

Bewegen door donorsporten

Een goede invulling voor de zomerstop

Zodra het laatste fluitsignaal van de laatste competitiewedstrijd klinkt, halen veel spelers opgelucht adem. Het seizoen zit erop. Tenminste, dat denken ze. Want veel ploegen trainen nog even door, spelen een toernooi of krijgen zelfs loopschema's mee voor in de zomermaanden. Maar wat komt er van dat laatste terecht? Kan het inrichten van die zomerstop niet veel leuker en bovendien veel zinvoller? In dit artikel laten René Wormhoudt en Ricardo de Sanders hun licht schijnen over de zomerstop, vanuit een opvallende invalshoek.

Maken van bewegingen



René Wormhoudt: "Voordat we iets kunnen vertellen over wat je kunt doen in de zomerstop, zullen we beginnen bij wat het betekent om een voetballer te zijn. Naast het contact met de bal, maken spelers tijdens trainingen en wedstrijden allerlei bewegingen. Deze bewegingen zijn combinaties van grondvormen (in het door Wormhoudt ontwikkelde Athletic Skills Model ook wel basic movement skills genoemd, zie kader; red.). Voetbal doet slechts een beroep op een aantal van deze

basic movement skills en dat gebeurt ook nog eens eenzijdig van aard. Daar schuilt een gevaar, want de wetenschap toont aan dat eenzijdig bewegen de kans op blessures vergroot. Het is juist goed om bewegingen op meerdere manieren aan te leren, omdat daardoor de creativiteit wordt vergroot en de kans op blessures wordt verkleind. Een trainer zal zich dus bewust moeten worden van het feit dat hij andere sporten kan inzetten om zowel de gezondheid als het spelniveau van zijn spelers te verbeteren. De inrichting van de zomerstop kan daar een eerste belangrijke stap in zijn."

Ricardo de Sanders was vijf jaar fysiotherapeut bij Ajax toen hij in 2008 verantwoordelijk werd voor de afdeling fysiotherapie van de KNVB. Bij de nationale voetbalbond was hij overigens ook tussen 1996 en 2001 al werkzaam. In het betaalde voetbal werkte hij daarvoor van 2001-2003 als fysiotherapeut bij FC Utrecht. Bij de KNVB begeleidt De Sanders onder andere de spelers van het Nederlands elftal. Daarnaast heeft hij een fysiotherapiepraktijk in Amstelveen.

René Wormhoudt is conditie- en hersteltrainer van het Nederlands elftal. Opgeleid als fysiotherapeut is hij van 2003 tot juli 2012 conditie-, kracht- en hersteltrainer geweest van het eerste team van Ajax. Bij die club introduceerde hij in 2005 het Athletic Skills Model dat tot op de dag van vandaag gehanteerd wordt. In 2013 kwam het boek 'Athletic Skills Model' uit. Op de website <http://www.athleticskillsmodel.nl> staat onder andere een overzicht van opleidingen en cursussen die met betrekking tot het thema van dit artikel gevolgd kunnen worden.

'We moeten ook buiten het voetbal kijken naar "bewegen"'





Minder bewegen

René Wormhoudt: “Een belangrijke reden om het bewegen in de zomermaanden te stimuleren is dat de jeugd tegenwoordig steeds vaker binnen zit. Ik las in een onderzoek (<http://tinyurl.com/j7wsxf8>) van de Engelse krant The Guardian zelfs dat driekwart van de kinderen tussen 5 en 12 jaar in Engeland minder buiten komt dan gedetineerden, die een uur per dag gelucht worden. Dat zijn schokkende cijfers. In Nederland is deze trend ook al zichtbaar. En als gevolg daarvan komen ook talentvolle bewegers minder sterk bij een BVO binnen dan dat vroeger het geval was. Het gebrek aan buiten spelen, in al zijn facetten, is daar oorzaak van.”

Vrijheid geven



Ricardo de Sanders: “Ik denk dat als spelers een heel seizoen gevoetbald hebben, er een moment moet komen om ze vrijheid te geven om iets anders te gaan doen. Dit geldt trouwens zowel voor senioren als voor jeugdvoetballers. Voor kinderen die gedurende het seizoen bewegen door te voetballen, is het niet altijd vanzelfsprekend dat ze dat ook

in de zomermaanden blijven doen. Als trainer zul je dat bewegen dus moeten stimuleren. Bovendien zie je bij jeugdspelers dat sommigen echt een letterlijke groei doormaken in de zomermaanden. Blijkbaar is hun lichaam

ook toe aan rust of, beter gezegd, aan een andere vorm van bewegen.”

Gemeenschappelijke bewegingen

Ricardo de Sanders: “Wat je nu nog vaak ziet bij clubs, is dat men na de laatste competitiewedstrijd nog een week of twee doortraint. Dit heeft te maken met het feit dat clubs in de laatste week van juli weer aan de voorbereiding beginnen en niet willen dat spelers te lang rust hebben. Sommige trainers geven, vooral in het seniorenvoetbal, nog loopschema's mee. Hierbij hopen en verwachten ze dat spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om zich daaraan te houden. De serieuzere jongens in een team zullen sowieso wel zorgen dat ze fit blijven. Dat gebeurt ook zonder die schema's wel. Maar er is een groep voor wie dat fit blijven moeilijker is. Het is de kunst om ook

die groep aan het bewegen te krijgen. Een ideale mogelijkheid daartoe is het stimuleren van donorsporten. Bij donorsporten maken spelers dezelfde, gemeenschappelijke bewegingen als in het voetbal, alleen worden die bewegingen op een andere manier aangeboden.”

Voorlichting geven

René Wormhoudt: “Je kunt spelers niet dwingen te bewegen in de zomer. Maar je kunt ze wel stimuleren door middel van een leuk aanbod van activiteiten. Spelers kunnen vervolgens zelf een keuze maken en zo andere sporten of activiteiten uitproberen. Het uitleggen waarom je het goed vindt dat spelers andere sporten doen, is echter wel belangrijk. Spelers komen pas achter hun iPad vandaan als ze merken dat bewegen leuk is en als ze begrijpen welk doel het dient. Het is verstandig om als trainer-coach die

‘Eenzijdig bewegen vergroot de kans op blessures’

gedachte te onderbouwen en uit te leggen aan het kind, het team, de club en natuurlijk de ouders. Want wie weet besluiten die ouders, wanneer ze eenmaal op vakantie zijn, dan toch om wat vaker een sportieve activiteit met hun kind te ondernemen.”

Geschikte sporten

Ricardo de Sanders: “Bij het kiezen van andere sporten is het belangrijk om te bepalen wat geschikt voor je is. Als je bijvoorbeeld nog nooit geskeelerd hebt, is het maar de vraag of het verstandig is om daar op je zestiende ineens mee te beginnen. De kans op blessures is namelijk vrij groot. Tegelijkertijd zijn er juist in de zomermaanden tal van mogelijkheden om toch te blijven sporten. Denk op het strand bijvoorbeeld aan voetbal en volleybal, maar ook speedbadminton, windsurfen en kajakken zijn geschikt. Of (voor de jongere jeugd) een bezoek



aan een Bounz-hal of een padeltennisbaan. Het zijn activiteiten waarin de coördinatie steeds weer van belang is. Hierbij moeten spelers wel altijd rekening houden met blessures die ze opgelopen hebben gedurende het seizoen. Ik adviseer spelers weleens om, afhankelijk van hun blessure, eerst drie weken volledige rust te nemen voordat ze hun gewrichten weer gaan belasten.”

Kennis laten maken

René Wormhoudt: “Om spelers zo ver te krijgen dat ze in de zomer zelf kiezen voor een andere sportieve activiteit, kun je ze in de loop van het seizoen al kennis laten maken met de mogelijkheden die er in de omgeving zijn. Want als je spelers in een eerder stadium kennis hebt laten maken met andere vormen van bewegen, is de kans groter dat ze het leuk vinden om dit ook in de zomermaanden te doen. Om bij het al eerder genoemde skeeleren of Bounz te blijven, zou je dat in de maanden maart, april, mei

‘Een week wintersport levert veertig uur beweging op’

met je spelersgroep kunnen doen in de vorm van een les. Het werken aan bewustwording van de waarde van breed bewegen is echt essentieel. Want die bewustwording zorgt ervoor dat spelers in de zomer doorgaan met sporten. Hierbij geeft trainer als het ware de voorzet naar spelers en ouders, waarna je hoopt dat ze die in de zomer inkoppen.”

Terughoudend

René Wormhoudt: “Enkele sporten die tot nu toe al de revue zijn gepasseerd, noemen we dus donorsporten voor voetbal. Ook buiten voetbal gaat het principe van de donorsporten op. Laatst zag ik een interview met een hockeyer die scoorde door een bal, vanuit de lucht, in een keer in het

Speedbadminton

Beide spelers hebben een racket nodig. De rackets van speedbadminton lijken op de rackets van squash, maar ze zijn lichter en van ander materiaal gemaakt. De shuttles die men gebruikt bij het spelen van speedbadminton wordt speeders genoemd. Ze zijn zwaarder en sneller dan de shuttles van het normale badminton, waardoor ze buiten gebruikt kunnen worden. Volgens René Wormhoudt is dit voor voetballers een fantastische manier om je behendigheid en voetenwerk te trainen.

Bounz

Bounz is een concept waarmee trampolinespringen in een driedimensionale, creatieve en sociale sport verandert. De Bounz Arena bestaat uit 32 aaneengeschakelde trampolines, een tumblingbaan én kent rondom schuine trampolinewanden. Door de vele mogelijkheden om te springen is Bounz een enorm actieve manier van bewegen. Voetballers verbeteren hun gevoel voor ruimtelijke oriëntatie en oefenen diverse vormen van balanceren (zweven, steunen en draaien). Momenteel zijn er negen Bounz-vestigingen in Nederland. (bron: Bounz.nl)

Padeltennis

Padel (een mix van tennis en squash) is een racket- en balsport voor twee spelers (enkelspel) of voor paren (dubbelspel), waarbij een bal met een racket over een net dient gespeeld te worden. Bij padel moet de bal over het net op de speelhelft van de tegenstander(s) geslagen worden, zonder dat de bal eerst een van de wanden raakt. Volgens René Wormhoudt is padel een ideale mix van oog-handcoördinatie en oog-voetcoördinatie, die beide zo enorm belangrijk zijn voor het atletisch vermogen van de voetballer. Spelers werken, onbewust, aan hun techniek en aan hun reactievermogen. De padelbaan is tegelijkertijd geschikt voor een potje voettennis, waarbij ook muren mogen worden gebruikt.

doel te slaan. Na afloop vertelde die speler dat hij dat wel vaker deed, omdat hij vroeger ook gehonkbald had. De oog-handcoördinatie was daardoor bij hem breder ontwikkeld dan bij andere spelers. In voetbal vind ik dat we met donorsporten nog veel te terughoudend zijn. Het lijkt wel of trainers bang zijn dat hun spelers mogelijk gaan kiezen voor die andere sport. Kijk eens naar de bezwaren die men heeft wanneer er gezaalvoetbald wordt of wanneer spelers in de winterstop gaan skiën. Trainers denken aan de blessures die er eventueel kunnen ontstaan, maar gaan compleet

voorbij aan het feit dat een week wintersport zeker veertig uur aan kwalitatief goede balustraining oplevert. Dat is enorm goed voor zowel het atletisch vermogen van de voetballer als voor de geest. Het is de mindset die moet veranderen in voetballand. Ik zie het ook bij loot-scholen. Voetballers worden daar vrijgesteld van gymlessen, omdat ze al zo veel en zo vaak trainen. Wanneer de rest van de klas de gymles volgt, maken de voetballers hun huiswerk in een ander lokaal. Ik vind dat een slechte ontwikkeling, omdat er juist in de gymles aandacht is voor andere vormen van bewegen.”



Weg vinden

Ricardo de Sanders: “Dat sporten in de zaal erg blessuregevoelig zou zijn, is een gedachte die vooral in voetballand leeft. Want in het handbal, korfbal en hockey bewijst men al jarenlang dat de transfer van de zaal naar het veld uitstekend gemaakt kan worden. Het voetbal blijft daar echt bij achter. Om nog even op dat punt van die donorsporten terug te komen: ik vind ook judo een uitstekend voorbeeld. Daarbij komt het vallen, trekken, duwen (duelleren) en balanceren erg sterk naar voren en dat maken spelers op een voetbalveld ook allemaal mee. Zo zouden ouders met hun kind, afhankelijk van diens interesse, in de zomermaanden eens naar een judo-, basketbal-, scherm- of zeilkamp kunnen gaan. Een aantal van de donorsporten die we noemen, zijn georganiseerd bij een club, maar dat hoeft natuurlijk niet altijd zo te zijn. Activiteiten als skeeleren, kajakken, windsurfen of zwemmen kun je ook ongeorganiseerd doen. En er is altijd wel een basketbal-, honkbal- of handbalveldje in de buurt te vinden. Spelers weten de weg daarnaartoe pas echt, zodra ze het

leuk gaan vinden om te doen. Trainer-coaches kunnen daar bij helpen.”

Zomeravondvoetbal

Pim van der Hoorn (Marketeer KNVB): “Voetballers spelen in de zomer graag door. Niet in een park of op een veldje, maar juist bij hun club. Wij moedigen verenigingen dan ook aan om in de behoefte van deze enthousiastelingen te voorzien. Mede door de groei van het aantal kunstgrasvelden is het bij steeds meer clubs mogelijk om in de zomer te voetballen en zo’n honderd clubs bieden inmiddels al een vorm van Zomervoetbal aan. Voetbal op de zomeravond biedt voordelen voor verenigingen en spelers. Het is een leuke manier om contact te houden met leden en spelers én om fit te blijven. Clubs bepalen zelf in welke vorm ze Zomeravondvoetbal aanbieden. Recreatief of competitief, voor leden en/of niet-leden.”

Heeft u behoefte aan ondersteuning bij het organiseren van Zomeravondvoetbal bij uw vereniging? Neem contact op met de KNVB via zomeravondvoetbal@knvb.nl 📧



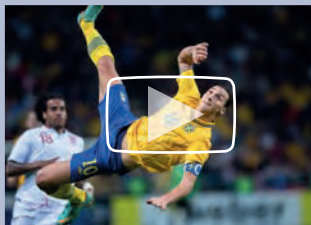
Basic movement skills

Een belangrijke gedachte binnen het Athletic Skills Model is dat de basic movement skills, liefst op een veelzijdige manier benaderd, enorm belangrijk zijn voor de ontwikkeling van het voetbalatletisch vermogen. In voetbal moet je je constant aanpassen aan veranderende situaties. Denk aan het weer, ondergronden en materiaal. Spelers worden op fysiek, technisch en tactisch vlak telkens weer gedwongen om creatief te zijn. Die creativiteit ontwikkel je veel beter als je een beroep doet op meerdere sporten en spelvormen. Als voorbeeld noemen we hier het balanceren, dat in voetbal een belangrijk element is. Balanceren binnen voetbal gebeurt echter vooral op één been. Er bestaan echter ook andere vormen van balans. Denk aan de rolbalans, die je in het skateboarden of skeeleren ziet. De glijbalans in het waterskiën of golfsurfen of de hangbalans op een klimmuur of bij calisthenics. Ten slotte is er nog de draaibalans om verschillende assen, bij judo en turnen. Naast deze voetbalgerelateerde vormen van bewegen zijn er ook vormen die niet of vrijwel niet in voetbal voorkomen, zoals werpen, vangen, slaan, zwaaien, klimmen of bewegen op muziek. Deze laatste vormen noemt Wormhoudt voetbalondersteunend. Die bewegingen kwamen voorheen met name aan bod bij het buitenspelen en bij het bewegingsonderwijs. Beide liggen onder druk.

Wereldgoal dankzij taekwondo

De omhaal van Zlatan Ibrahimović tegen Engeland staat menig voetballiefhebber nog in het geheugen gegrift. Op 14 november 2012 wint Zweden de oefenwedstrijd van de Engelsen met 4-2 en bij een van zijn drie goals schiet Ibrahimović de bal vanaf dertig meter in het doel. Na afloop merkte hij op dat hij deze omhaalgoal kon maken, omdat hij vroeger aan taekwondo heeft gedaan. Niet een op zichzelf staand geval, want in topsport zijn meerdere voorbeelden te noemen waarbij het beoefenen van andere sporten als het ware versterkend werkt. Dafne Schippers beoefende jaren lang de zevenkamp, voordat ze zich toe ging leggen op de sprintnummers in de atletiek. En zo heeft Ruud van Nistelrooij tot zijn vijftiende jaar naast voetbal ook aan tennis en taekwondo gedaan. Johan Cruyff speelde honkbal en voetbal en Marco van Basten deed aan schoonspringen en ijshockey. Daarom, zo betogen René Wormhoudt en Ricardo de Sanders, moet een trainer niet huiverig zijn om zijn spelers in contact te brengen met andere sporten. Integendeel, het zou zelfs gestimuleerd moeten worden.

(Zie <http://tinyurl.com/o8ulou7>)



Al je trainingen het hele seizoen op orde? Met de beste oefenstof voor jouw team? Heel eenvoudig! Met onze nieuwe TrainingsPlanner!



Bevat ruim **500**
complete trainingen
en **800**
trainingsvormen!

Altijd
oefenstof
op maat
(van senioren tot
mini-pupillen)

- ✓ Individueel abonnement : voor jezelf en je eigen team
- ✓ Online toegang, altijd en overal - ook op tablet of mobiel
- ✓ 6- Weekse periodisering en bevat leerlijn
- ✓ Trainingsvormen op te slaan (pdf.files) of te printen
- ✓ Maak je eigen oefenvormen of voeg ze toe
- ✓ Persoonlijk kant en klaar oefenstofsysteem voor € 50 p.j.
- ✓ Abonneer direct via devoetbaltrainer.nl/abonneren



TrainingsPlanner

trainingsplanner.nl

