

Iedereen heeft Voetbaltalent

nummer **42**

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Nieuwe wedstrijdvormen 6:6 bij Onder 8/9

'Hoe gaan spelers en trainers om
met kleinere ruimte?'

'Ook op jonge leeftijd al gogme
ontwikkelen'

'Belangrijk is het waarborgen
van spelplezier'

Rinus

Online assistent-trainer

'Toegankelijke kant-en-klare
trainingen'

'App ook gebruiken om
zelf ideeën op te doen'

'Aansluiten bij
niveau, leeftijd,
interesse
en motivatie'

Meer dan ooit staat plezier en ontwikkelen voorop

Nieuwe wedstrijdvormen

Zo langzamerhand lijken clubs er al aardig vertrouwd mee geraakt. Het 7:7 op het halve veld is bij de jongere pupillenteams ingevuld voor 6:6. Meer tempo, meer balcontacten, meer goals en meer plezier. De hoogste tijd dus om eens stil te staan bij de ontwikkelingen in dit seizoen (wat gaat er in het 6:6 al goed en wat kan er beter?) én uit te kijken naar het seizoen 2018/2019 (wat is precies de bedoeling van de 8:8 bij de Onder 11 en Onder 12?). De Voetbaltrainer komt met een overzicht en laat diverse betrokkenen rondom het pupillen-voetbal aan het woord.

Ervaringen

Wie kan er nu beter vertellen over de ervaringen in het 6:6 dan de clubs zelf. De Voetbaltrainer laat drie betrokkenen aan het woord.

Ron van Meerten is Technisch Manager en Hoofd Jeugdopleiding bij FC 's-Gravenzande.

'Ik maak deel uit van de klankbordgroep van de KNVB, die zich gebogen heeft over de veranderingen in het pupillen-voetbal. Dat we terug zijn gegaan naar 6:6 op een kleiner veld vind ik een positieve ontwikkeling ten opzichte van de oude situatie.

Want die kleinere ruimte, hoe gaan de spelers en trainers daarmee om? Ik zie om me heen dat er al trainers zijn die deze wedstrijdjes tactisch benaderen en de spelers beïnvloeden in wat te doen. Is dat wat we willen of moeten de spelers het vooral zelf uitzoeken? Ik ben ook benieuwd wat het verkorte veld uiteindelijk gaat betekenen voor het voetbalgedrag van

Veranderingen

Wat is er al veranderd in het seizoen 2017/2018?

- Onder 8 en Onder 9 zijn gestart met de nieuwe wedstrijdvorm 6:6
- KNVB heeft clubs geadviseerd om de allerjongsten intern 'kennis te laten maken met voetbal' door middel van het 2:2 (in Onder 6) en het 4:4 (in Onder 7).

Wat gaat er nog veranderen in het seizoen 2018/2019?

- Onder 10 start ook met de nieuwe wedstrijdvorm 6:6
- Onder 11 en Onder 12 gaan de nieuwe wedstrijdvorm 8:8 spelen

'Spelers komen nu vaker aan de bal, doen actiever mee'

Spelers komen nu vaker aan de bal, doen actiever mee. Ik denk dat we dat ook met elkaar voor ogen hadden op het moment dat de plannen voor het 6:6 werden gemaakt. Tegelijkertijd is het ook goed om kritisch te kijken naar hoe het spel nu gespeeld wordt en waar verbeterpunten liggen.

de spelers. Je ziet nu dat spelers vrijwel gelijk in een duel komen, omdat de ruimte beperkt is. En spelers kappen in mijn beleving vaker terug in plaats van dat ze een schijnbeweging naar voren inzetten. Jongens met een goede trap leggen de bal vanaf 25 meter er zo in. Waarom zou je dan





Foto: s: KNVB Media

nog gaan pingelen? Dat dribbelen valt onder de basisvaardigheden en ik vind dat daar de nadruk op hoort te liggen. Dus wanneer blijkt dat dit 6:6 daadwerkelijk ander voetbalgedrag oplevert, zullen we ook over de inhoud van trainingen moeten gaan nadenken.'

Nick Achterhof is bij Be Quick 1887 aangesteld als Hoofd Jeugdopleiding van de breedteteams (niet-selectieteams). Ook is hij trainer-coach van de Onder 11.

'Elke zaterdag merk ik weer hoe geweldig de spelers dit 6:6 vinden. Ze maken meer acties, scoren vaker, deze veranderingen sluiten in mijn ogen perfect aan bij wat er nodig is in deze leeftijdsgroep. Degenen die zich het meeste moeten aanpassen, zijn de ouders. Dat heeft met een stukje gewenning te maken, want veel is nieuw. Neem bijvoorbeeld de timeout, waardoor een trainer een extra moment heeft om met zijn spelers

te praten. Sommige ouders vinden dat nergens voor nodig. De spelers zelf merken er niets van en worden vooral veel geprikkeld om goed mee te doen. En dat meedoen moet ook wel, want het spel gaat soms heel snel. Neem bijvoorbeeld de intrap. Als je niet staat op te letten gaat de tegenstander er al weer met de bal vandoor, omdat de ingooi vervangen is door een indribbel. Er zijn slimme spelers die daar gebruik van maken en er zelfs uit kunnen scoren. Dat vind ik gewoon prachtig om te zien, want zo ontwikkelen ze op jonge leeftijd al een stuk gogme. Dus naast de voordelen op motorisch gebied zie ik ook cognitief meer voordelen van 6:6. Waar voor de KNVB wel een uitdaging ligt, is het indelen van de teams. Ik zie uitslagen voorbij komen van 20-5, 18-2. Dat hoort er in het begin wellicht bij, toch hoop ik dat we daar nog een slag in kunnen slaan.'

Bas Louvet is bij SIOL uit Cuijk trainer van de jeugd Onder 9.

'In ons team merk ik dat dankzij deze veranderingen de spelvreugde en ook de ontwikkeling bij de spelers sterk is toegenomen. Waar je bij het 7:7 en het grotere veld telkens toch twee of drie kinderen zag die duidelijk wat meer teruggetrokken waren, komt dat nu echt niet meer voor. Bij 6:6 blijven alle kinderen meer geprikkeld, ze zijn allemaal meer betrokken bij het spel en bezig met de bal. Qua spelregels moeten spelers en trainers nog wel wennen, maar we zijn gewend om dit soort zaken al van tevoren met de trainer van de tegenpartij te bespreken en dan gaat het best goed. Regels zoals terugspelen op de keeper en het houden van vijf meter afstand, zijn voor de spelertjes nog wel eens lastig. De spelbegeleider speelt hierin een belangrijke rol, want hij moet zorgen voor het goede verloop van de wedstrijd met de juiste regels. Verder zie



je dat het spel al fysieker wordt, zoals het spelen op de man, het duwen met twee handen et cetera. Ook hier vind ik dat de spelbegeleider de speler er op moet wijzen dat zoiets niet mag en hoort op het voetbalveld. Duels aangaan is goed, zolang het maar eerlijk gebeurt. Ik ben van mening dat we met deze veranderingen een goede weg aan het inslaan zijn. Het snelle spel op een kleiner veld met minder spelers, zorgt voor meer balcontacten en daar leren de kinderen veel van.'

Ook vanuit de KNVB zelf houdt men zich nadrukkelijk bezig met de eerste resultaten van het nieuwe 6:6. Want voor de spelers is er iets veranderd, ook de scheidsrechter heeft plaats

moeten maken voor een spelbegeleider. Met alle consequenties van dien. Werner ter Avest (Coördinator Arbitrageopleidingen bij de KNVB) deelt zijn eerste ervaringen.

Ouder als spelbegeleider?

Werner ter Avest: 'Binnen de nieuwe wedstrijdvormen heeft de traditionele scheidsrechter plaatsgemaakt voor een spelbegeleider. Deze spelbegeleider is er in de eerste plaats om het spelplezier voor alle spelers te waarborgen. Dat klinkt eenvoudig, in de praktijk is dat nog best een uitdaging. Wanneer iemand al vaker en langer scheidsrechter is geweest, zie je dat diegene gewend is om snel te fluiten voor een overtreding. Terwijl het juist

de taak van de spelbegeleider is om het spel zoveel mogelijk door de jongens en meiden te laten spelen, en alleen in te grijpen wanneer de situatie daarom vraagt. Laat situaties maar ontstaan en kijk eerst hoe de spelers erop reageren. Lossen ze iets niet goed op of komen ze er niet samen uit, dan pas grijp je als spelbegeleider in. Want jonge voetballertjes kunnen, net zoals dat vroeger op straat ging, er best samen uitkomen. En ze geven vaak eerlijk aan of een bal uit is of dat het een corner is. De overgang van scheidsrechter naar spelbegeleider biedt overigens voor clubs een mooie kans. We zien nu nog dat deelnemers aan de cursus pupillenscheidsrechter over het algemeen erg jong zijn. Tegelijkertijd merken we nu al dat ouders, juist vanwege het informelere karakter, de rol van spelbegeleider wel willen vervullen. De drempel om de rol van spelbegeleider op te pakken is voor ouders lager dan als scheidsrechter het veld op te gaan. We moedigen clubs dan ook aan om de ouders er op die wijze zoveel mogelijk bij te betrekken.'

Waarborgen spelplezier

'De belangrijkste insteek is zoals gezegd het waarborgen van het spelplezier. De spelbegeleider kan dit niet in zijn eentje, maar heeft daar de trainers van beide partijen voor nodig. Ons advies is dan ook om al vóórdat de wedstrijd begint contact met beide trainers te zoeken. Ga het gesprek aan, bespreek wat je eigen rol is en wat je van de trainers verwacht. Een trainer hoeft zich bijvoorbeeld niet nadrukkelijk op te stellen langs de lijn. In de nieuwe opzet heeft hij zowel in de eerste als in de tweede helft een time-out, waardoor hij zijn spelers ook al kan beïnvloeden. De beide trainers hebben, samen met de spelbegeleider, een gezamenlijke verantwoordelijkheid om te zorgen dat er voor iedereen plezier is. En dat vraagt soms om bijzondere maatregelen. Om een voorbeeld te geven: een team heeft een speler die de bal vanaf de aftrap in een keer in het doel kan schieten,

Het Nieuwe Fluiten is voor iedereen te downloaden via de app-stores voor Android en iOS. Het handboek met spelregels en afspraken van het 6:6 én 7:7 voetbal is voor iedereen - dus ook spelers, ouders en coaches - toegankelijk. De cursusomgeving is afgeschermd en alleen toegankelijk voor cursisten die zich hebben aangemeld voor een cursus.



Nieuwe wedstrijdvormen app en handboek



een situatie die dankzij de kleinere velden niet ondenkbaar is. Stel dat dat een aantal keer gebeurt, kan de spelbegeleider aangeven dat een andere speler de aftrap moet gaan nemen. Of beslissen dat die jongen de bal eerst moet afspelen naar een teamgenoot. Voor trainers en zeker ouders is een dergelijke maatregel natuurlijk erg wennen, want het scoren stond toch altijd voorop? We willen ook niet zeggen dat winnen nu ineens een vies woord is, maar het draait in deze leeftijdsgroepen in eerste instantie om spelplezier en ontwikkeling voor elk individu. De uitslagen van de wedstrijden worden wel naar de KNVB gestuurd, maar dat heeft vooral als doel dat we daardoor zo eerlijk mogelijke competities proberen in te delen. Voor deze kinderen maakt een ranglijst niet veel uit, dat is uit onderzoek wel gebleken. Ze zijn niet in staat weken vooruit te kijken en een competitie te overzien. Voor kinderen is zaterdag gewoon de mooiste dag van de week. En of je nu wint of verliest, volgende week is er gewoon weer een zaterdag. In landen om ons heen werkt men al langer op deze manier en dat functioneert naar alle tevredenheid. Natuurlijk zijn er mensen die moeite hebben met het feit dat de ranglijsten zijn verdwenen, maar daar moeten we even doorheen.'

Het Nieuwe Fluiten

'Voorheen bood de KNVB Academie een cursus tot pupillenscheidsrechter aan. Omdat beide rollen in elkaars verlengde liggen en we verenigingen niet onnodig op kosten willen jagen, worden beide cursussen als het ware samengevoegd. Bovendien is de opzet veranderd, onder invloed van onze vernieuwde visie op leren en opleiden. In twee praktijkavonden, die een tijdje na elkaar plaatsvinden, maken cursisten kennis met de nieuwe regels en ervaren hoe het is om een wedstrijd te begeleiden. Via de app 'Het Nieuwe Fluiten' (zie kader) worden cursisten in de periode tussen die twee momenten trouwens ook beïnvloed. Ze krijgen vragen toegestuurd en kunnen

Meer weten? Kijk op <https://tinyurl.com/y8y5mllp>



feedback vragen aan een medecursist. Wat gaat er al goed en waar kan ik me nog in ontwikkelen? Om de vier dagen beantwoorden ze quizvragen en de docent kan, mede aan de hand van de goede of foute antwoorden, zijn tweede cursusavond inrichten. Het gebruik van de app heeft ook aan de voorkant voor de KNVB-docent al een voordeel. Cursisten vullen van tevoren al informatie over zichzelf in en geven aan waarom ze willen deelnemen. Dus de docent weet, al voordat de eerste avond begint, welke doelgroep hij voor zich krijgt. Mensen die niet deelnemen aan de cursus kunnen

de app via de appstore downloaden. Via de app hebben ze toegang tot een handboek met daarin alle spelregels en afspraken rondom het pupillenvoetbal. Wij raden eigenlijk elke ouder en trainer aan om dat te doen, want des te beter iedereen op de hoogte is van de regels, des te beter wordt het spel begrepen. En dat maakt het voor de spelers ook alleen maar leuker.'

Terwijl verenigingen dit seizoen wennen aan de veranderingen in het pupillenvoetbal bij Onder 8 en Onder 9 is de KNVB al druk bezig met de tweede fase: in 2018/2019 gaat het 7:7 bij Onder 11 en 11:11 bij Onder 12 plaatsmaken voor 8:8 op een half veld.



In 2018/2019 gaat het 7:7 bij Onder 11 en 11:11 bij Onder 12 plaatsmaken voor 8:8 op een half veld.



Vanaf komend seizoen gaat ook de Onder 10 in 6:6 spelen.

der 11 en 11:11 bij Onder 12 plaatsmaken voor 8:8 op een bijna half veld (zie afbeelding 3). Door deze tussenstap verwacht men de doorlopende leerlijn in het jeugdvoetbal nóg beter voor elkaar te krijgen. Ook al gaat deze verandering volgend seizoen pas in, Gerrit Rietveld (projectleider nieuwe wedstrijdvormen voor pupillen) informeert voetballend Nederland nu al over wat er aan gaat komen. Tijdig informeren en ondersteunen waar mogelijk, dat is het devies.

Stapsgewijs

Gerrit Rietveld: 'De veranderingen in het pupillenvoetbal bestaan grofweg gezegd uit twee fases. Met de eerste fase, de invoering van het 6:6 op ongeveer een kwart veld voor de Onder 8 en Onder 9 jaar, zijn we dit seizoen gestart. Daarnaast zijn we al bezig met de volgende fase, want vanaf komend seizoen gaat ook de Onder 10 in 6:6 spelen (zie afbeelding 4) en meer nog: de Onder 12 (wat we vroeger eerstejaars D-pupillen noemden) gaat naar 8:8 in plaats van 11:11. Uit ons onderzoek naar de meest optimale wedstrijdvormen is gebleken dat het voor deze leeftijdsgroep goed is om langer op een kleiner veld te spelen, voordat de overgang naar het grote veld in 11:11 plaatsvindt. Op den duur gaan pupillen dus van kleine vormen 2:2 bij de Onder 6 en 4:4 bij de Onder 7, via 6:6 bij de Onder 8, Onder 9 en Onder 10 en 8:8 bij de Onder 11 en On-

der 12 naar uiteindelijk 11:11. Stapsgewijs dus leren voetballen in steeds groter wordende ruimtes, met zowel meer medespelers als tegenstanders, in een vorm die past bij de leeftijd en ontwikkeling van het voetballende kind.'

Ook al worden de veranderingen in Onder 11 en Onder 12 pas volgend seizoen ingevoerd, de clubs mogen van de KNVB al wel het nodige verwachten dit seizoen. Rietveld legt uit.

Mensen bereiken

'We gaan met name in het voorjaar (februari-mei) veel tijd en energie steken in het informeren en ondersteunen van clubs. Maar vanaf december starten we al met de eerste communicatie richting clubs zodat ze weten wat ze van ons het aankomende jaar mogen verwachten. Want juist door tijdig te communiceren hopen we dat men vanaf 2018/2019 klaar is om deze volgende stap in het veranderproces bij de pupillen goed te laten verlopen. En hierbij kijken we natuurlijk ook naar de manier waarop we een en ander in de aanloop naar de wijzigingen richting 6:6 hebben gecommuniceerd. Momenteel is voor ons duidelijk hoe het 8:8 in de Onder 11 en Onder 12 er precies uit gaat komen te zien, wat de spelregels zijn en hoe het spel gespeeld gaat worden. Waar het nu om draait is de vertaling van dit alles richting de clubs. Intern stellen we

onszelf dus ook de vraag hoe we zorgen dat we iedereen gaan bereiken? We gaan in het voorjaar, net als dat bij 6:6 het geval was, weer praktijkbijeenkomsten verzorgen waarbij we zoveel mogelijk mensen binnen de clubs die betrokken zijn bij het 8:8 voor gaan uitnodigen. Daarin laten we zien wat het spelen in 8:8 precies betekent. De clubs krijgen van ons een ondersteuningspakket, presentaties voor alle doelgroepen binnen de vereniging, informatieboekjes en ook geven we digitaal de nodige informatie die men zelf op de website van de club kan plaatsen. Zo goed mogelijk alle mensen die betrokken worden bij het 8:8 bereiken, dat wordt het streven. Trainers, coaches, leiders, ouders, supporters, scheidsrechters, die horen daar allemaal bij.'

Elkaar informeren

'Ook de verandering van 11:11 naar 8:8 zal niet vanzelf gaan, dat beseffen we maar al te goed. Mensen hebben nou eenmaal tijd nodig om te wennen aan nieuwe situaties. Een van de punten waar, net als nu bij het 6:6, aandacht voor zal zijn is het indelen van competities. We merken bij 6:6 dat het inschatten van de sterkte van teams in het begin niet altijd even eenvoudig is geweest. Grote verschillen in uitslagen willen we tot een minimum beperken, maar het is logisch dat dat in het begin van het seizoen niet altijd lukt. Het is daarom ook heel hard nodig dat we hier samen met de clubs naar blijven kijken en elkaar blijven informeren. We merken bij het 6:6 nu al dat we, dankzij de informatie die we van clubs krijgen, wekelijks verbeteringen kunnen aanbrengen in de indelingen. Daarom is het, ondanks dat we bij 6:6 geen standen publiceren, wel van belang dat uitslagen doorgegeven worden. In de Onder 11 en Onder 12 worden straks 'gewoon' wel ranglijsten gemaakt en worden de standen ook gepubliceerd. In communicatie richting clubs zal dit ook vlot duidelijk worden gemaakt.' ⚽



De online assistent-trainer van de KNVB

Rinus


RINUS
 DE ONLINE ASSISTENT-TRAINER

Sinds september kan men via de website en app van de KNVB gratis gebruikmaken van Rinus, de oefenstoetool voor voetbaltrainers. Jorg van der Breggen (senior medewerker Voetbalontwikkeling), Samuel Owusu (ontwikkelaar platform) en Ruud Andries (Categoriemanager Vrijwilligers & Verenigingen) vertellen er meer over.

Ruud Andries: 'KNVB Assist is nu sinds een jaar ons multimediaal kennisplatform. Onder dit label proberen we clubs en de mensen met belangrijke functies binnen de clubs online en offline zo goed mogelijk te ondersteunen met kant-en-klare kennis. Met KNVB Assist richtten we ons al op bestuurders en scheidsrechters. Bestuurders informeren we over zaken als vrijwilligersbeleid, accommodatie en wedstrijd zaken. Scheidsrechters

met een speciale pagina voor trainers: KNVB Assist Trainers. Een belangrijk onderdeel hierbinnen vormt Rinus: de online assistent-trainer.'

Wat en voor wie?

Jorg van der Breggen: 'Met deze tool op KNVB Assist Trainers en de bijbehorende mobiele app hebben trainers nu op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen en kant-en-klare trainingsschema's

Rinus is bedoeld voor alle clubs in Nederland, om coördinatoren, trainers en andere vrijwilligers op weg te helpen. De tool is samen met coördinatoren en trainers ontwikkeld. Er is heel veel onderzoek gedaan en bijvoorbeeld met de verschillende doelgroepen trainers gesproken, van startend via al meer geschoold kader (gediplomeerd, met pupillen/juniorentrainers en al enigszins ervaren) tot en met zeer ervaren en geschoold kader (UEFA B en A). Het eerste resultaat van die verzamelde input, samen met de reeds bestaande kennis, is verzameld binnen Rinus en vanaf nu voor iedereen binnen handbereik via de bijbehorende website en app.'

'Rinus is bedoeld voor alle clubs in Nederland, om coördinatoren, trainers en andere vrijwilligers op weg te helpen'

staan we bij met concrete ondersteuning op het gebied van spelregels, wedstrijd informatie en clubarbitrage. Ons doel is dat we deze vrijwilligers beter en meer gaan ondersteunen zodat het werk voor hen gemakkelijker gemaakt wordt. Naast de bestuurders en scheidsrechters is er een derde groep die daar een allesbepalende rol in heeft: de trainer. Daarom is Assist sinds begin september 2017 uitgebreid

en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal plezier te laten beleven aan het voetbal. Rinus vervangt hiermee de verouderde online KNVB trainersplanner. Met Rinus is die kennis nieuw leven ingeblazen en uitgebreid, goed vindbaar en praktisch ingestoken. Goed (leren) voetballen begint bij de basis, en daar willen we als KNVB onder andere door middel van Rinus aan bijdragen.

Inhoud

Samuel Owusu: 'Rinus is opgebouwd uit drie verschillende niveaus: training, wedstrijd en team.

- leeftijd (van Onder 6 tot en met Onder 19);
- veldgrootte (van een kwart, een half tot een heel speelveld);
- *doelstelling (verdedigen, aanvallen en omschakelen);
- aantal spelers (variërend van 1-4 tot 17-20 spelers).

Dit levert in totaal 220 oefenvarianties op. Wanneer een oefening is





KNVB

ASSIST

Rien de Bruine (Kloetinge)

'Bij Kloetinge train ik jongens Onder 13-2. Zelf heb ik bij de club in het eerste gespeeld, waardoor ik in het begin dacht de trainingen die ik zelf kreeg met wat aanpassingen ook aan jeugdteams te kunnen geven. Maar na verloop van tijd merk je al dat dat niet opgaat, want leeftijdsspecifieke kenmerken spelen immers een grote rol. Het fijne van de app Rinus is dat het heel toegankelijk is en dat je kant-en-klare trainingen krijgt aangereikt, die écht passen bij de leeftijdsgroep die je traint. Bijkomend voordeel is dat je ook voor een langere periode je trainingen alvast kunt klaarzetten. Wij trainen op maandag en woensdag, en voor de komende periode heb ik alles al voorbereid. De meeste trainers die bij een jeugdopleiding werken hebben er een volledige baan naast. Dus het goed voorbereiden van trainingen schiet er nog weleens bij in, dat heb ik in het verleden ook zelf wel ervaren. Nadat je in Rinus bent ingelogd kun je aangeven hoe vaak je traint, hoeveel ruimte je tot je beschikking hebt en welke leeftijdscategorie het betreft. Ik kan nu al zeggen dat dankzij deze app de kwaliteit en variatie van mijn trainingen omhoog is gegaan.'

geselecteerd, ziet de trainer aan de hand van een tekening wat hij kan verwachten, met een toelichting: 'Hoe zit de oefeningen in elkaar en waar moet je op letten?' Er is een

De tweede stap is het samenstellen van een leuke training. Elke oefening bevat de button 'Voeg toe aan mijn training'. Door verschillende oefeningen samen te voegen kan een

'Door verschillende oefeningen samen te voegen kan een complete training naar wens van de trainer worden opgesteld'

3D-animatie aan toegevoegd zodat de trainer weet hoe hij of zij de oefening neerzet en welke interactie je kan verwachten.

complete training naar wens van de trainer worden opgesteld. Ook is er binnen Rinus de optie om een meerweeks programma te selecteren.

Deze programma's duren in principe acht weken, waarbij onderscheid kan worden gemaakt in de situatie waarin één of twee keer per week wordt getraind. En tot slot kan een trainer ook een seizoenplanning maken. Onder het kopje 'Wedstrijd' kun je als gebruiker meer achterliggende informatie over de voetbalvisie van de KNVB vinden. Deze pagina wordt de komende tijd nog uitgebreid met meer wedstrijdspecifieke informatie en handvatten voor tijdens de wedstrijd.

Onder het kopje 'Team' kun je als gebruiker jouw team aanmaken en beheren. Door in te loggen kun je een volledige planning voor jouw team samenstellen. Alle informatie rond jouw team is hier handig terug te vinden in één overzicht.'

Toekomst

Jorg van der Breggen: 'Rinus is samen met trainers, Hoofden Jeugdopleidingen en Technisch Jeugdcoördinatoren ontwikkeld. En we zijn inmiddels met

Succes Rinus

Sinds de lancering is Rinus een succes gebleken. In bijna drie maanden tijd is de app bijna 18.000 keer gedownload. Daarnaast behoort KNVB Assist Trainers tot de populairste pagina's op knvb.nl met 132.000 unieke bezoekers per maand.



TRAINERS

deze doelgroep Rinus alweer aan het doorontwikkelen. Aan de hand van feedback en ervaringen van trainers en clubs willen we zorgen voor uitbreiding van specifieke content, maar ook verschillende functionaliteiten als een wedstrijdopstellingmaker, een

‘het grotere plaatje’ omvat natuurlijk meer dan alleen die ene oefening of training. Zaken als een goede voorbereiding en persoonlijke aandacht voor (de achtergrond van) spelers zijn minstens zo belangrijk. Waarbij het als gebruiker altijd goed is om je af

‘Het mooie van Rinus is dat je inzicht krijgt in leeftijdspecifieke kenmerken en dat je bepaalde oefenvormen gemakkelijk en goed kunt aanpassen’

deelfunctie voor een HJO etc. Ook zullen we ons meer gaan richten op de meer ervaren trainer-coaches. Rinus biedt trainers straks dan ook meer dan losse oefeningen alleen. Want

te vragen wat de visie van de vereniging is, wat zij willen bereiken met de jeugd en hoe zij dit willen bereiken. Rinus wil en kan inhoudelijk bijdragen aan dat bewustzijn bij clubs én

trainers. De komende tijd gaan we allerlei acties (zowel online als offline) ondernemen om Rinus verder in beeld te brengen bij de verenigingen en het technisch kader.’ ⚽

Robert Jan van Linden (SVA Assendelft)

‘Bij SVA Assendelft ben ik trainer van jongens Onder 10 en van jongens Onder 11. Onlangs werd ik gevraagd om de training bij Onder 17 over te nemen, en dan is de app Rinus wel een uitkomst. Zeker wanneer je een leeftijdsgroep zelf niet eerder getraind hebt, ben je zoekende in de manier waarop je aanpassingen maakt in zowel de oefenvorm als in de aanwijzingen die je geeft aan de spelers. Het mooie van Rinus is dat je inzicht krijgt in leeftijdspecifieke kenmerken en dat je bepaalde oefenvormen gemakkelijk en goed kunt aanpassen. Ik merk dat ik de app zelf vooral nu nog gebruik om ideeën op te doen. Je krijgt een bepaalde oefening te zien en daar zit ook een stukje uitleg bij. Op basis van je eigen ervaring bouw je zo’n oefening dan uit of leg je net even andere accenten. Door in te loggen met je KNVB-account kun je je gekozen trainingen bewaren en oefeningen samenvoegen tot een training. Ik train veel in thema’s, zoals aanvallen of het duel 1-tegen-1, en binnen de app kun je goed op oefeningen zoeken die bij dat thema horen. Wat ik wel hoop is dat de database de komende periode meer wordt gevuld met oefenvormen en thema’s, zodat er nog meer te kiezen is.’

Leon van der Hoorn (SVA Assendelft)

‘Tijdens een voorlichtingsbijeenkomst voor trainers werd ik geattendeerd op de app Rinus. Ik heb het gedownload en ben me erin gaan verdiepen. Ik train bij SVA de Onder 13 en dat doen we soms met meerdere trainers. Een voordeel van de app is dat ik, naast het feit dat ik er voor mezelf de training in voorbereid, ook oefeningen naar mijn collega-trainers kan sturen. Zo weten we van tevoren precies wat de invulling van de training wordt en welke accenten we leggen. Waar ik zelf veel baat bij heb zijn de methodische stappen die bij trainingsvormen worden vermeld, dus manieren waarop je het moeilijker of makkelijker kunt maken. Er staan vooral heel veel partijvormen in en daar niets mis mee, maar ik zou wel wat meer pass- en trapvormen terug willen zien. Dat geeft je net iets meer opties in het kiezen van je trainingsvormen. Bij het maken van trainingen kun je aangeven hoeveel spelers je op de training krijgt, maar zodra blijkt dat het er geen twaalf maar elf worden zul je wel zelf na moeten gaan hoe je dat oplost. Op zich is dat ook geen probleem, want daardoor blijf je ook zelf nadenken over situaties. Zelf speel ik nog bij de selectie en krijg daardoor ook van mijn eigen trainer de nodige oefenstof mee. Maar zeker voor beginnende trainers is deze app echt een uitkomst.’



Trainingsvorm 1, 2, 3

DOEL

Ontdekken van lichaam en bal en daarmee gericht handelen.

ORGANISATIE

- Lengte: 15/20 meter
- Breedte: 20/30 meter
- Beide spelers kunnen scoren door de bal tegen een pion te passen-mikken
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschip indribbelen



4



10



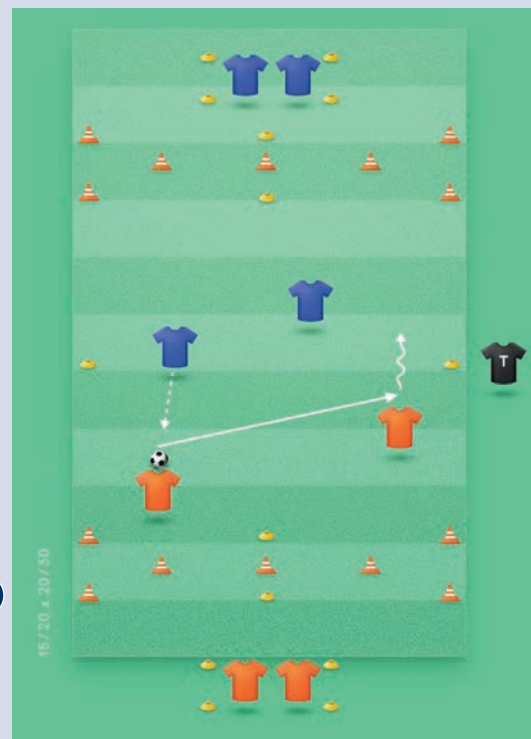
8



14



1



2

DOEL

Voorkomen van doelpunten verbeteren.

ORGANISATIE

- Lengte: 32 meter
- Breedte: 40/45 meter
- Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- Als de bal uit is aan de zijanten starten bij keeper
- Hoekschoppen worden wel genomen
- In eerste instantie zonder buitenspel



8



8



2



9



6



3

DOEL

Omschakelen bij veroveren van bal verbeteren.

ORGANISATIE

- Lengte: 55 meter
- Breedte: 45 meter
- Aanvallers kunnen scoren in een groot goal
- Verdedigers kunnen scoren in twee kleine doelen
- Aanvallende partij speelt in een 3-3 formatie
- De verdedigende partij speelt in een 1-4-1-1 formatie
- De aanvallende partij neemt de bal uit bij een speler op de positie 6 of 8
- De zijanten worden zo snel mogelijk gezocht en daar wordt de twee tegen één of één tegen één uitgespeeld
- Als de buitenspeler langs de back is of voldoende ruimte heeft voor een voorzet kiezen de spelers op de posities 9 en 10 en de buitenspeler aan de andere kant positie voor het doel
- Bijzondere regel: met buitenspel voor de aanvallers



10



6



2



1



13

Screenshots van trainingen uit Rinus



Meerweeks programma

O18 & O19 SERIE 1

O18 & O19
14 - 14 spelers
1/4 veld
Voeg toe aan seizoensplan

DOEL
Verschillende doelstellingen

VOORBEREIDING
Deze serie is speciaal samengesteld voor beginnende trainers en die spelers begeleiden jonger dan 19 jaar. De oefeningen zijn gericht op 'leren presteren als team in een competitie'.

Week 1 – Aanvallen
HET OPBOUWEN OP EIGEN HELFT (1)
O18 & O19 14 - 14 spelers 1/4 veld

- 3 tegen 3 met 2 kaaters positie spel
- 4 tegen 3 kleine doeltjes, lang smal veld
- 7 tegen 7

Bekijk details

Week 2 – Aanvallen
HET OPBOUWEN OP EIGEN HELFT (2)
O18 & O19 14 - 12 spelers 1/4 veld

- 1 tegen 1 + 2 tegen 1 op kleine doeltjes
- 6+k tegen 5 op 2 kleine doelen
- 6+k tegen 6+k op 2 grote doelen (midden)

Bekijk details

Week 3 – Aanvallen
HET OPBOUWEN ROND DE MIDDENLIJN (1)
O18 & O19 14 - 14 spelers 1/4 veld

- 3 tegen 2 met 2 doeltjes
- 4 tegen 3 met 4 doeltjes
- 7 tegen 7 partij spel

Bekijk details

Week 4 – Aanvallen
HET OPBOUWEN ROND DE MIDDENLIJN (2)
O18 & O19 14 - 7 spelers 1/4 veld

- 3 tegen 2 met 2 doeltjes
- 4 tegen 3 kleine doelen links/rechts
- 6+k tegen 6+k op 2 grote doelen (midden)

Bekijk details

Week 5 – Aanvallen
HET OPBOUWEN OP DE HELFT VAN DE TEGENPARTIJ (1)
O18 & O19 14 - 10 spelers 1/4 veld

- 4 tegen 2 positie spel
- 4 tegen 3 kleine doeltjes, lang smal veld
- 6+k tegen 6+k op 2 grote doelen (midden)

Bekijk details

Week 6 – Aanvallen
HET OPBOUWEN OP DE HELFT VAN DE TEGENPARTIJ (2)
O18 & O19 14 - 14 spelers 1/4 veld

- 5 tegen 3 positie spel
- 4+k tegen 4+k met 4 neutrale spelers vanaf de zijanten
- 6 tegen 5 op kleine doeltjes (links/rechts)

Bekijk details

Week 7 – Omschakelen
HET OMSCHAKELLEN ALS DE BAL IN DE OPBOUW OP DE EIGEN HELFT VERLOREN GAAT (1)
O18 & O19 14 - 14 spelers 1/4 veld

- 3 tegen 3 + 2 positie spel
- 1 tegen 1 met 1 groot doel en 1 klein doeltje (tegenstander van achter)
- 4+K tegen 4+K met 4 neutrale 1 grote en 1 kleine doel

Bekijk details

Week 8 – Omschakelen
HET OMSCHAKELLEN ALS DE BAL IN DE OPBOUW OP DE EIGEN HELFT VERLOREN GAAT (2)
O18 & O19 14 - 11 spelers 1/4 veld

- 1 tegen 1 plus 2:1 op kleine doeltjes
- 3 tegen 3 + 2 positie spel
- 5+k tegen 5+k + 2 neutrale (verdedigen)

Bekijk details

Voorbeeld van een meerweeks programma

Meer informatie:
www.knvb-assist.nl/rinus



Handig! Als abonnee kun je alle online edities van Voetbaltalent (KNVB-katern) gratis downloaden.



Download via voetbaltrainer.nl/trainersshop

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



Handig! Als abonnee kun je alle online edities van De Jeugdvoetbaltrainer gratis downloaden!



Download via voetbaltrainer.nl/trainersshop

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

I.I.T.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26

E-MAIL info@toinevandegoolberg.nl HOMEPAGE www.toinevandegoolberg.nl

ALLROUND CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Locatie NSC Papendal Arnhem
-6 weekenddagen van 10.00 – 16.00 uur
-Circa 50% praktijk
-Aanvang 27 januari 2018
-Aanvang 08 september 2018
- Locatie NSC Papendal Arnhem
-12 woensdagavonden van 19.00 – 22.00 uur
-Circa 50% praktijk
-Aanvang 11 april 2018
- Hoofdt thema's zowel voor individuele als teamsport
-Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens de Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Accreditatie:
-NGS 30 punten sport- en sportzorgmasteurs
-Atletiekunie 8 punten niveau 3
-NEVOBO 6 punten

SPECIALIST FYSIEKE TRAINER VOETBAL:

- Locatie NSC Papendal Arnhem
-2 weekenddagen van 09.00 – 16.00 uur
-13 + 14 januari 2018
- Locatie NSC Papendal Arnhem
-2 weekenddagen van 09.00 – 16.00 uur
-23 + 24 juni 2018
- Hoofdt thema's
-Opbouw loopvermogen, kracht transfer naar voetbal
- Accreditatie:
-KNVB 8 punten
-Atletiekunie 2 punten

WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groepsgrootte in overleg

Keuze uit de thema's:

- Rug Revalidatie Systeem (RRS)
- Kracht Revalidatie Systeem (KRS)
- De Rehaboom®

Groeps prijs per workshop op aanvraag

U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon 0485-34 34 26
Mobiel 06-53 33 2678
E-mail info@toinevandegoolberg.nl
Internet www.toinevandegoolberg.nl



DOCENT TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2000-2005 en seizoen 2009-2013
- Docent Sportfysiotherapie NPf
- Gastdocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde
- Auteur boek 'De Rehaboom een methodische aanpak in de sportrevalidatie'



Foto: Pics United

Art Langelier is trainer-coach van Jong Oranje.

Het spel kan zo mooi zijn

Om zeven uur uit bed, snel een broodje op de hand en met dochterlief naar de club. We zijn niet de eerste maar gelukkig ook niet de laatste. De rij auto's staat al klaar met veertien meiden er omheen drentelend. Wie gaat in welke auto, iets wat ik nog herken van vroeger. Je wilde altijd in de grootste auto of in ieder geval bij je vriendje. In mijn jeugdtijd was er een leider die werkte als vertegenwoordiger in de snoepbranche. Daar moest je natuurlijk bij in de wagen zitten, want er lag altijd nog wel iets lekkers op de achterbank! De meiden, keurig gekleed in hetzelfde trainingspak en met dezelfde tas, stappen in en we gaan op pad. De voorste bestuurder roept nog iets in de trant van 'Richting Kampen, tweede rechts, dan rij je er zo tegenaan, vamos!'

In IJsselmuiden, bij de plaatselijke IJVV, heerst de perfecte voetbalsfeer. Kinderen rennen ongeduldig, op voetbalschoenen, heen en weer. Ouders lopen met tassen, schoenen, scheentrappers en een hete kop koffie ongedurig in het rond. 'Welk veld spelen we? Gaat het goed met je, zware avond gehad? Hé, hoe is het met jou?' Zonnetje en een beetje nevel, veld 4. Schitterend grasveld, mooi groen met een laagje vocht op de grassprietten. Ik krijg een telefoon in mijn ene hand gedrukt. 'Even bij je houden, pap.' In de andere hand duwt de scheidsrechter de beroemde vlag. Grensrechter. Als ik naar de zijkant van het veld loop, zie ik in de verte de toren van Kampen en de schittering van de IJssel. Mooi!

Op het veld ontspint zich tussen meiden van veertien jaar een wedstrijd die spannend is. Er vallen goals, er zijn goede passes en ook slechte, mooie acties en heel veel beleving. 'Kom op meiden, bewegen!', schalt over het veld. Ik heb geluk, de laatste lijn van ons team speelt met een ouderwetse ausputzer. Ik hoef dus nul keer voor buitenspel te vlaggen en heb een makkelijke wedstrijd. Een keer twijfel ik over een inworp maar de scheidsrechter ziet het

en wijst resoluut een kant op; inworp IJVV! Na de wedstrijd geven de meiden handen, juichen en treuren gepast (1-2 voor de uitclub), de trainer geeft de tegenstander een compliment en ik hem. De hele wedstrijd alleen maar positieve dingen gezegd, aanwijzingen en aanmoedigingen, allemaal met enthousiasme. Top.

Op naar de kantine; patat van de trainer want er is voor de eerste keer gewonnen dit seizoen.

De frituur is nog nauwelijks warm maar om 09.45 uur staan er wel veertien bakjes friet op de lange tafel waar het team aan zit. Naar de telefoon is nog niet getaald, er wordt gezellig geouwehoerd en de kantine loopt al aardig vol. Ik word zo her en der aangeschoten. 'Kom je scouten? Niet al ons talent weghalen!' Een vriend die ik tegenkom, fluistert me in dat ik vooral vaker moet vlaggen, want dan ziet hij een grotere toekomst dan als trainer. Wij gaan weer terug naar Zwolle. Geen andere meiden dan mijn dochter in de auto op de terugweg. Veel ouders zijn komen kijken en iedereen gaat op eigen gelegenheid terug naar huis. We babbelen nog wat na over de wedstrijd. Goed gespeeld hoor! Ja pap, ik had nog een kans, net naast geschoten. Ja, ik zag het, wel heel hard geschoten! Om 11 uur ben ik thuis, de zaterdag moet eigenlijk nog beginnen maar kan voor mij al niet meer kapot.

'De hele wedstrijd alleen maar positieve dingen gezegd, aanwijzingen en aanmoedigingen allemaal met enthousiasme. Top'

Belang van het bioritme voor de voetbalprestatie

‘Voetballer van de toekomst komt uit Stenen Tijdperk’

In VT 180 sprak osteopaat Thomas D'havé al eens over non-contactblessures. De Gentenaar is gespecialiseerd in alle lifestylefactoren die prestaties of blessures kunnen beïnvloeden, waaronder bioritme. En meer bepaald in de werking daarvan en de impact op de prestaties van voetballers. Bij Bournemouth, vorig seizoen verrassend achtste in de Premier League in het tweede jaar na de promotie, zijn ze alvast helemaal mee met dit verhaal. ‘Dit is de toekomst’, verzekert Thomas D'havé zelf.

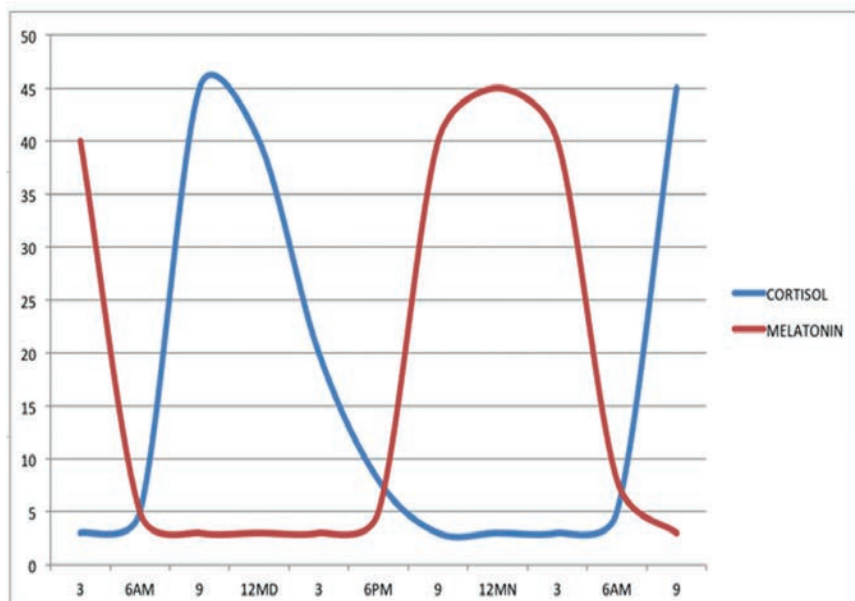
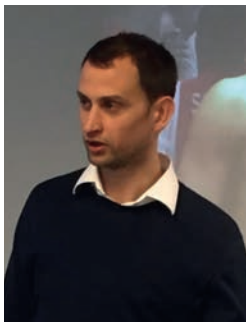
Bioritme is het 24-urensysteem van de mens en moet gezien worden vanuit een evolutionair aspect. Thomas D'havé deelt het op in twaalf uur dag en twaalf uur nacht. Dit principe lijkt zo op het eerste gezicht ver van de praktische voetbalwereld te staan, maar dat doet het allerm minst. De tweede twaalf uur zijn immers onontbeerlijk om het lichaam volledig te laten herstellen van eender welke fysieke inspanning, hoe klein die ook kan zijn.

Thomas D'havé: ‘Het principe 12-12 is genetisch bepaald het ideale ritme

voor elke mens met het oog op een maximaal functioneren. Voor alle duidelijkheid: twaalf uur nacht betekent niet twaalf uur slapen. Het betekent twaalf uur zonder voeding, beweging en licht. Zonder deze zaken produceren de hersenen het hormoon melatonine. Op dat moment treden een aantal fysiologi-

sche herstelprocessen op die er bij aanwezigheid van licht, beweging en voeding niet zijn. In onze huidige

maatschappij is het 12-12 window echter verloren gegaan. Van die tweede twaalf uur gaan er doorgaans zeven tot negen naar slaap en zouden er dus nog drie à vijf uur inactiviteit zijn waarbij het lichaam recupereert. Als je om 7 uur opstaat en ontbijt en vervolgens om 23 uur nog een laatste snack eet en gaat slapen, dan wordt je dag verlengd tot zestien uur. Bijgevolg zal de herstelfase slechts acht uur of zelfs minder duren en komen spelers in de problemen. Zeker in de voorbereiding is dit het geval, want dan heb je vaak twee oefensessies per dag en dus extra vermoeidheid. Dan heeft je lichaam die twaalf uur echt wel nodig om de fysieke en mentale vermoeidheid te verwerken. Je moet weten dat tijdens de dag toxines worden opgestapeld in je brein en dat die er 's nachts weer uit moeten. Cru ge-



steld: een te korte nacht kan je vergelijken met een toilet dat niet volledig is doorgespoeld.

Het proces van de toxische stoffen moet je optimaliseren om de prestatie op het veld te verbeteren. Als trainer en club heb je daar een rol in te spelen en dan gaat het voornamelijk om sensibiliseren. Wellicht zullen niet al je spelers deze informatie gebruiken, maar degenen die het wel doen, zullen er veel baat bij hebben. Een eerste aanzet is het gebruik van een lichtwerende bril tijdens de inactiviteitsfase van de nacht. Als je om 7 uur opstaat, dan moet je nacht in principe ingaan om 7 uur 's avonds. Op dat moment vertelt die lichtwerende bril aan je hersenen dat het nacht is, waardoor melatonine wordt aangemaakt en je herstelfase reeds wordt ingezet. Die bril filtert blauw licht, dus licht van de zon en devices zoals smartphone, laptop and tv. Zeker in periodes waarin je lichaam nood heeft aan extra herstel, zijn pillen met extra melatonine eveneens een goede maatregel om het lichaam sneller te laten recupereren. De derde maatregel is het weglaten van voeding tijdens de tweede twaalf uur. Deze en nog een aantal andere *Zeitgebers* zoals koffie verlengen je dag. Ook al slaap je direct, je nacht (lees: herstelfase) is sowieso verstoord. Lichaamstemperatuur is nog zo'n factor. Tijdens de dag stijgt je lichaamstemperatuur. Op het moment dat die weer daalt, maakt je lichaam melatonine aan en begint de nachtfase. Je kan dat in bepaalde ma-

*"It's not only the # sleeping hours, but how you spend **Nonsleeping 'Night' Hours**"*



open. Bij veel voetballers zien we de verwarming branden in de nacht, totaal verkeerd. Ook dit beïnvloedt het herstelproces.

Als je een deel van de nacht mist, zijn de ontstekingsparameters na een fysieke inspanning ook veel hoger. De nacht dient immers voor meer dan recuperatie van het lichaam, want ook de capaciteit van de hersenen wordt gemaximaliseerd (lees: een speler kan daardoor beter en sneller beslissingen nemen én zijn emoties managen) en blessures worden geheeld. Zeker bij blessures is groeihormoon een absolute must, en dat wordt door het lichaam enkel in de nacht aangemaakt. Het lijkt banaal maar dat is het niet. Geblesseerde spelers hebben namelijk extra behoefte aan ritme, maar uit

lossen. Dat is trouwens ook de reden waarom je 's ochtends minder weegt dan 's avonds. Als de nacht echter verstoord is, wordt er geen vet afgebroken maar iets anders. Dat kan bijvoorbeeld eiwit (lees: spiermassa) zijn en dat werkt natuurlijk ontstekingen in de hand. Tip: vet betekent omega 3, dus zorg ervoor dat je spelers ook voldoende vis eten.'

Flexibiliteit

Een belangrijke aanhanger van deze theorieën is ook de bondscoach van België, Roberto Martínez. De Spanjaard gaf bij zijn vorige werkgever Everton FC spelers een boete wanneer ze geen acht uur hadden geslapen. Afgelopen seizoen pakte ook Premier League-club AFC Bournemouth uit met deze aanpak. De link naar het filmpje kunt u onderaan het artikel vinden, Thomas D'havé legt meteen ook de link naar de praktijk voor clubs op lager niveau.

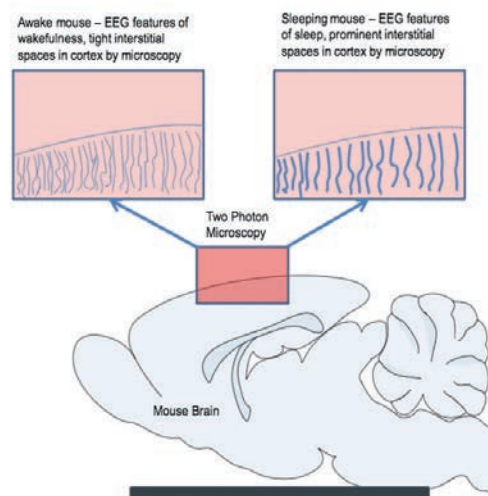
'In Bournemouth krijgen de spelers hele uiteenzettingen hierover. Op lager niveau, en dat is hier voor heel veel trainers en clubs van toepassing, moeten spelers dagelijks vroeg uit de veren om te gaan werken en vervolgens 's avonds nog te trainen. Het basisidee blijft echter: hoeveel uur kan je als spelers tijdens een week winnen? Voeding en beweging proberen te beperken in het nachtwindow is de uitdaging. Ik ken heel wat jongeren bij Belgische topclubs die vroeg

'Koolhydraten voor een wedstrijd nemen de frisheid weg'

te sturen door bijvoorbeeld 's avonds een hete douche te nemen, waardoor je lichaamstemperatuur naar beneden gaat en dus melatonine wordt aangemaakt. 's Ochtends kan je net het omgekeerde doen en een koude douche nemen. Ook de omgevingstemperatuur is belangrijk. 's Nachts moet het fris zijn, dus zet je venster

de praktijk blijkt dat net die spelers hun ritme overhoop halen door bijvoorbeeld 's nachts uit te gaan of veel langer voor tv te hangen. Want ze zijn toch geblesseerd en kunnen toch niet voetballen, zo is de redenering. In de nacht gebruikt ons immuunsysteem echter vet om melatonine aan te maken en de problemen van de dag op te

Day time = interstitial space brain is closed Night = interstitial space OPENS (‘flushing out toxins’)



Sleep drives metabolite clearance from the adult brain; Xie; Science; Oct 2013

moeten ontstaan, heel de dag weg zijn en pas heel laat in de avond eindelijk hun zetel of bed kunnen opzoeken. Hun dag is echt veel te lang, dat zorgt voor zware vermoeidheid en dat geeft op zijn beurt een negatief effect op sportieve prestaties. Vaak zie je bij deze jongeren dat ze in hun eigen omgeving blijven wonen en dus nog dagelijks verre verplaatsingen moeten maken. Dan is het echt rekenen hoe je een uurtje extra rust/recuperatie vindt.

Je kan balancerende factoren zoeken. Op zaterdag en zondag kan je je hersenen vertellen dat het om 18 uur nacht wordt. Dan heb je twee nachten van pakweg dertien uur. Op die manier kun je wat winnen. Flexibiliteit is de boodschap. De lichtwerende bril is hier echt een belangrijke factor, omdat je die snel kan opzetten en nog even verder kunt doen terwijl je her-

senen al in nachtmodus gaan. Als je moet trainen tot half tien 's avonds, dan is er weinig marge om tijd te winnen. In zo'n geval kan je zorgen dat je ruim voor de training je avondmaal neemt, bijvoorbeeld om 17 uur voor een training die om 20 uur begint. Na de training kan je televisie laten voor wat het is. Als je dat nodig hebt om in slaap te geraken, kan je de lichtwerende bril gebruiken, die dat blauw licht alvast filtert. En dan is er nog het gegeven van de warme douche die je kan inschakelen. Wat voeding betreft is het toch extra opletten. Wat je eet, is zeker voor je gaat slapen belangrijk. Beter geen pasta, want koolhydraten houden je wakker. Vet en eiwitten werken slaapbevorderend. De juiste keuzes maken is de boodschap voor spelers.

Voorlichting over al die zaken werkt in de praktijk echt wel. Informatie

over voeding maar vooral ook blauw licht worden opgenomen door spelers. AZ Alkmaar is daar een prima voorbeeld van (zie de online links onderaan dit artikel) en ook bij de jeugd van Ajax introduceren we dit jaar *deep learning sessions* waarbij we spelers grondig uitleggen hoe ze zelf een stukje meer controle kunnen nemen over hun gezondheid. Eerst geven we de uitleg en daarna verschaffen we als club ook middelen, bijvoorbeeld een lichtwerende bril voor elke speler. Op die manier gaan spelers er ook zelf mee aan de slag en leren ze wanneer ze welk verhaal zouden moeten vertellen aan hun hersenen. Natuurlijk zijn er bepaalde momenten die meer doorslaggevend zijn dan andere. Jeugdspelers die bij het eerste team komen, hebben bijvoorbeeld extra behoefte aan herstel. Zowel het volume als de intensiteit gaat voor hen gevoelig omhoog. Ook wanneer er Europees voetbal op de agenda staat, is extra herstel nodig. Er is minder tijd voor herstel, dus kwalitatief moet er dan een tandje bij. Ook in aanloop naar een topmatch kan je extra maatregelen inzetten. Dan stijgt namelijk de spanning en gaat bijgevolg de kwaliteit van de nachtrust achteruit.'

Afwezigheid van voeding

Thomas D'havé stelt dat het lichaam flexibeler moet worden en minder afhankelijk van voeding. Soms een maaltijd overslaan is een pluspunt, oncomfortabel veel honger hebben kan van tijd tot tijd geen kwaad. Het zorgt er zelfs voor dat voetballers meer energie krijgen wanneer ze afgekickt zijn van suiker. Het lijkt back to basics en dat is het ook in zekere zin. Maar het rendement ervan valt niet te verwaarlozen.

'De mens heeft altijd bewogen om voeding ter beschikking te kunnen hebben. Soms was die er, soms niet. Was er voeding, dan geen beweging. Met andere woorden, de mens heeft altijd bewogen op een nuchtere maag. Dat we voeding nodig hebben om te kunnen bewegen, is dus een mismatch geworden door de jaren heen. Er werd een onderzoek gedaan naar het aantal verbruikte calorieën tijdens

Online

De casus Bournemouth: www.premierleague.com/news/355312

'Slaapbril' bij AZ: www.az.nl/nieuws/slaapbril-werkt-als-een-tierelier/1

Agenda workshops cPNI: www.cpni11.com/agenda

een voetbalwedstrijd en vervolgens is men op het idee gekomen om al voor de wedstrijd een deel van die calorieën op te nemen. Misschien een logische gedachte, maar niet juist. Steeds meer spelers trainen tegenwoordig op een nuchtere maag. Als je dat vier keer per week doet, kan je dat in het weekend doortrekken naar de wedstrijd en bijvoorbeeld zeven uur lang nuchter zijn en vervolgens voetballen. Karim Benzema speelde en won een paar maanden geleden de Champions League-finale op een nuchtere maag, om een voorbeeld te geven. Het geldt trouwens ook voor trainers: Roberto Martínez coacht altijd nuchter. Als een mens honger heeft, mobiliseert hij energie met de hersenen en de spieren. Dat zijn namelijk de twee organen die nodig zijn om voeding te zoeken. Iedereen kan dat, sowieso. Al vraagt het wel een aanpassing om van de menselijke koolhydratenverslaving af te stappen.

‘Ook als je een avondwedstrijd hebt gehad, zou je op je vaste uur moeten opstaan’

In de praktijk zie je vaak dat spelers naar het einde van een match toe een dip vertonen. De vermoeidheid treedt dan op. Vaak eten spelers behoorlijk wat koolhydraten voor een wedstrijd, maar de wetenschap zegt dat elke maaltijd tot ontstekingen leidt. Om die op te lossen haalt het lichaam energie weg bij de spieren. Koolhydraten zorgen ook voor een soort loomheid tijdens de opwarming en het begin van de wedstrijd, de frisheid is dan weg. De kwaliteit van de voetbalacties neemt in die fases af. Bij het sporten op een nuchtere maag worden alle brandstoffen optimaal gebruikt en word je bij wijze van spreken bijna onverslaanbaar. Dan gaat je lichaam op de duur van melkzuur zelfs glucose maken, terwijl men vroeger dacht dat melkzuur een remmende factor is. De mens is echter

geëvolueerd naar een fase waarin hij bij honger slap wordt. Terwijl dat net energie moet opwekken. In die zin is hier heel veel winst te boeken, ook en vooral in het voetbal. Als je hersenen flexibel zijn, word je scherper. Time restricted feeding is de toekomst.’

Piekperformance

Omdat de omgevingsfactoren invloed hebben op de lichaamstemperatuur en die de piek van het lichaam bepaalt - hoe warmer, hoe beter de prestatie - is het uur van training geen onbelangrijk gegeven.

‘Ideaal is dat je traint op het uur van de wedstrijd, waardoor het lichaam van de spelers in een bepaalde flow komt. Je lichaam weet na verloop van tijd wanneer het moet pieken. Bij Brazilianen bijvoorbeeld ligt de piek van nature uit meer naar de avond - dat zie je ook aan hun prestaties op het WK. Wanneer ze ‘s avonds spelen, zitten ze beter in hun spel dan ‘s middags. In de Engelse cultuur wordt er

bijten. Dat is dus ook van toepassing op lager niveau. Elke club, trainer en speler kan ermee aan de slag.’

Conclusie

‘Het belangrijkste is een ritme behouden. Ook als je een avondwedstrijd hebt en tot ‘s nachts wakker bent, zou je dus op je vaste uur moeten opstaan. Anders zijn je organen ontregeld, je kan het vergelijken met een jetlag. Dat heeft vooral een negatief effect op de longen, en die dienen net om je zuurstofcapaciteit te regelen. Ook de bloedsuikerwaarden worden verstoord. Zo snel mogelijk de ‘nacht’ in gaan is dus de boodschap. Om de prestaties te maximaliseren moet je dus zo weinig mogelijk van al de bovengenoemde invloeden toelaten. De voetballer van de toekomst komt dus eigenlijk een beetje uit het Stenen Tijdperk. In het huidige voetbalklimaat met veel wedstrijden die elkaar snel opvolgen, is dit alles een gemiste kans, en zeker bij blessures. Informatie is een belangrijke volgende stap om een niveau hoger te schakelen. Door hier als club of trainer een groepsessie over te geven, haal je het niveau van het team op fysiek vlak sowieso omhoog.’

Samenvatting:

- Een 12-12 ritme zorgt voor sneller en beter herstel van het lichaam.
- De ontstekingsparameters na een fysieke inspanning liggen veel hoger als het lichaam een deel van de nacht mist.
- Time restricted feeding is de toekomst.
- Ook als je een avondwedstrijd hebt en tot ‘s nachts wakker bent, zou je dus op je vaste uur moeten opstaan.

Wie meer interesse heeft in het thema van dit artikel, kan terecht op de website cpni11.com voor trainersbijscholing (kPNIHuis in Gent) of voor een lezing voor staf of spelers op locatie van de club.

Fysieke prikkels integreren in voetbaltraining

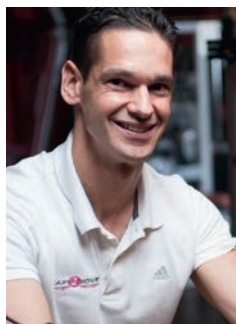
‘Kwaliteit boven kwantiteit’

Voetbalcoaches en fysiektrainers vertoeven nog weleens op hun eigen planeet. Geen ideale situatie, want uiteindelijk zijn het de spelers, het team en de club die eronder lijden. Spelers raken geblesseerd of oververmoeid, waardoor het team niet op volle kracht kan aantreden en de club minder resultaatgericht niet altijd de aandacht krijgt die het zou kunnen verdienen. Een goede samenwerking tussen de voetbaltrainers en hun collega's van het fysieke departement is dus een absolute must. Een elftal tips om de fysieke arbeid te integreren in het voetbalplaatje.

Als fysiektrainer wil je natuurlijk dat de spelers hun best mogelijke conditionele niveau halen en dat ook zo lang mogelijk aanhouden. Maar om dat mogelijk te maken is een goede samenwerking met de voetbalcoaches binnen het team absoluut een noodzaak. Niet alleen de hoeveelheid maar ook de timing en de manier waarop zijn van cruciaal belang om spelers optimaal te laten presteren. Jelmer Siemons is eigenaar van opleidingscentrum Start2Move, het grootste opleidingscentrum op het gebied van Sport, Fitness en Health in Nederland. Hij werkte onder Marco van Basten als fysiektrainer van SC Heerenveen en zorgde voor persoonlijke fysieke begeleiding van spelers als Hakim Ziyech, Daley Sinkgraven en Mitchell Dijks. Hij beseft als geen ander dat de wisselwerking tussen het voetbaltechnische en -tactische en anderzijds het conditionele aspect vaak nog beter kan.

‘Wanneer een fysiektrainer in de voet-

balwereld terechtkomt, ontstaan er toch wat gevaren waar hij rekening mee moet houden’, stelt Siemons op het Sports Business Congres van eind mei in Brussel.



Jelmer Siemons: ‘Een fysiektrainer is doorgaans een fitness- of loopcoach en die benaderen de zaken vaak echt vanuit hun

eigen vakgebied. Hij moet dus opletten dat zijn fysieke input wel aansluit bij de elementen uit het voetbal. Voetbal vraagt specifieke sprint- en bewegingsoefeningen, zowel in richting als afstand, snelheid en tijd. Ook bijvoorbeeld de grootte van de passen die een speler neemt, moet variëren. Langs de andere kant moet een voetbaltrainer ook kennis hebben van de

fysieke prikkels die hij zijn spelers geeft, onder meer om de fysieke conditie van spelers te optimaliseren én om blessures te kunnen voorkomen. Welke prikkels geeft hij en welke invloed hebben die op de spelers, zowel binnen de training zelf als in het weekschema? Een partijtje op een klein veld geeft heel andere prikkels dan een wedstrijdje op een half of volledig veld. Je kan voetbal- en conditionele training onmogelijk los van elkaar zien, temeer omdat je moet weten dat de voetbaltraining uiteindelijk misschien wel de belangrijkste fysieke training is.’

Tip 1: Maak een sprint zoveel mogelijk voetbalgericht

‘Laat ons dit illustreren met een eenvoudig voorbeeld. Van punt A naar punt B sprinten is heel geïsoleerd. Een eerste stap kan zijn om twee spelers tegen elkaar te laten sprinten, zo breng je al meteen een competitief element aan. Daarnaast moet je weten

dat spelers in een wedstrijd reageren op een bepaalde actie, ze reageren dus op iets visueels. Helaas zie ik veel trainers een fluitsignaal geven of zelfs schreeuwen, terwijl dat juist een reactie op geluid vraagt. Dat is niet voetbalgericht. Je kan beter een bal intrappen of een bepaalde beweging maken als 'startschot'. Ik zie veel trainers ook hun spelers laten uitlopen na een sprint, terwijl je in het voetbal na de acceleratie vaak net snel moet afrem-

supercompensatie treedt pas op na 48 uur. In principe is dinsdag of woensdag het ideale moment om een conditionele of krachtprikkel te geven.'

Tip 3: Vraag je spelers om na een training hun vermoeidheidsniveau te beoordelen met een cijfer

'Niet alleen objectieve kenmerken tellen, ook de subjectieve zijn van belang. De resultaten van de metingen die je uitvoert zeggen namelijk

'Een partijtje op een klein veld geeft heel andere prikkels dan een wedstrijdje op een half of volledig veld'

men om van richting te veranderen. Deceleratie moet dus ook getraind worden, want anders werk je hamstringblessures zomaar in de hand. Dat is iets waar 90 tot 95 procent van de voetbaltrainers niet aan denkt.'

Tip 2: Differentieer tussen conditietraining en voetbaltactische training en zorg dat alle spelers fris zijn

'Het is belangrijk dat je als trainer niet alleen rekening houdt met de vermoeidheid na een bepaalde trainingssessie. Je moet ook denken aan de cumulatieve vermoeidheid: elke trainingsprikkel die je geeft, wordt namelijk opgestapeld bij de volgende. Te vaak worden er in aanloop naar een wedstrijd nog teamtactische prikkels gegeven na een fysieke training. Maar die teamtactische prikkels geven ook een bepaalde vermoeidheid, waardoor sommige spelers mogelijk niet helemaal fris aan hun wedstrijd beginnen. Ik vind het belangrijk dat je als trainer goede grip hebt op de trainingsintensiteit en voldoende herstel plant. Timing is zeer belangrijk, want de

niet alles. Bovendien hebben niet alle clubs de nodige middelen om alles te meten en daar ook een goed gevolg aan te geven. Hoe dan ook, als trainer is een gesprek aangaan met je spelers aangaande het aanvoelen van vermoeidheid altijd een meerwaarde. Als je gewoon aan je spelers vraagt hoe het met ze gaat, krijg je vaak 'goed' als antwoord. Daar kan je weinig mee. Waarom een cijfer vragen? Als je een rustige training plant en spelers geven nadien een 8 aan, dan doe je iets niet goed. Belangrijk hierbij is dat het cijfer dat spelers geven, aansluit bij de doelstelling van de training. Met zo'n cijfer kan je ook de vermoeidheidsgraad opvolgen. Een hoog cijfer de dag voor de wedstrijd is bijvoorbeeld een indicatie dat de trainingsintensiteit te hoog ligt. De nodige frisheid ontbreekt in dit geval. De vervolgvraag is vaak waarom de speler zichzelf geen 7 of 9 geeft wat betreft de vermoeidheid. Op deze manier stimuleer je de speler hierover na te denken en kom je tot een diepgaander gesprek en meer informatie.'



Tip 4: Pas de fysieke training aan wedstrijden en voetbaltraining aan, en niet andersom

'Het gebeurt nog vaak dat een fitnesscoach het conditionele aspect bekijkt vanuit zijn eigen perspectief en dat dit haaks staat op de periodisering die de voetbaltrainer heeft uitgetekend. Eerst dient het schema met voetbaltraining te worden bepaald, daarna moet je kijken hoe je het fysieke werk daarin kunt integreren. En zeker niet andersom. Daar komt bij dat de fysiektrainer kennis moet hebben van de prikkels die worden gegeven tijdens de voetbaltraining, anders is de kans groot dat spelers overbelast worden. De voetbaltrainer moet dus altijd centraal staan. Eigenlijk moet je altijd naar het individu kijken, want niet elke speler kan evenveel arbeid aan. Als je tien spelers hebt, zijn er doorgaans twee die in overload zitten en twee in underload.'

Tip 5: Zorg voor differentiatie en personaliseer

‘Hoe reageren spelers op trainingsprikkelers? Ook dat moet je als trainer individueel bekijken. Vaak worden trainingsoefeningen in herhalingssets gegeven. Het kan gebeuren dat sommige spelers na een aantal herhalingen in rust een steeds hogere hartslag gaan vertonen. Dat kan wijzen op vermoeidheid. Probeer dit als trainer op te volgen, zodat je zicht krijgt op hoeveel workload elk van jouw spelers aankan. Je kan als ‘oplossing’ oefeningen aanbieden op drie niveaus.’

Tip 6: Less is more!

‘Het gaat niet om veel trainen, maar wel om kwalitatief trainen. Als de trainingsload te hoog is in frequentie, dan neemt de vermoeidheid toe en bijgevolg de kwaliteit af. Wil je dat je spelers hoger leren springen, laat

is om tijdens de training bijvoorbeeld sprongvormen te combineren met draaien/keren en afwerken op doel. Zo worden er verschillende aspecten getraind in één oefenvorm. Belangrijk is dat het vermogen groter wordt, dus de toename van kracht en snelheid moet in balans zijn.’

Tip 8: Behendigheidstraining

‘Hier zijn een aantal zaken belangrijk. Eerst en vooral de verhouding tussen arbeid en rust in een bepaalde oefenvorm. Die moet je als trainer vooraf bepalen en je moet zorgen dat je daar alle spelers ook aan houdt. Vaak zie ik spelers een bal over het hek trappen en twee minuten later terugkeren, waardoor ze een serietje minder doen. Dat kan natuurlijk niet. Het is superbelangrijk om dat zeer nauwkeurig op te volgen. Actie vraagt ook rust/herstel teneinde je voetbalactie te ver-

en horizontaal is. Voetballers staan rechtop, dus gebruik dan een oefenvorm die dicht bij de voetbalpraktijk staat. Probeer ook stabiliteit (duw/trek) en kracht erin te verwerken.’

Tip 10: Maak van core stability een vast item in de trainingsweek

‘Het is een aanrader om bijvoorbeeld stabiliteitsoefeningen te integreren in je warming-up. Daardoor spaar je ook heel wat tijd uit. Probeer statische en geïsoleerde oefeningen te vermijden.’

Tip 11: Wees flexibel en durf je training aan te passen aan de situatie

‘Vaak is het probleem dat een trainer niet echt goed weet waarom hij iets doet. Hij vormt vaak een model en werkt de stappen af. Zonder achterliggende kennis wordt het echter lastig om makkelijk spontane interventies te doen. Dus eerst kennis verschaffen en vervolgens flexibel zijn. Als je een week hebt met twee wedstrijden of een rustweek, moet je die qua training durven aanpassen. Als je ziet dat je spelers een bepaalde training niet kunnen volhouden, dan moet je die training aanpassen. Soms moet je extra gas geven, maar moet soms je ook durven afremmen.’



‘Dikke biceps of stevige bovenbenen leiden niet automatisch tot een betere voetbalprestatie’

ze dan enkele reeksen nauwkeurig afwerken. Hoe meer ze springen, hoe vermoeider ze worden. En dan krijg je het tegenovergestelde effect. Focus dus op techniek en intensiteit, niet op herhaling. De timing kan vaak nog beter. Flexibiliteitsoefeningen bijvoorbeeld geef je beter in het begin van de training, wanneer spelers nog fris zijn. Onthoud: efficiënt herstel leidt tot maximale inspanning.’

Tip 7: Integreer vermogen en kracht in voetbalspecifieke oefeningen

‘Je moet je fysieke trainingen zo voetbalgerelateerd mogelijk maken. Een voetballer heeft niets aan kracht op zich. Dikke biceps of stevige bovenbenen leiden niet automatisch tot een betere voetbalprestatie. Spelers moeten hun kracht kunnen gebruiken in een voetbalactie op het veld. Ideaal

beteren. Eveneens een niet te vergeten puntje: het aantal spelers mag nooit effect hebben op de intensiteit van de oefenvorm.’

Tip 9: Organiseer een circuittraining met voldoende diversiteit in ondergrond

‘Probeer spelers in zoveel mogelijk situaties te brengen, zodat je niet eenzijdig geïsoleerd op dezelfde beweging gaat trainen. Voetbal is een voorspelbare sport, dus je moet zowel zorgen dat de ondergrond als de bewegingen variëren. Ideaal is om verschillende variabelen in de training te integreren - zoals bijvoorbeeld een squat - en niet te focussen op de perfecte uitvoering van een beweging. Diversiteit is ook hier aangewezen. Bij core stability zie je voetbaltrainers nog te vaak planken gebruiken, terwijl dat statisch

Samenvatting:

- De voetbalcoach en de fysiektrainer staan nog te vaak elk in hun eigen wereld.
- Vermoeidheid en blessures zijn gevaarlijke gevolgen van miscommunicatie tussen de twee departementen.
- Differentiatie en individuele benadering zijn van onschatbaar belang in de fysieke benadering van spelers.

Online

Start 2 Move: www.start2move.nl

Voor alle trainers van je club de beste oefenstof?

En meer structuur en plezier voor trainer en spelers?
Heel eenvoudig, met de TrainingsPlanner voor clubs!



HANDIG!
Op basis
van cycli van
zes weken

Bevat
1475+
trainingen en
oefeningen)

- ✓ Meerdere gebruikers (5, 10, 15, 25 of onbeperkt)
- ✓ Voor alle (jeugd)teams vanaf 07 t/m 018 en Senioren
- ✓ Meerdere hoofdgebruikers met 'superuser functie'
- ✓ Bevat module om zelf leerlijnen te maken
- ✓ Voeg oefenstof of trainingen van de club toe
- ✓ Tarief clubpakket al vanaf € 250 p.j. (5 gebruikers)
- ✓ Een gratis informatiepakket ontvangen? Ga naar trainingsplanner.nl/clubs