

# De JeugdVoetbal/Trainer

nummer **68**10<sup>e</sup> JAARGANG | DECEMBER 2019 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

## Groepsdynamica

Meer grip op invloed

## Leereffect trainingen

toetsen

David Mann

## Gedoseerd conditie

opbouwen

FC Groningen

## Fitnesslevel

behouden of

verbeteren

Sam Feringa

## Jeugdopleiding FC Eindhoven

Unieke combinatie van  
veld en zaal

Jan Vogels

Futsal

Mike van Dijk

Onder 13 (veld)

Robbert Pieschel

Onder 13 (zaal)





Jan Vogels doorliep de jeugdopleiding van PSV en speelde vervolgens twaalf jaar op het hoogste amateurniveau van Nederland. Op zeventienjarige leeftijd maakte hij bij FC Eindhoven kennis met futsal, en werd met die club als speler een aantal maal landskampioen. Vanwege blessures rolde Vogels al vroeg het trainersvak in. Tussen 2014 en 2016 was hij Hoofd Opleiding bij FC Eindhoven, rondde tegelijkertijd de futsaltrainersopleiding af en is inmiddels vier jaar hoofdtrainer bij de zaalvoetbaltak die uitkomt in de Eredivisie. Verder is hij ook werkzaam als Technisch Coördinator Zaal. Bij de veldafdeling is Vogels assistent-trainer bij Onder 19.

## Opleiden voor veld én zaal

Jan Vogels: 'In 2014 is de jeugdopleiding van FC Eindhoven opnieuw adem ingeblazen. Op dat moment hebben we, door de goede contacten die er al lagen tussen de zaalvoetbaltak en het veldvoetbal, besloten om zaal en veld te integreren. Als BVO zijn we in Nederland hierin uniek. Rondom dit besluit hebben we een sportwetenschapper mee laten kijken, die mede onderzoek heeft gedaan naar de mate van blessuregevoeligheid binnen het zaalvoetbal. Daaruit bleek, en dat vermoedden we al vanuit een soort onderbuikgevoel, dat er geen verschil zit in de mate van blessures die ontstaan door het zaalvoetbal en die ontstaan door veldvoetbal. Het feit dat we zaal en veld als het ware samenvoegen, betekent voor ons ook dat we niet specifiek gaan opleiden voor een van de twee. We leiden spelers hier op om individueel zo goed mogelijk te worden. Dát is het doel en we denken dat het zaalvoetbal daar enorm bij helpt.'

## Verslapping

'Binnen de jeugdopleiding werken we volgens vijf bouwstenen (technisch, tactisch, fysiek, teambuilding en mentaal). Deze elementen komen in de zaal allemaal terug, maar dan op een intensievere manier dan op het veld. Het sneller handelen in een kleine ruimte, het snel omschakelen, het verantwoordelijk zijn voor je man. Als je op het veld je mannetje laat lopen, is er nog een redelijke kans dat je teamgenoten dat voor je kunnen oplossen. In de zaal echter kan één moment van verslapping gelijk fataal zijn. Even niet opletten, en je krijgt een tegengoal. Doordat alle spelers in de jeugdopleiding minstens één keer in de week in de zaal trainen en ook wedstrijden spelen, ervaren ze dat aan den lijve en worden zich daar heel bewust van.'

**'In de zaal kan één moment van verslapping gelijk fataal zijn'**



## Ruimte creëren

'Ook aanvallend gezien worden spelers in de zaal op een intensievere manier bevraagd dan op het veld. Je bent echt constant in beweging, waarbij variatie in spelsystemen bovendien voor veel dynamiek zorgt. We spelen 1:3:1, of kunnen ervoor kiezen om in een 1:4:0 te gaan spelen. Dit laatste is een systeem waarbij alle vier spelers in beweging zijn en er doorlopend wordt gerouleerd. Door die vele loopacties proberen spelers ruimte te creëren. Voor zichzelf om tot een kans te komen, of voor een ander. Spelers worden zich door deze systemen meer bewust van het nut van loopacties, maar ook van het belang van het creëren van ruimte. En net als regelmatig op het veld tijdens het aanvallen, zetten we ook in de zaal een linkspoot op rechts en een rechtspoot op links: naar binnen komen en afdrukken.'

## Sneller

'Zelf ben ik hoofdcoach van FC Eindhoven futsal, waarmee we in de top van de Eredivisie spelen. Met twee keer twintig minuten zuivere speeltijd komen jongens na drie of vier minuten al vragen om een wissel. Het is enorm explosief, spelers worden continu bevraagd in aanvallen, verdedigen en omschakelen. Sommige

jongens die nu op het veld in het eerste spelen, hebben ook minuten in het eerste van het futsalteam gemaakt. Denk aan Jarno Janssen, Jay Idzes, Valentino Vermeulen en Kaj de Rooij. Onlangs zei De Rooij het nog tegen me: 'Door het futsal hebben we sneller leren handelen en sneller leren denken.'

## Balaanname

'Juist die noodzaak tot sneller handelen zorgt ervoor dat spelers impliciet technisch beter worden. Neem de eerste balaanname, die móet goed zijn vanwege de snelle druk die een tegenstander zet. Van die hogere technische eisen leren alle spelers: zowel de aanvallers en middenvelders die dit op het veld ook ervaren, maar ook de groep verdedigers die op het veld vaak meer tijd krijgt om aan te nemen, te kijken en een afspelmogelijkheid te zoeken. Spelers die op het veld tot die laatste groep behoren, die zetten we in de zaal juist weleens voorin. Daardoor moeten ze meer wenden en keren en dat is goed voor hun ontwikkeling. Zo kijken we steeds: wáár ligt de meerwaarde van zaalvoetbal voor elk individu?'

|           | Onder 12         | Onder 13         | Onder 14           | Onder 15           | Onder 17                     | Onder 19           |
|-----------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|
| Maandag   | Zaal (training)  | Zaal (training)  |                    |                    | Veld (training)              | Veld (training)    |
| Dinsdag   | Veld (training)  | Veld (training)  | Veld 2x (training) | Veld 2x (training) | Veld (training)              | Veld 2x (training) |
| Woensdag  | Veld (training)  | Veld (training)  | Zaal (training)    | Zaal (training)    | Zaal (training of wedstrijd) | Veld (training)    |
| Donderdag | Veld (training)  | Veld (training)  | Veld 2x (training) | Veld 2x (training) | Veld 2x (training)           | Veld (training)    |
| Vrijdag   |                  |                  |                    |                    | Zaal (training of wedstrijd) |                    |
| Zaterdag  | Veld (wedstrijd) | Veld (wedstrijd) | Veld (wedstrijd)   | Veld (wedstrijd)   | Veld (wedstrijd)             | Veld (wedstrijd)   |
| Zondag    | Zaal (wedstrijd) | Zaal (wedstrijd) | Zaal (wedstrijd)   | Zaal (wedstrijd)   |                              |                    |

\* Spelers van de Onder 19 trainen eens in de vijf/zes weken mee met het eerste elftal zaal van FC Eindhoven (en kunnen ook competitiewedstrijden spelen)



## Rouleren

'De opleiding van FC Eindhoven start bij de Onder 12. Tot en met de Onder 17 traint elke leeftijdsgroep één keer per week in de zaal. De Onder 17 doet dat óf op woensdag óf op vrijdag. Elk team speelt ook een wedstrijd in de zaal. Uit de Onder 12 (veld) worden twee teams geformeerd, die wekelijks rouleren. Ook de Onder 13 (veld) wordt verdeeld in een Onder 13-1 (zaal) en Onder 13-2 (zaal) die wedstrijden tegen elkaar spelen. De Onder 14

(veld) en Onder 15 (veld) worden samengevoegd, en daar worden vervolgens drie teams uit geformeerd. Het echte maatwerk begint bij de Onder 17, daar bekijken trainer-coaches wekelijks wie in aanmerking komt om in de zaal een prikkel te krijgen. Tot slot nog de Onder 19: vanwege hun reeds volle programma kiezen we wekelijks twee spelers uit die meetrainen met het eerste van FC Eindhoven futsal.'



**Robbert Pieschel (UEFA C futsal)** is in de zaal de hoofdcoach van FC Eindhoven onder 13 en is assistent-trainer op het veld bij diezelfde leeftijdsgroep. Vanaf zijn achttiende is hij, naast zelf in de zaal en op het veld gespeeld te hebben bij respectievelijk EFV Cibatax (nu FC Eindhoven futsal), CVV Rust Roest en later RKVV EMK, training gaan geven aan jeugdteams in de zaal. In het dagelijks leven is Pieschel werkzaam als Coördinator Leerlingzaken en docent LO op een middelbare school in Eindhoven. Tevens is hij gecertificeerd Rots & Water trainer, een programma gericht op het vergroten van communicatieve en sociale vaardigheden bij kinderen.

### Samen spelen

**Robbert Pieschel:** 'Door mijn achtergrond als Rots & Water trainer besteed ik in de omgang met spelers veel aandacht aan hun welbevinden. Is een kind zich bewust van zijn eigen kracht en zijn eigen mogelijkheden? Is een kind in staat om met anderen samen te werken en samen te spelen? Tijdens trainingen die ik geef, komt deze aandacht voor het persoonlijke telkens terug in psychofysieke vormen. Bij deze vormen proberen we vanuit een actieve, fysieke invalshoek spelers positieve sociale en communicatieve vaardigheden aan te leren. Plezier staat voorop, maar tegelijkertijd zijn spelers onbewust bezig met sensomotorische oefeningen. Oog-handcoördinatie, twee of drie dingen tegelijkertijd doen, samenwerken, dat moeten ze zowel in de oefenvorm op zich als in de voetbalsituaties in de wedstrijd kunnen. Vooruitdenken, situaties inschatten, juist in die afgeleide vormen wordt ze dat aangeleerd.'

### Stimuleren

'Als trainer-coach werk je met een groep spelers, waarbinnen elk kind zijn eigen talenten heeft. Het is de kunst dat je die talenten enerzijds bij elk individu in beeld brengt, maar anderzijds ook bewust zichtbaar maakt. De één is goed in 1:1 aanvallend, dan kies je die speler uit om dat voor te doen. Een ander heeft weer een goede voorzet, die geef je dáár een compliment over. Het benoemen van kwaliteiten is heel belangrijk, en dan hoeft het niet eens per se over voetbal te gaan. Als we vanuit de school horen dat het heel goed gaat met wiskunde, is ook dát informatie om in gesprekjes te gebruiken. Het welbevinden van spelers, kinderen dus, stimuleren is een belangrijke taak voor een trainer-coach. Een trainer-coach van jeugdspelers is voor mij in de eerste plaats vooral een pedagoog, want een kind moet zich gehoord en begrepen voelen.'

## Hoe gaat het met je speler?

'Een andere pedagogische kwaliteit die je nodig hebt in de omgang met kinderen, is dat je rekening houdt met verschillen. De een heeft aan twee woorden genoeg, een ander heeft meer uitleg nodig voordat 'ie begrijpt wat er wordt bedoeld. En andersom hebben spelers jou ook op verschillende manieren nodig. De een zoekt veel contact, een ander minder. Weet je als trainer-coach zelf wel altijd hoe het met je speler gaat? Als ze op de training komen, kun je vaak al het nodige zien. Maar de thuissituatie,

de omgang met zijn ouders, de situatie op school, dat is in sommige gevallen best complex en kinderen nemen dat mee naar de club. Natuurlijk, je kunt aan het begin van het seizoen wel zeggen dat spelers bij je terecht kunnen als ze problemen hebben. Maar hoeveel spelers maken daar gebruik van? Stel dat een speler bij je komt en iets wil bespreken, is het essentieel dat je daar ook daadwerkelijk iets mee doet. Doe je dat niet of denk je er te makkelijk over, dan komen ze meestal geen tweede keer.'

## Focussen

'Even terug naar het veld: een deel van de oefeningen die we doen, heeft dus te maken met rust, met focus. Bij het creëren van die focus geef ik op de training het voorbeeld van Cristiano Ronaldo. Kijk hoe hij zich voorbereidt op het nemen van een vrije trap. Waarom neemt hij die passen achteruit, waarom ademt hij diep? Niet omdat hij moe is. Nee, hij doet

dat omdat hij zich wil focussen. Met zaken als focus en rust zijn de meeste jeugdspelers nog niet zo bezig. Toch is het goed dat je ze dit, naast het feit dat je ze aanleert hoe ze een bal moeten passen, ook aanreikt. Omdat we de gedachte achter de oefeningen ook uitleggen, snappen de spelers het doel ervan (zie voorbeeld Chinees Kleven, red.).'

## Chinees Kleven

Chinees Kleven is een activiteit waarin je naar 'vertrouwens-oefeningen' toewerkt. Deze activiteit bevordert teambuilding en het maken van contact. Hoe werkt het? Het team wordt verdeeld in twee groepen, die in een rij tegenover elkaar gaan staan. Vervolgens plaatst een speler zijn handen tegen de handen van degene die tegenover hem staat. Langzaam kun je hierbij de druk wat opvoeren, door al dan niet harder tegen elkaar aan te duwen. Het spel stopt zodra een van beiden zijn balans verliest. Spelers willen graag duwen, maar het is de kunst om ook eens in te houden zodat de ander uit balans wordt gebracht. Hier zit de overeenkomst met het aangaan van duels in een wedstrijd, soms kun je ook daar door juist in te houden als winnaar uit de bus komen. Na een tijdje wordt er bij Chinees Kleven doorgedraaid en krijg je een andere speler voor je. Als trainer-coach let je erop dat spelers niet met hun rug naar achteren buigen. Ook mogen de spelers hun voeten niet verplaatsen.



## Rolmodellen

'Net als Ronaldo zijn uiteraard ook ouders en de trainer-coach een voorbeeldfunctie voor een speler. Als ik als coach schreeuwend langs de kant ga staan, wat kan ik er dan nog van zeggen als een speler zich in het veld misdraagt? Of ouders die overdreven kritisch zijn, zoiets doet wat met een kind. Dit laatste proberen we in meetings op de club, in ouderavonden en presentaties ook duidelijk te maken. Zeker spelers in deze leeftijdsgroep zijn gevoelig voor rolmodellen, ze hebben iemand nodig die ze laat zien hoe het moet.'

## Trainingsvorm

In een afgebakende ruimte spelen, afhankelijk van de aantallen, 4 drietallen de bal naar elkaar toe terwijl 2 spelers gedurende een bepaalde tijd gaan afjagen. De combinatie van opdrachten die spelers vervolgens krijgen maakt dat ze (zoals Pieschel ook in de tekst al aangeeft) aan meerdere zaken tegelijkertijd moeten denken.

### Aandachtspunten:

- starten met vrij spel
- het tweetal krijgt 1 minuut om zoveel mogelijk ballen te veroveren, na die minuut wordt gekeken hoeveel punten ze hebben gescoord
- zodra het tweetal een bal heeft veroverd van een drietal, sprinten die 3 het vierkant uit en doen daarbuiten een 'opdracht', zoals bijvoorbeeld opdrukken
- het drietal dat in balbezit is kun je maximaal 2 of 1 keer laten raken (bij de Onder 13 kun je starten met vrij spel, maar wanneer je deze oefening bij de Onder 19 doet kun je het 'vrij spel' overslaan)
- de trainer-coach kan het drietal nummeren (1, 2, en 3), waarna ze verplicht worden om in een bepaalde volgorde elkaar de bal toe te spelen (stel de trainer-coach roept 2-3-1, dan is dat de vaste volgorde)
- het drietal kan een punt scoren indien ze elkaar in de juiste volgorde de bal toespelen
- het tweetal dat jaagt mag zelf kiezen welke tactiek ze hanteren: of allebei alleen op een drietal jagen, of samen een drietal uitkiezen en die bal afpakken

### Prikkelt

Het variëren met het aantal keer raken, het nummeren van spelers: dit soort maatregelen draagt bij aan het in mentaal opzicht prikkelen van je spelers. Ze moeten aan meerdere zaken tegelijk denken: als je verplicht wordt om de bal naar een specifieke medespeler te spelen, heeft dat namelijk gevolgen voor je aanname. Als je nog maar 1 of 2 keer mag raken, zul je ook al vooruit moeten denken. Sommige drietallen gaan expres heel ver uit elkaar staan, echter daardoor moeten ze juist weer rekening houden met spelers van andere drietallen die in dezelfde ruimte staan of komen. Het is constant nadenken en reageren op situaties en dat maakt deze vorm interessant. Voor zowel de Onder 13, maar ook voor een Onder 19.'

