersvak?

Dat kan bij de VBT Academie!

Volg erkende cursussen van de makers van De Voetbaltrainer en ontvang KNVB studiepunten na afronding. Welke online cursus je ook kiest: je kunt ze allemaal gewoon vanuit huis volgen!

Masterclass Peter Bosz

€ 220

*€ 145



Pedagogisch handelen

€ 95

*€ 55



Verkrijgbaar als cursus Jeugd <15 en >15

Formaties

€ 195

*€ 105



Ook verkrijgbaar als losse formatie-modules

Spelprincipes

€ 95

*€ 55



Spelpatronen

€ 95

*€ 55



Spelhervattingen

€ 125

*€ 75



Teamontwikkeling

€ 195

*€ 95



Dynamisch dieptespel

€ 95

*€ 55



Omschakelen

€ 95

*€ 55



Linies overslaan

€ 95

*€ 55



Rol van de middenvelders

Gegenpressing

€ 95

*€ 55



Van selectie naar team

€ 125

*€ 65



De cursussen zijn ontwikkeld in samenwerking met CBV en trainers uit het vak.

* Ben je abonnee van de Voetbaltrainer of lid van CBV?

Dan profiteer jij van korting per cursus en betaal je slechts het genoemde kortingsbedrag!

