

De Trainer Coach

verenigingsblad van de VVON

Jaargang 32 nr. 4 - december 2023

Bijscholing Heracles Almelo

Jord Roos
Dominique Scholten

Bijscholing

Nico Haak (FC Emmen)
Niek Westra (vv Heerenveen)

Masterclass over de winterstop

Wesley Bosman

Bijscholing VV Katwijk

Anthony Correia

Bijscholing Friesland college

Henk de Jong
Johnny Jansen
Björn Zwikker

Teamontwikkeling Cambuur 021

Jeroen Burghout

Boekbespreking

Groeimindset

Juridisch

Belang overeenkomst
op schrift

Column Hans Bijvank

Bewegen



SFM
Sportfaciliteiten & Media



Henk de Jong:

“Elke dag weer met frisse moed
beginnen, zo kun je veranderingen
en tegenslagen echt aanvaarden”



OPTIE:
BORD + KOKER
€ 81,50

Taktiekbord
Oprolbaar en magnetisch
€ 68,50



Genummerde magneten
2x12 stuks, 25mm, extra sterk
€ 22,95



Voetbalcompetitieboek
Taktisport, 116 pagina's met ringband
€ 2,95



Notitieset voetbal - 5 delig
Wedstrijd-, trainingsboek, 3 blokken
€ 16,95



+ A4 SCHRIJFBLOK

Coachmap Best Buy
Magnetisch, uitwisbaar, echt leer
€ 42,95



Taktifol Set - aanbieding
1 rol + 2 stiften + draagtas + wisdoek
€ 32,50

SOCCERCONCEPTS.NL
Improve training!



Lageweg 28 - 6621 BS Dreumel
Klantenservice: info@soccerconcepts.nl
Bel: 0651-686756 - www.soccerconcepts.nl



STANNO

Trotse **kledingpartner** van de **VVON**



Een uniek en **zelf ontworpen** tenue voor jouw club

Door **Special Design** dragen voetballers hun teamkleding met nog meer trots.

Naast een uniek tenue biedt onze samenwerking nog **meer voordelen**.

Meer weten over ons **clubconcept**? Scan de **QR-code** voor meer informatie!



Foto: Shutterstock.com

Van de voorzitter

Het jaar 2023 lijkt voorbijgevlogen. Op het moment dat ik deze bijdrage schrijf is het begin december. Wat bijscholingen betreft sluiten we het jaar 2023 op 13 december af met een bijscholing bij VV Laar in Weert. We kunnen dan terugkijken op een jaar met ongeveer 25 bijscholingsmomenten, variërend van een groot congres in Zwolle met ruim 700 deelnemers tot diverse kleinere bijeenkomsten en Masterclasses. Over belangstelling voor onze bijscholingen hadden we niets te klagen. Alle bijscholingen waren namelijk steeds 'uitverkocht'. Ook wanneer we na afloop van een bijscholing via een enquête aan deelnemers vroegen naar hun mening, was de gemiddelde waardering steeds hoog. En uiteraard betekent dit niet dat we achteroverleunen. Steeds weer proberen we goede inhoudelijke programma's aan te bieden. Daarbij is het ons streven om, met medewerking van onze collega's in de districten, in elk VVON-district minimaal 2 bijscholingsmomenten per jaar aan te bieden. Dit zou dan voldoende moeten zijn om elke 3 jaar de benodigde 15 licentiepunten te kunnen behalen in het district waar u als VVON-lid woonachtig bent.

En tenslotte, ook niet onbelangrijk in deze tijd, proberen we de kosten voor leden zo laag mogelijk te houden. Wanneer we onze prijzen vergelijken met andere (commerciële) aanbieders van bijscholingen, dan kunnen we zeggen dat goedkoper bijscholen nergens anders kan. De jaarlijkse VVON-contributie - al meer dan 20 jaar niet verhoogd - heb je als lid dan ook al snel terugverdiend. En dan hebben we het nog niet eens over alle andere voordelen die een VVON-lidmaatschap te bieden heeft.

Het jaar 2023 was ook het jaar waarin Jan de Gier (inmiddels erelid van de VVON) het stokje overdroeg aan Henk Dirven en Tom Heijkoop. Vorig jaar schreef ik dat de VVON zich in de negen jaren daarvoor geen betere secretaris had kunnen wensen. En die woorden waren gemeend en zeer terecht. Maar zoals men vaak zegt: 'het leven gaat door'. En ik kan niet anders zeggen dat Henk en Tom de functie van secretaris samen fantastisch hebben opgepakt en ingevuld. Je zou kunnen zeggen dat de overdracht soepel en zonder problemen heeft plaatsgevonden. En daar kunnen we alleen maar heel erg blij en tevreden mee zijn.

Vanaf medio 2024 krijgen we dan nog een volgende aanpassing in de organisatie. In verband met het vertrek van onze penningmeester Wim Adolfsen zal Tom Heijkoop de functie van penningmeester gaan vervullen en Henk Dirven zal dan de functie van secretaris volledig gaan invullen. En ik heb er alle vertrouwen in dat ook deze overdracht zonder noemenswaardige problemen zal gaan verlopen. Verderop in dit magazine willen Henk en Tom, op basis van hun ervaringen in afgelopen jaar, ook nog graag een aantal zaken bij u onder de aandacht brengen. Vooral even lezen zou ik zeggen.

U heeft wellicht gezien/gelezen dat de KNVB haar opleidingspiramide heeft aangepast. De reden is dat de UEFA de opleidingen in alle Europese



landen beter op elkaar wil laten aansluiten, aldus de KNVB op haar website. Voor trainers met een diploma in Nederland behaald verandert er, behalve de naamgeving, niet zoveel. Maar voor trainers die in een ander land hun diploma hebben behaald, heeft het wel degelijk ingrijpende consequenties. Voor een deel heeft de KNVB de nadelen gecompenseerd met een dispensatieregeling. Maar ook die regeling lost niet alle nadelen op. Voor alle details verwijs ik u naar de website van de KNVB.

Inmiddels hebben tientallen trainers ons benaderd met vragen. Ook geven trainers aan zich benadeeld te voelen door deze aanpassing. De VVON heeft inmiddels een gesprek gehad met de KNVB. Maar dit heeft niet geleid tot een aanpassing en/of oplossing voor benadeelde trainers. In de komende periode zullen wij e.e.a. nog verder bestuderen en onze bezwaren nogmaals onder de aandacht brengen van de KNVB. Een voorbeeld: wanneer je in het bezit bent van een UEFA B diploma - in België of Duitsland behaald - was je in principe toelaatbaar om de UEFA A opleiding bij de KNVB te gaan volgen. Na de aanpassing ben je nu plotseling niet meer toelaatbaar voor UEFA A. Trainers met een buitenlands diploma UEFA B zouden in dit voorbeeld opnieuw een UEFA B opleiding moeten volgen, maar dan nu in Nederland. Dit kan toch volgens ons niet de bedoeling zijn. Hier worden spelregels tijdens de wedstrijd aangepast.

Wanneer u als trainer vragen heeft over dit onderwerp of u benadeeld voelt, dan verzoeken wij u om contact met ons op te nemen. Het verzoek is om dan in eerste instantie een e-mail te sturen naar info@vvon.nl en kort uw situatie te schetsen. Wij nemen dan vervolgens contact met u op.

Namens mijn collega's in het bestuur en in de districten, alsmede ook namens onze partners, wens ik u een mooie Kerstperiode toe en voor het jaar 2024 veel positiviteit en gezondheid.

Veel leesplezier.

Arnold Westen

1 december 2023

Inhoud



BIJSCHOLING BIJ HERACLES ALMELO ▼

Op 11 oktober was bij Heracles Almelo een bijscholing. We luisterden aandachtig naar John Lammers en technisch directeur Nico-Jan Hoogma. Vanuit de TC Twente/Heracles academie sloten O18-trainer Jord Roos en scheidend directeur Dominique Scholten af met beiden een presentatie, waarvan we in deze TrainerCoach verslag doen.



MASTERCLASS WESLEY BOSMAN ▼

Als wij ons werk goed doen in aanloop naar de winterstop, dan kunnen we dat 'niks doen' van spelers in de winterstop juist in ons voordeel laten werken.



MASTERCLASS ANTHONY CORREIA ▼

VV Katwijk is één van de succesvolste amateurclubs van de laatste jaren. Cees Bruinink (technisch manager) en Anthony Correia (hoofdtrainer) waren cruciale hoofdpersonen tijdens deze successen. Zij gaven op de VVON-masterclass avond van 11 oktober daarom een uniek kijkje in de keuken van VV Katwijk.

Colofon

De TrainerCoach is een gezamenlijke uitgave van SFM De Sportuitgever en VVON.



Uitgave:

SFM De Sportuitgever BV
Postbus 952 - 3700 AZ Zeist
Bezoekadres: Rozenstraat 20 A, Zeist
Telefoon: 030-6977710
E-mail: info@desportuitgever.nl
Website: www.desportuitgever.nl

Uitgever: Floris Schmitz

Redactiecoördinator De TrainerCoach:

Ruud Bijnen, telefoon 06-45006655
E-mail: ruud@desportuitgever.nl

Vormgeving:

Tania Dimitrova / tania@desportuitgever.nl

Speciale VVON-leden:

J. Philippo, W. Hoeben, J. de Gier, (ereleden), J. Biessels, R. de Groot, C. Jansen, H. Ursem, J. Schmitz, J. Vrind en W. van Dongen (leden van verdienste).

Lidmaatschap VVON en verschijning:

Het verenigingsblad 'De TrainerCoach' maakt onderdeel uit van het lidmaatschap van de VVON. Heeft u vragen over uw lidmaatschap dan kunt u contact opnemen met: Secretariaat VVON, Henk Dirven 06-53805970/Tom Heijkoop 06-14410232, secretaris@vvon.nl. Lid worden kan via www.vvon.nl. Opzeggen van het lidmaatschap dient **vóór 1 november van elk jaar** plaats te vinden. Dit kan alleen via de website van de VVON (www.vvon.nl/lidmaatschap/opzeggen/). Leden van de VVON dienen wijzigingen in adresgegevens, telefoonnummer, emailadres etc. zelf aan te passen via **MIJN VVON** op www.vvon.nl. Hiervoor is het wel noodzakelijk ingelogd te zijn.

De 'TrainerCoach' verschijnt vier keer per jaar. © 2018. SFM De Sportuitgever BV, Zeist

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of overgenomen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Service & Contact:

E-mailadres secretaris:

secretaris@vvon.nl

Telefoonnummers secretariaat:

Henk Dirven 06 - 53805970

Tom Heijkoop: 06 - 14410232

Hulp of advies nodig? Ga naar onze website via:

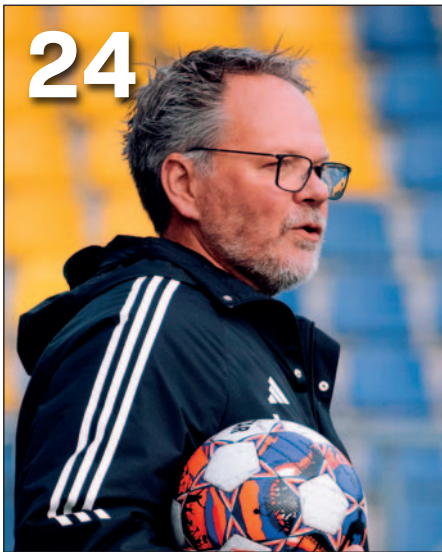
<https://www.vvon.nl/contact/> en vul het formulier in.

Postadres:

Vakbond Voetbal Oefenmeesters Nederland
Kievit 28, 3191 DH Hoogvliet

Volg ons op





FRIESLAND COLLEGE ▼

In Heerenveen werd in oktober een bijscholing gegeven met medewerking van de hoofdtrainers van SC Cambuur en PEC Zwolle. Ook de trainer van de O16 van Groningen kwam daar aan het woord.



MASTERCLASS JEROEN BURGHOUT ▼

Jeroen Burghout promoveerde drie maal op rij met de Onder 21 van SC Cambuur. Hij vertelt over zijn aanpak in teamontwikkeling.



BOEKBESPREKING ▼

'GROEIMINDSET'
een boek van Bart Heuvingh & Tim Koning

Met de 3 fundamenteën, 5 checks en 7 principes in dit boek leer je om anders te kijken naar je prestaties en te vertrouwen op je eigen leervermogen.



VAKBOND VOETBAL OEFENMEESTERS NEDERLAND

DÉ BELANGENBEHARTIGER VOOR IEDERE VOETBALTRAINER

**Voordelen
VVON-lidmaatschap**

- Hoge **ledenkorting** bij deelname aan **bijscholing/congressen**
- **Professionele** juridische **bijstand** bij arbeidsconflicten
- **Volledige toegang** tot onze **vacaturebank** en online **kennisbank**
- **Gratis** abonnement op het vakblad **'De TrainerCoach'**
- **Informatieve website** met het laatste nieuws

**Hulp en ondersteuning
wanneer u dat vraagt**

- **Opstellen** van (en advies over) uw **arbeidsovereenkomst**
- **Advies en ondersteuning** bij **ontslag** of **non-actief** stelling
- **Hulp en advies** bij uw **WW-aanvraag**
- Hulp bij het **opstellen** van een **vaststellingsovereenkomst**
- **Financieel** en **fiscaal** advies

WORD NU LID VAN DE VVON EN SCAN DE QR-CODE

STUUR DE QR-CODE OOK DOOR NAARJOUW COLLEGA TRAINER



En verder:

- 3 **VOORWOORD**
- 9 **BIJSCHOLING NICO HAAK**
"We moeten opnieuw leren om jeugdspelers aandacht te geven"
- 11 **BIJSCHOLING NIEK WESTRA**
"Alles is gericht op individuele ontwikkeling"
- 22 **VAN DE BESTUURSTAFEL**
- 37 **VVON**
Vanuit het **VVON-secretariaat**
- 40 **JURIDISCH**
Zorg te allen tijde dat er een **schriftelijke overeenkomst** is ontvangen van de club
- 42 **COLUMN HANS BIJVANK**
Bewegen

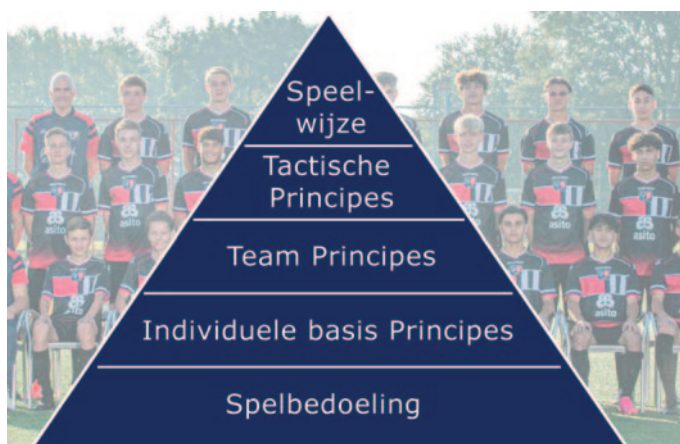


Bijtscholing Heracles Almelo

Op 11 oktober was er in Almelo een bijscholing die door circa honderd trainers werd bijgewoond. TrainerCoach was daarbij. We luisterden aandachtig naar de voorbeschouwing door John Lammers van wedstrijdtraining van Heracles, die we daarna konden bekijken. Daarna was er een interview met de technisch directeur Nico-Jan Hoogma. Vanuit de TC Twente/Heracles academie sloten O18-trainer Jord Roos en scheidend directeur Dominique Scholten af met beiden een presentatie, waarvan we in deze TrainerCoach verslag doen.

Tekst en beeld: Ruud Bijnen

Pas 33 jaar oud en toch al achttien jaar ervaring als trainer. Spreker Jord Roos vertelt over zijn visie als het gaat om het opbouwen en aanvallen. Hij werkt met een piramide-model (zie figuur 1). "Deze piramide moet je vanaf de onderkant bekijken. We beginnen dus bij de 'spelbedoeling'. Onze spelbedoeling in de opbouw is om zo snel mogelijk de ruimte te vinden om richting doel te komen en te scoren, waarbij we het risico op balverlies proberen te beperken. Dat doen we door in lagen of linies te spelen op het veld. De lagen in de piramide met principes zijn in elke formatie toe te passen. Uiteindelijk leidt dat tot de 'speelwijze', die je terugvindt aan de top van de piramide"



Individuele basisprincipes

"Individuele basisprincipes die wij gedefinieerd hebben, zijn er aan de bal en zonder bal. Als de bal bij 'mij' is, moeten de jongens zo snel mogelijk richting doel gaan of zoeken naar de ruimte om vooruit te komen. Als de bal bij een 'medespeler' is, dan is het zaak dat er achter de laatste linie diepgegaan wordt of dat de bal gevraagd wordt om door te spelen. De spelers moeten ook bezig zijn met het maken van ruimte voor andere spelers, waarbij ze op het intact houden van de veldbezetting moeten letten. Daarmee bedoelen we bijvoorbeeld dat er gelaagdheid moet blijven aan de bal en dat niet alle middenvelders te ver naar voren of juist naar achteren staan. Te veel naar links of rechts op het veld met te veel spelers is ook niet juist."

Teamprincipes

"Op de individuele principes sluiten de teamprincipes naadloos aan. Het gaat over wat we met elkaar moeten doen. Hierbij een opsomming van de betreffende principes. En ook hier geldt dat alles onafhankelijk is van de formatie."

- Durf aan de bal initiatief zonder bal
- Optimale veldbezetting
 - Als voorwaarde voor aanvallen
 - Bezetting voor de goal
 - Rest-verdedigen



- Diepte zoeken
 - Diep voor breed, breed om diep
 - Linie overslaan
 - Achter de laatste linie komen
 - Balbezitter gezicht vooruit = diepgang
- Overtal creëren en uitspelen
 - Ruimte zoeken om richting goal te gaan

“Bij de tactische principes draait het bij de opbouw vooral om hoe je elkaar kunt helpen. Zo hebben we voor zowel de backs als de centrale verdedigers een regel bedacht: Als je medespeler in de laatste linie onder druk staat, dan zak je laag uit. Is er geen druk, dan zoek je zo hoog mogelijk positie terwijl je aanspeelbaar bent.”

“Tactiek moet begrijpelijk gemaakt worden voor jonge gasten. Daarom gebruiken we termen die makkelijk te vertalen zijn op het veld. Een ‘poort’ is een positie tussen twee tegenstanders. Je kunt ertussen vragen om de bal, maar ook ervoor of erachter. We praten ook over veldbezetting in de opbouw en dat vertalen we met ‘drie rond de bal’. Eentje links, eentje rechts en iemand midden voor de bal richting doel tegenstander. Een vierde is een man in de diepte. Dat willen we constant zien in de veldbezetting. Daarnaast praten we ook over de term ‘nul’. Daarmee bedoelen we dat je precies midden tussen de tegenstanders positie kiest. Tenslotte is het laatste tactische principe ‘doorspeelbaar’ zijn. Dat betekent dat je de bal opgedraaid vraagt en het volgende station probeert in het vizier te hebben.”

FC Twente/Heracles academie directeur Dominique Scholten

Met zijn leeftijd van 35 jaar geeft hij nu al vier jaar leiding aan de academie in Twente. Hij geeft met een gestroomlijnd verhaal inzicht in de werkwijze en ambities van de jeugdopleiding. “Wij willen regionale voetballers opleiden voor de eerste elftallen van FC Twente en Heracles. Daarbij moeten we bijdragen aan de ontwikkeling van niet alleen de voetballers, maar ook van de mensen achter de voetballer. Winnen is

een doel, maar de ontwikkeling staat voorop. Dat moet een trainer van ons ook begrijpen. We zien onszelf ook als een instituut dat ervoor moet zorgen dat iedereen plezier biedt en bijdraagt aan een leven lang sporten. Ondertussen hebben we daarvoor al 25 fte op de loonlijst staan en werken er tweehonderd vrijwilligers mee. We beschikken op 1 januari 2025 over een eigen trainingscomplex met alle hedendaagse topsportfaciliteiten. Er wordt gewerkt in een cultuur van zelfontwikkeling met vernieuwend en vooruitstrevend denken. De middelbare school is op loop- en/of fietsafstand en de trainingsschema’s en schoolroosters zijn op maat afgestemd. Dat is heel wat en daarmee komen we steeds dichterbij de top van Nederland.”



Dominique Scholten



Ambities

“Wanneer we onze doelstellingen voor het seizoen ‘24-’25 vertalen naar spelers in de eerste teams van Heracles en FC Twente, dan verwachten we en wensen we dat de selecties van de clubs uit 25% bestaan uit spelers uit onze eigen opleiding. Ook in de staf willen we één persoon hebben die we zelf hebben opgeleid. Vier spelers in deze selecties krijgen hopelijk twintig basisplaatsen bij één van beide clubs en zo hebben we doelstellingen van het totaal aantal basisplaatsen en invalbeurten. En als we de afgelopen jaren zien, dan groeien we daar ook echt naar toe. En dat is prachtig om te zien. We hebben ondertussen ook een ‘dashboard’ ontwikkeld waarbij we precies kunnen bijhouden waar we staan als het gaat om onze meetbare doelstellingen. Daarover straks meer.”

Regioplan

“We geloven dat we door middel van intensieve samenwerkingen met amateurverenigingen in de regio veel jonge kinderen kunnen beïnvloeden en monitoren. Dit gaat ervoor zorgen dat het algehele niveau in de regio zal stijgen en we betere keuzes kunnen maken voor instromers. Bovendien heeft elk jongetje of meisje recht op een goede begeleiding. Ondertussen werken we al samen met zeventig regionale clubs in Nederland en acht in Duitsland. We willen nog een stukje groeien, maar dan zitten we wel ongeveer aan ons maximum met in totaal 92 clubs. We organiseren op negen locaties elke week trainingen voor de O9, O10 en O11. We zien daarmee wekelijks zeshonderd kinderen. Uiteindelijk stromen de besten daarvan in bij onze O12. Ondertussen houden we parallel daaraan ook regioteams aan in elke leeftijdscategorie van O12 tot O17. Deze spelers zitten net onder onze selecties. Je kunt dan ook schakelen als het nodig is een vinger aan de pols houden over de ontwikkeling van deze jongens. Met al deze clubs onderhouden we contact en er is een platform waar men online zaken kan vinden, zoals oefenstof. 70% van de clubs is daarbij aangesloten ondertussen.”

Dashboard

“Om te kunnen monitoren hoe we het doen ten opzichte van onze doelstellingen en om te weten waaraan we moeten werken of bijsturen, is een speciaal dashboard ontwikkeld. We meten daarin niet alleen het aantal spelers en hun ‘vlieguren’ bij de eerste teams, maar ook een heel aantal andere zaken. Hieronder een opsomming van wat we meten:

Welke spelers per seizoen zijn er doorgestroomd naar eerste teams?

- Hoeveel basisplaatsen hebben alle zelf opgeleide spelers (in competitie, beker, Europa)?

En hoeveel invalbeurten?

- Hoeveel basisplaatsen hebben alle zelf opgeleide spelers (in competitie, beker, Europa)?
 - En invalbeurten
- Hoeveel internationals zijn er in onze jeugd- en seniorenteams?
- Wat is het totaal aantal trainingsuren van alle teams (veld en gym)?
- Welke divisies spelen de teams?
- Welke waardering krijgen we van ouders, spelers en staffleden (leer-klimaat monitor)?
- Met welk budget werken we?
- Op hoeveel locaties geven we regiotrainingen?
- Met hoeveel amateurverenigingen werken we samen?
- Wat is het slagingspercentage van alle eindexamenkandidaten op school?
- Hoeveel commerciële partners hebben we?
- Hoeveel inkomsten genereren de commerciële partners?
- Hoeveel volgers hebben we op de social media kanalen?





“Kies ik voor presteren of ontwikkelen?” Iedere trainer heeft met dit dilemma te maken volgens Nico Haak. De 42-jarige Drentenaar is sinds afgelopen zomer Hoofd Opleiding van FC Emmen, maar heeft ook jarenlang ervaring als hoofdtrainer van VV Emmen en VV Hoogeveen. Door zijn werkervaring als trainer en opleider kent hij beide kanten van de medaille. Haak wilde daarom op de VVON-trainersbijeenkomst van 18 oktober andere trainers een spiegel voorhouden over hun jeugdbeleid.

Tekst: Martijn Kramer | Beeld: Martijn Kramer en OrangePictures

Nico Haak ziet niveau van jeugdspelers dalen:

“We moeten opnieuw leren om jeugdspelers aandacht te geven”

Om de deelnemers van de workshop te inspireren geeft Haak een persoonlijk voorbeeld. “Zes jaar geleden werd ik bij VV Hoogeveen aangesteld als hoofdtrainer. Op dat moment speelde de club in de eerste klasse, maar daar nam het ambitieuze bestuur geen genoegen mee. De club wilde doorgroeien en ik kreeg vanuit de leiding één opdracht mee: Hoogeveen moet terug naar de hoofdklasse!”

Winnen en klagen

Al snel was het resultaat onder Haak bij Hoogeveen te zien. Na veertien wedstrijden stond zijn ploeg bovenaan en had het al een periodetitel op zak. Toch waren lang niet alle supporters tevreden. “Na elke wedstrijd ging ik even naar de kantine. Ondanks de goede prestaties hoorde ik daar steeds meer supporters klagen. Ze vonden dat er veel te weinig clubjongens in

het eerste elftal speelden. Dat klopte ook, want we hadden maar één echte Hoogevener die in de basis actief was. Ik had best wel jonge jongens willen opstellen, maar ik was aangesteld om de wedstrijden te winnen en niet om spelers op te leiden. Toch begonnen er geleidelijk aan allerlei krachtenvelden en discussies te spelen binnen de club.”

Haak kreeg uiteindelijk alles op de rit. Hij promoveerde en kreeg later de tijd en ruimte om spelers door te ontwikkelen. Toch heeft de periode hem aan het denken gezet. “Ik durf hardop te stellen dat het algehele voetbalniveau bij de amateurs veel lager is dan tien jaar geleden. Wij, als hoofdtrainers, zijn daar voor een groot deel verantwoordelijk voor. We zijn jeugdspelers steeds sneller gaan afschrijven en hadden alleen maar oog voor winnen in het weekend. Daar krijgen we nu de rekening voor gepresenteerd.”

Smeken om jeugdspelers

De ervaren trainer stapt vervolgens af van zijn persoonlijke ervaringen. Hij wil de workshop interactief maken en stelt de aanwezige trainers een aantal vragen. “Creëren wij wel perspectief voor onze jeugdspelers? Gaan we wel kijken bij jeugdtrainingen? En gaan we ook met de jeugdspelers in gesprek?” De aanwezige hoofdtrainers krijgen van de Haak de kans om op zijn vragen te reageren. Het merendeel

geeft aan problemen met doorstroom van jeugd te ondervinden. Ze storen zich vooral aan de houding van veel jeugdspelers, de opkomst van vriendenteams en de drukke sociale agenda's van kinderen. “Vroeger was het een eer om mee te spelen met het eerste. Nu moet je om jeugdspelers smeken”, zo verwoordt een aanwezige trainer het probleem.

Haak erkent deze ontwikkeling, maar vindt het een makkelijk excuus. “De maatschappij en het gedrag van de jeugd is veranderd. Daar zullen we mee om moeten leren gaan, want anders kom je nooit verder. Doorstroom van jeugd naar de senioren begint bij de betrokkenheid die de hoofdtrainer toont. We moeten opnieuw leren om jeugdspelers aandacht te geven.”

Samenwerken met ouders

De aandacht waar Haak op doelt is volgens hem de absolute basis voor de doorstroom van jeugd naar het eerste elftal. Een belangrijke tip die hij hierbij wil meegeven is de rol die de

ouders van de jeugdspeler hierbij spelen. “Een hoofdtrainer moet alle betrokken partijen met elkaar verbinden. Het is een goede eerste stap om een jeugdspeler een persoonlijk leertraject voor te schotelen, maar probeer daar altijd ouders bij te betrekken. Je ziet vaak dat ouders boos zijn, omdat hun kind bijvoorbeeld de hele wedstrijd op de bank zit. Dat is een emotionele reactie vanuit onwetendheid. Als je de ouders meeneemt in het uitgestippelde traject dan snappen zij de keuzes van de trainer vaak veel beter.”

Haak wil de aanwezige trainers tot slot nog een tip meegeven. “Trainers worden gezien als de voetbalexpert binnen de voetbalclub, maar die macht moet je niet misbruiken. Stel jezelf kwetsbaar op en besteed meer aandacht aan jeugdspelers. Een goede eerste stap is om jezelf continu af te vragen: wat kan ik nog meer doen om jeugdspelers genoeg perspectief te bieden? Dan gaan we als trainers het amateurniveau weer opkrikken.”



Nico Haak, hier nog op archiefbeeld als trainer van vv Hoogenveen: *“De maatschappij en het gedrag van de jeugd is veranderd. Daar zullen we mee om moeten leren gaan, want anders kom je nooit verder.”*



Niek Westra is pas 31 jaar, maar nu al een ervaren jeugdtrainer op het hoogste Nederlandse niveau. Bij SC Heerenveen was hij de afgelopen twaalf seizoenen de oefenmeester van O11, O13, O15, O18 en momenteel is hij de eindverantwoordelijke van de O21. Ondanks zijn inzet stroomden de afgelopen jaren te weinig jeugdspelers door tot het eerste elftal. In de VVON-masterclassavond van woensdag 18 oktober gaf Westra aan hoe hij daar veranderingen in hoopt aan te brengen.

Tekst: Martijn Kramer | Beeld: Martijn Kramer en OrangePictures

Niek Westra vaart met Heerenveen O21 nieuwe koers: “Alles is gericht op individuele ontwikkeling”

Het is volgens Westra geen geheim dat de jeugdopleiding van de Friese club de laatste jaren te weinig succes kent. “De enige doorgebroken spelers van de afgelopen seizoenen zijn Kik Pierie en Michel Vlap. Zij hebben structureel het basishoekniveau van SC Heerenveen gehaald, maar dat zijn er slechts twee.”

Een van de factoren is volgens Westra een structureel probleem waar alle kleinere BVO-

clubs in Nederland mee kampen. “De meest talentvolle jongens van de opleiding gaan al op jonge leeftijd naar een grotere club. Een mooi voorbeeld is Tycho Land, die voor veel geld op zijn zestiende naar PSV vertrok. Doordat de grote talenten worden weggekocht, blijven automatisch de minder grote talenten over. Die jongens hebben meer te verbeteren en te ontwikkelen. Dus voor hen is de stap naar het eerste elftal groter en moeilijker.”

Waar zijn we mee bezig?

Het stoppen van de koopjesjacht van topclubs is lastig. Toch denkt Westra dat clubs zoals SC Heerenveen niet goed reageren op dit wegkoopbeleid. “Subtopclubs proberen structureel de afgefallen talenten van Ajax, PSV en Feyenoord vast te leggen. We hadden ooit een talentvolle jeugdspeler die hier op gesprek kwam. Voor het gesprek werd een skybox in het stadion gereserveerd. In die ruimte waren

negen volwassen mensen aanwezig. De speler werd omringd door ouders, zaakwaarnemers en andere specialisten. Toen dacht ik: waar zijn we eigenlijk mee bezig?"

De situatie was voor Westra de aanleiding om dieper in de gehanteerde beleidswijze te duiken. Hij kwam tot een opmerkelijke conclusie. Het bleek dat het grootste percentage van de spelers die van de topclubs bij SC Heerenveen kwamen, binnen twee jaar alweer vertrokken. "Afvallers van grotere clubs overnemen werkt zelden. Veel van deze spelers hebben zich niet voldoende door kunnen ontwikkelen.

Wij moeten ons meer gaan focussen op spelers van veertien, vijftien of zestien jaar oud, die bij goede amateurclubs of kleinere BVO's spelen. Denzel Dumfries (Inter Milaan) en Bjorn Meijer (Club Brugge) zijn hier voorbeelden van. Zij vielen in de jeugd nooit binnen de categorie toptalenten, maar hadden wel een enorme intrinsieke motivatie om zichzelf door te ontwikkelen. Met de juiste begeleiding, van de kleinere clubs, hebben zij op latere leeftijd heel erg snel de juiste stappen gemaakt."

Individueel periodiseren

Een goede begeleidingsstaf is hiervoor cruci-

aal volgens Westra, want op die manier kunnen de minder grote talenten toch doorgroeien naar het eerste elftal. "Bij SC Heerenveen willen we onze spelers op hun positie profvoetbalwaardig door ontwikkelen. Daarvoor is persoonlijke aandacht van de technische staf cruciaal. We werken met een individueel spelersplan waarbij iedere speler is geanalyseerd. Wat doet een speler op een dag? Wat eet een speler op een dag? En hoe ziet zijn blessure verleden eruit? We proberen nog verder te denken dan dat. Een voorbeeld uit mijn team is een speler die in zijn examenjaar zit. Ik sprak een docent van hem en kreeg te horen dat mijn speler nu al stress heeft voor sommige toetsen. Het schoolleven kan dus veel tijd en energie gaan kosten en vroeg of laat heeft dat invloed op zijn voetbalprestaties. Door dat te weten kan ik een optimaal trainings- en ontwikkelingsplan voor hem bedenken. Om die plannen uiteindelijk tot maximale uitvoering te brengen, zijn er dus heel veel begeleidingsuren nodig."

Individuele warming-up

Na de persoonlijke analyse gaat Westra terug naar de tekentafel. Dan worden de individuele voetbalplannen concreet uitgetekend. "Alles binnen Heerenveen O21 is gericht op individuele ontwikkeling. We personaliseren bijvoorbeeld de warming-up. Veel trainers laten hun hele team dezelfde pass- en trapvorm uitvoeren voor een wedstrijd of tijdens een training. Dat is juist niet wat je wilt. Een linksbuiten is gebaat bij kappen en draaien, terwijl een middenvelder een positieospel nodig heeft om beter te worden. Die aanpassingen moet je maken, want op die manier worden de kwaliteiten optimaal ontwikkeld."

De conclusie is volgens Westra duidelijk. Hij wil spelers met de juiste intrinsieke motivatie bij elkaar brengen. Vervolgens een goede begeleidingsstaf formeren en daarna iedere speler analyseren. "Door met persoonlijke ontwikkelplannen te werken, is het mogelijk om ook minder grote talenten door te schuiven naar het eerste elftal. Op deze manier wil SC Heerenveen weer fundament in de jeugdopleiding creëren en ik weet zeker dat de kans op doorstroom in Friesland weer gaat vergroten."



Het is volgens Westra geen geheim dat de jeugdopleiding van de Friese club de laatste jaren te weinig succes kent. "De enige doorgebroken spelers van de afgelopen seizoenen zijn Kik Pierie en Michel Vlap."



Natuurlijk is de winterstop niet ideaal als je weet dat veel (amateur)spelers nauwelijks iets zullen doen in die periode. Maar het is te gemakkelijk om de bal volledig bij de spelers neer te leggen als het gaat om weer fit aan de tweede seizoenshelft te beginnen. Ik zie hierin een belangrijke taak voor de trainer: als wij ons werk goed doen in aanloop naar de winterstop, dan kunnen we dat 'niks doen' van spelers in de winterstop juist in ons voordeel laten werken.

Tekst en beeld: Wesley Bosman

Winterstop:

Door niks te doen juist je voordeel halen

Helaas werkt winterstop bij veel teams alles behalve in het voordeel: de winterstop is voor voetballers en trainers altijd een onzekere periode. Een gebrek aan fysieke trainingsrichtlijnen zorgt voor een krakkemikkig plan van aanpak naar de winterstop toe en daarna. Met blessures en daardoor puntverlies als gevolg. Om dat te voorkomen moet je goed voorbereid de winterstop ingaan.

Maar hoe doe je dat? Wat geef je je spelers mee in de winterstop zodat ze na de winterstop nog steeds op volle kracht zijn? Hoe kun je er conditioneel ijersterk en zonder blessures voor staan na de winterstop? In dit artikel wil ik een deel van die onzekerheid wegnemen en een goede basis leggen voor een plan rondom de winterstop. Dat plan is geen A4-tje dat je klakkeloos kunt overnemen. Nee, ik geef je principes en richtlijnen mee die je op elk team en altijd weer opnieuw kan toepassen.



Een methode die mij groot succes bracht, kan voor jou het slechtste seizoen ooit betekenen. We zien het aan de methode van Verheijen: Voor sommige teams werkt het geweldig, maar soms werkt het ook voor geen meter. Logisch ook, want een methode brengt alleen succes onder de omstandigheden waar de methode voor bedoeld is. Je wilt altijd kijken naar de onderliggende principes, de principes waar die succesvolle methode op gebaseerd is.

Fit en beschikbaar

Het beste team is fit en beschikbaar. Fit betekent logischerwijs veel en hard trainen, maar veel trainen betekent ook een grotere kans op blessures. Dat is direct ook m'n belangrijkste uitgangspunt: De belastbaarheid moet de belasting dicteren en niet andersom. Wat ik daarmee wil zeggen? Je kunt een fysiek plan maken voor na de winterstop, maar als blijkt dat de emmer vol is bij spelers (doordat je te snel gestart bent of ze minder fit waren dan je dacht), is het dan slim om dat plan door te drukken met een verhoogd risico op blessures?

Het doorduwen van het plan na de winterstop is een fout die ik trainers veel zie maken na de winterstop. "Ja, want als ik dat plan niet doordruk, bereik ik niet de gewenste fitheid bij spelers." Dat is onzin. Een week met minder volume (minder meters, kortere duur van oefeningsvormen, minder intervallen) doet wonderen. Na zo'n deloadweek - zoals we een herstelweek van minder volume noemen - pak je dan de draad gewoon weer op. Natuurlijk loopt het plan dan iets uit, maar dan heb je wel het beste van beide werelden: fitte spelers die niet geblesseerd raken. Bijna niets is het waard om het risico op een blessure te vergroten.

Deloadweek

Hieronder wat meer concrete kenmerken van een groep die toe is aan een deloadweek. Als je deze kenmerken alleen bij een enkeling of een klein groepje waarneemt, dan is het verstandig om met hun in gesprek te gaan en zo nodig het schema individueel aan te passen. Hoe meer kenmerken je herkent, hoe groter de behoefte aan een deloadweek.

- Technische coördinatie op oefeningen is minder dan normaal
- Minder explosief dan normaal
- Werkcapaciteit is lager: Oefeningen kosten veel meer energie en moeite. Spelers zijn sneller verzuurd.
- Meer balverlies dan normaal

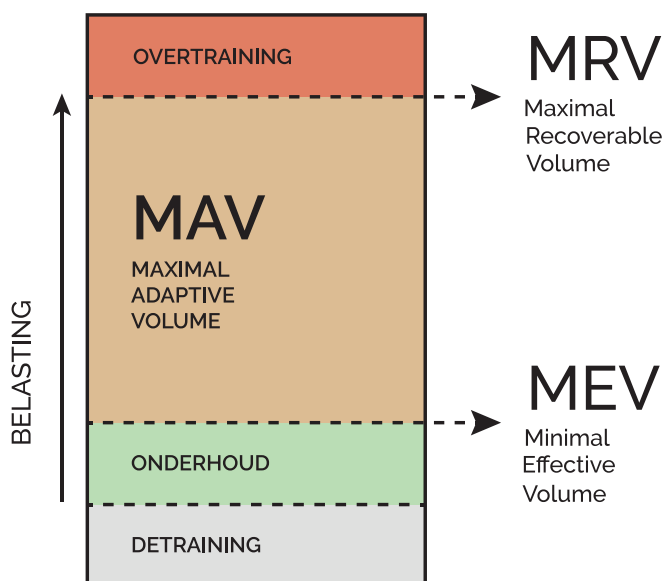
Sterkere indicatoren om individueel uit te vragen:

- Hoge hartslag in rust (in ochtend bij wakker worden)?
- Motivatie om te trainen (is dat heel laag of op sommige momenten of is dat onveranderd)?
- Humeurwisselingen (ben je korter af tegen mensen/vrienden?)
- Eetlust minder? Krijg je eten moeilijk weg?
- Heel onrustig slapen (veel meer dan normaal)?
- Veel of langer ziek (keelpijn dat niet over gaat bijvoorbeeld)?
- Meer spierpijn dan normaal?

De weg naar de winterstop toe

De winterstop moet je verdienen - het moment dat de winterstop begint moet je er écht aan toe zijn. Veel trainers doen precies het tegenovergestelde: "Hey, winterstop nadert - bijna vakantie, dus we trainen vandaag wat korter." Nee, de winterstop moet je zien als een verplichte deloadweek. De belastbaarheid dicteert de belasting, dus als de winterstop een verplichte deloadweek is, betekent dat automatisch dat je in de aanloop naar de winterstop het randje moet opzoeken qua belasting.

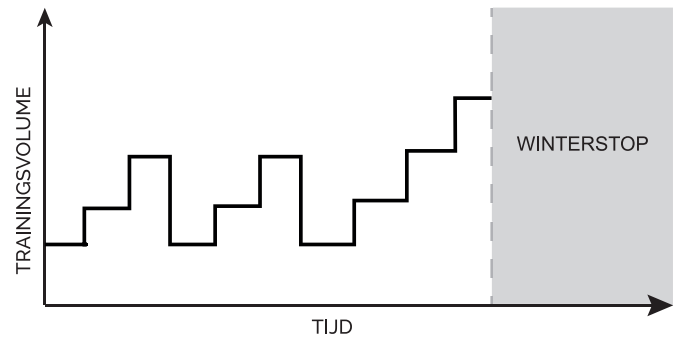
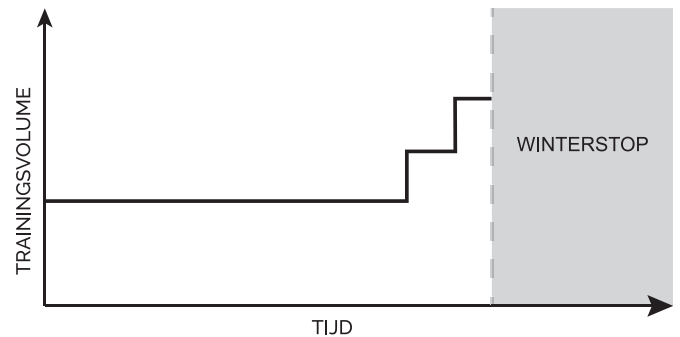
Dat vraagt om een goede periodisering. Het trainingsvolume is het sleutelwoord in deze periodisering. Trainingsvolume bepaalt grotendeels het effect van training. In afbeelding 1 heb ik de verschillende stadia van het trainingsvolume visueel weergegeven: Het trainingsvolume moet groot genoeg zijn (boven MEV in afbeelding 1) om beter te worden, maar ook weer niet zo groot dat je er niet meer van kunt herstellen (onder MRV in afbeelding 1).



Afbeelding 1

Het hele seizoen train je - als het goed is - met een trainingsvolume dat ergens in het gouden vak ligt, tussen MRV en MEV in. Hoe dicht je bij MRV komt, des te groter het risico op blessures. Het hele jaar dicht tegen MRV aan trainen is geen verstandig plan. Het grotere risico op blessures is dat extra stukje training niet waard.

Sommige trainers kiezen ervoor om het hele seizoen eenzelfde trainingsvolume aan te houden. Sommige kiezen ervoor om te werken in microcycli van 1 of 2 weken, waarin ze per microcyclus het volume verhogen. Het volume verhogen kan natuurlijk niet oneindig, dus na X aantal microcycli starten ze weer opnieuw met een lager volume. Welke methode je kiest is aan jou, mits je het trainingsvolume in de laatste weken richting de winterstop maar verhoogd (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2

Hoe ziet dat er in de praktijk uit?

Praktisch betekent dat je 3 tot 5 weken voor de winterstop start met het verhogen van het trainingsvolume. Elke week kun je het trainingsvolume verhogen met 10%-20% (10% als je weinig risico wilt nemen; 20% als je wat meer risico wilt nemen, maar ook meer resultaat wilt boeken). Hoe langer je dit blok maakt, des te groter de kans dat je richting MRV (afbeelding 1) - het maximale volume waar spelers nog van kunnen herstellen - gaat. Het is prima als je de laatste week voor de winterstop de grens van MRV overschrijdt. Sterker nog, eigenlijk is dat ook de bedoeling, aangezien ze kunnen/moeten bijkomen in de winterstop. Belangrijk is wel om te beseffen dat het geen slim plan is om op een heel hoog trainingsvolume te eindigen als spelers hier nog geen ervaring mee hebben. Een blessure net voor de winterstop is ook niet wat je wilt.

Hoe bereken ik het trainingsvolume?

Idealiter bereken je het trainingsvolume aan de hand van GPS-data (totale afstand, sprintafstand, aantal acceleraties/deceleraties etc.). Deze luxe hebben de meeste teams niet, dus adviseer ik trainers altijd een makkelijk alternatief te bedenken. De sleutel hier is consistentie: Zorg dat je het consistent kunt monitoren.

Twee voorbeelden:

- Aantal minuten in een korte, intensieve vorm: Als je nagenoeg de trainingen qua structuur en vormen hetzelfde houdt en spelers elke week meer minuten (langere intervallen maken of meer intervallen doen) in een korte, intensieve vorm, dan kun je het volume redelijk gecontroleerd laten toenemen.
- Aantal meters op hoge snelheid (HSD; high speed distance): Ook hier geldt weer dat je overige vormen in de trainingen grotendeels

hetzelfde moet houden qua duur en afstand. Als je dat doet, kun je spelers extra HSD-meters laten maken in de weken voorafgaand aan de winterstop. HSD-meters bereik je door gemiddeld boven de 21 km/h te lopen. In het uitgelichte stukje 'Tempo runs' vind je een voorbeeld van een oefening die ik veel gebruik.

Je kijkt altijd naar het volume per week. Als je 'aantal minuten in een korte, intensieve vorm' gebruikt als maatstaf voor je trainingsvolume en je traint twee keer per week, dan tel je die specifieke minuten van die twee trainingen in de week bij elkaar op. Dat is je trainingsvolume voor die week. Niet moeilijker maken dan dat.

Hierboven geef ik met opzet twee verschillende voorbeelden voor het bijhouden van het trainingsvolume. Kies datgene wat het beste past bij de spelersgroep, opstelling en tactiek.

OEFENING: Tempo runs voor meer volume naar de winterstop toe

De makkelijkste manier om meters op hoge snelheid (HSD) te maken is met behulp van tempo runs. Deze gebruik ik vaak om extra volume te maken in de voorbereiding naar de winterstop toe of met wisselers na een wedstrijd. HSD-meters loop je door gemiddeld boven de 21 km/h te lopen.

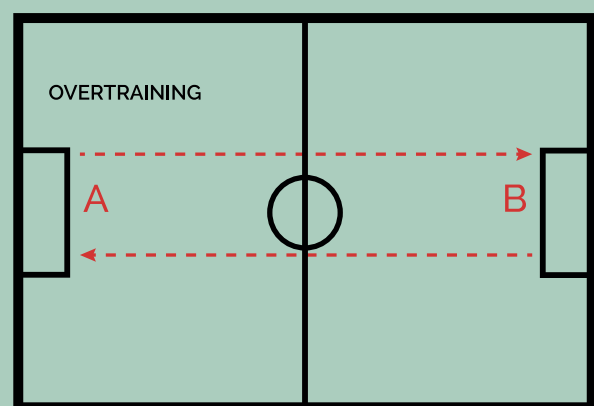
Met tempo runs loop je deze HSD-meters in intervallen van 80 en 100 meter, met een werk:rust verhouding van 1:1 of 1:2 (1:2 betekent dat de rustperiode twee keer zo lang duurt als de periode dat spelers rennen/werken).

Stappenplan voor het maken van een plan met tempo runs:

1. Allereerst bepaal je hoeveel HSD-meters je extra wilt lopen in elke week in aanloop naar de winterstop. Schrijf dit uit en zorg dat dit volume (aantal meters) elke week 10 tot 20% toeneemt (zoals ik eerder in het artikel uitlegde). In de eerste training van de cyclus - waarin je begint met opbouwen van het volume naar de winterstop toe - kun je starten met 1400 tot 2100 meter in totaal (2100 meter zou dus 3 series van 7 reps van 100 meter zijn). Deze 1400 tot 2100 meter kun je ook direct als het volume voor de eerste week nemen.
2. Om te zorgen dat het HSD-meters zijn, moeten spelers de intervallen gemiddeld boven de 21 km/u (5,83 m/s) lopen. Als je kiest voor intervallen van 100 meter, betekent dit dus dat zij deze 100m in iets meer dan 17 seconden (100 meter delen door 5,83 m/s) moeten afleggen. Klok deze afstand en zorg dat ze het binnen deze tijd halen. Hetzelfde kun je natuurlijk doen voor 80 meter bijvoorbeeld.
3. Na het lopen van deze afstand hebben spelers X seconde om te herstellen voordat zij opnieuw starten. Ze moeten net genoeg herstellen om de afstanden op hetzelfde tempo en een constant tempo tijdens het lopen te kunnen blijven volhouden. Dit rustinterval is minstens gelijk aan het werkinterval en maximaal het dubbele

van dit werkinterval. Lopen ze 100 meter in 17 seconden, dan rusten ze minstens 17 seconden en maximaal 34 seconden. Je kunt er ook voor een combi kiezen als 17 seconden rust te zwaar is en 34 seconden te lang is. Dat zou er dan zo uitzien: 17 seconden rust → 100 meter → 34 seconden rust → 100 meter.

In afbeelding 3 zie je een voorbeeld van tempo runs die niet veel uitleg en materiaal vragen: Van 16m-lijn tot 16m-lijn. Spelers starten bij punt A, rennen naar punt B in 12 seconden en rennen weer terug naar punt A na 12 seconden rust. Weer aangekomen bij punt A hebben ze dan weer 12 seconden rust (of 24 seconden als ze dat nodig hebben).



Bij 12 seconden ga ik uit van een veld met een totale lengte van 105 meter. Is het veld langer? Gebruik dan 14 seconden om van punt A naar punt B te komen.

Echt next level fit? Ga dan niet sneller lopen, maar doe iets intensiefs in dat rustinterval. Denk hierbij aan 5 seconde high knees, 5m sprint, 5 seconde duelleren (worstelen, schouder-schouder duel).



Over de auteur

Wesley Bosman is Performance coach bij Excelsior Rotterdam. Hij bewaakt het fysieke programma van de spelers en stemt de trainingsarbeid zo af dat spelers de best mogelijke prestatie kunnen leveren op het veld. Zij moeten maximaal fit zijn, maar ook blessurevrij blijven. Dat lijntje is vaak heel dun en vraagt daarom een goede periodisering. Wesley, met zijn academische achtergrond als Bewegingswetenschapper, probeert op dagelijkse basis de laatste wetenschappelijke inzichten direct te vertalen naar de praktijk.

Naast zijn rol bij Excelsior begeleidt hij ook individueel verschillende atleten in meerdere sporten. De doelen van deze individuele trajecten lopen uiteen van hoger springen tot sneller sprinten en van fit worden na een revalidatie traject tot aan het bouwen van meer spiermassa buiten het seizoen.

Geen halfbakken trainingen

“Een beetje plezier maken op de trainingen, want er staan toch geen wedstrijden meer op het programma de komende weken.” Voor dit soort gedachtes wil je dus waken. Als je richting de winterstop het volume gelijk houdt of zelfs het volume verlaagd, is dat vaak vragen om problemen na de winterstop. In dit geval zijn spelers na de winterstop veel

minder belastbaar, waardoor je na de winterstop op een veel lager trainingsvolume moet beginnen. Dat zou prima zijn als je genoeg tijd had voor een rustige opbouw na de winterstop. Maar die tijd heb je niet: Recept voor blessures. Gas erop richting de winterstop. Spelers moeten de rust in die winterstop verdienen.



VV Katwijk is één van de succesvolste amateurclubs van de laatste jaren. De club uit Zuid-Holland werd in de afgelopen tien jaar vier keer amateurkampioen van Nederland. Cees Bruinink (technisch manager) en Anthony Correia (hoofdtrainer) waren cruciale hoofdpersonen tijdens deze successen. Zij gaven op de VVON-masterclass avond van 11 oktober daarom een uniek kijkje in de keuken van VV Katwijk.

Tekst en beeld: Martijn Kramer

VV Katwijk:

“Het bewaken van de clubcultuur zal altijd voorop staan”

Cees Bruinink (56) is twintig jaar werkzaam geweest als trainer in het amateurvoetbal en is sinds 2008 actief voor VV Katwijk. Hij was zes jaar de hoofdtrainer van het eerste elftal, maar ging in 2014 verder als technisch manager van de club. Hij weet door zijn functies en betrokkenheid als geen ander hoe de club in elkaar zit. “VV Katwijk is een echte familieclub. Hele gezinnen komen op zaterdag naar ons sport-

park. Daardoor heeft de club een enorme rol binnen de lokale Katwijkse gemeenschap. Dat is al te zien bij de entree van het terrein. We hebben een speeltuintje voor de jongste kinderen en voor de fanatiekere aanhang is er supportersshonk. Daar drinkt onze harde kern op donderdagavond een biertje, terwijl ze naar de training van het eerste elftal kijken. Het toont aan hoe belangrijk de club is voor dit dorp.”

Ondanks dat het knusse, dorpse familiegevoel hoog in het vaandel staat, zijn de prestaties van het eerste elftal ook van enorm belang. De afgelopen jaren speelde VV Katwijk structureel mee in de top van de tweede divisie. Anthony Correia (41) is al vier seizoenen de hoofdtrainer van de Katwijkers. Hij ziet het dorpsgevoel als een van de krachten van zijn ploeg. “De sportmentaliteit in Katwijk is geweldig. Ik heb zelf



Het omgaan met onvoorspelbaarheid

Bijvoorbeeld in bizar seizoen 2017-2018

- Dick Schreuder vertrok tussentijds naar Amerika
- Jack van den Bergh werd aangesteld als nieuwe trainer
 - Hij had ervaring. Dit met oog op de angst om de voorsprong van 12 punten als koploper in 2^e Divisie te verspeelen.
- Emoties rond en na overlijden van teammanager Sander Molenaar
- De druk om kampioen te willen worden

“DE SUPPORTERS EN SPONSORS VAN DEZE CLUB WILLEN ‘SPIERBALLEN’-GEDRAG ZIEN. DAT LIGT HEEL ERG DICHT BIJ DE WAARDES DIE IK ALS COACH BELANGRIJK VIND”

vijftien jaar bij Telstar gespeeld en was misschien niet de beste voetballer. Door mijn strenge Surinaamse opvoeding en opgroeiend in vissersdorp IJmuiden heb ik het wel vergeschopt, want ik weet wat keihard werken is. Precies die mentaliteit en intensiteit zie ik terug bij spelers uit de omgeving van Katwijk. De supporters en sponsors van deze club willen ‘spierballen’gedrag zien. Dat ligt heel erg dicht bij de waardes die ik als coach belangrijk vind.”

Promoveren naar eerste divisie

De afgelopen twee jaar wisten de Zuid-Hollanders kampioen te worden op het hoogste amateurniveau. Die successen komen niet uit de lucht vallen, want de opbouw hiervan begon al in 2013. Nadat de Katwijkers ook toen amateurkampioen van Nederland werden, deed de KNVB hen een voorstel. De club mocht promoveren naar de eerste divisie en proberen mee te draaien met BVO’s. Bruinink vertelt dat

die unieke kans snel werd afgewezen: “Volgens het bestuur was het niet het juiste moment om over te stappen. Ik was op dat moment trainer van het eerste elftal, maar ik werd gevraagd om als technisch manager verder te gaan. Die uitdaging wilde ik aangaan. De club moest geprofessionaliseerd worden en daarom hebben we direct een bestuurlijke wijziging doorgevoerd.”

Er werd snel gehandeld en Bruinink bedacht samen met zijn technische commissie een nieuwe manier van besturen. De club kreeg namelijk een vereniging VV Katwijk en een stichting VV Katwijk. De stichting werd verantwoordelijk voor de eerste selectie en de O23. De vereniging was er dan voor alle andere leden. Het was een cruciale verandering volgens Bruinink. “Sinds de herstructurering hebben de vereniging en de stichting een eigen financiële huishouding. Het was voor de club van levensbelang om met deze bestuursvormen te gaan werken. De leden die bij ons bijvoorbeeld in het zevende elftal spelen, mogen niet het idee hebben dat hun contributie op gaat aan het eerste elftal. De leden betalen namelijk geen enkele cent voor de selectievoetballers. Dat willen we graag zo houden.”

Het scheiden van prestatievoetbal en recreatievoetbal was dus de eerste stap. Daar bleef het echter niet bij, want in de afgelopen jaren werd ook de accommodatie flink gerenoveerd.





Er kwam een nieuw kunstgrasveld, een businesshome en zelfs een eigen sportschool waar een fysiopraktijk is gevestigd. Met deze investeringen reikt de club hoofdtrainer Anthony Correia professionele handvatten aan, die hij maar al te graag gebruikt. “VV Katwijk beschikt over BVO-waardige capaciteiten”, zo hervat Correia. “Dat is al te zien op de eerste trainingsdag van het seizoen. Als de spelers hier voor het eerst binnenlopen gaan verschillende specialisten aan de slag met een nulmeting. Fysiotherapeuten en fysieke coaches analyseren op welke manier het lichaam van alle spelers zijn ontwikkeld. Aan de hand van testuitslagen wordt er vervolgens voor ieder individu een ontwikkelingsprogramma gemaakt. Deze professionele manier van werken heeft het team enorm veel opgeleverd. Vorig seizoen waren mijn spelers ongelofelijk fit en konden ze negentig minuten blijven gaan.”

Video-analyse tijdens de wedstrijd

De faciliteiten en trainingsmethodes zijn niet de enige zaken waar de club BVO-waardig in is geworden. Elke wedstrijd en training van de Katwijkers wordt inmiddels ook gedetailleerd geanalyseerd door middel van videobeelden. De video-analyse is volgens Correia een cruciaal stuk gereedschap dat hij alle trainers aanraadt. “Een trainer constateert altijd van alles vanaf de zijlijn. Ter bevestiging is er nu de mogelijkheid om de beelden erbij te pakken. Als trainer kan je de speler visueel laten zien wat er misgaat en daardoor voorkom je onnodige discussies. Bij VV Katwijk is er de mogelijkheid om nog een stapje verder te gaan. Alle

wedstrijden en trainingen worden hier gefilmd en direct geanalyseerd. Dat betekent dat de videobeelden via een onlinesysteem direct op een tablet bij mijn assistenten in de dug-out te zien zijn. Daardoor kan de technische staf in de rust van een wedstrijd of tijdens een training direct ingrijpen.”

Het werken met deze manier van analyseren is volgens Correia een mooi voorbeeld van de vooruitstrevendheid van de club. “VV Katwijk staat open voor experimenteren. Op dit moment onderzoeken we bijvoorbeeld de mogelijkheden om sportpsychologen bij de club te betrekken. Het is inmiddels ook een hot topic in de betaaldvoetbalwereld. In elke selectie zijn er spelers die het lastig vinden om onder druk te presteren. Door mentale begeleiding aan te bieden willen wij als amateurclub verder professionaliseren. VV Katwijk wil in alles voorop lopen om de beste amateurclub van Nederland te blijven. Juist die dynamische werkwijze heeft de club heel erg veel opgeleverd.”

Kernwaardes en teamafspraken

De vooruitstrevende houding van VV Katwijk past ook goed bij trainer Correia. Hij is een trainer die verder kijkt dan alleen de resultaten en bedacht voor zichzelf het zogenoemde kernwaardesysteem. “Nadat alle spelers op de eerste dag hun nulmeting hebben afgerond, roep ik ze naar binnen voor een teambespreking. We gaan dan de zogenoemde kernwaardes opstellen. De kernwaardes vormen namelijk de basis van onze samenwerking als team. In de

teambespreking mag iedereen zijn kernwaarde uitspreken. Dus wat vinden spelers belangrijk binnen een teamproces? De vijf kernwaardes/begrippen die het meest worden genoemd, worden onze kernwaarde. Op die manier creëer je het begin van een samenwerking.”

Om het idee achter de kernwaardes beter uit te leggen komt Correia met een concreet voorbeeld. “Een kernwaarde die wij bij Katwijk hebben opgesteld dit seizoen is: plezier. Dit is een heel erg algemeen begrip. Daar kan een trainer nog niks mee, want wat is plezier? Daarom moet je de kernwaardes heel concreet uitwerken. Ik heb aan diverse spelers gevraagd op welk moment zij plezier ervaren in het voetbal. Na meerdere antwoorden bleek het plezier hem vooral te zitten in scherp trainen. Met andere woorden: als er niet scherp wordt getraind, dan is er een kans dat het plezier wegvalt. Als de kwaliteit van de trainingen dus gaat verslappen dan is het voor mij als trainer alarmfase één. Het afstemmen van kernwaardes klinkt heel zweverig, maar het is enorm belangrijk. Door kernwaardes uit te spreken, kan een trainer met zijn team altijd terugvallen op gemaakte afspraken.”

Het samenwerken aan de hand van kernwaardes is niet de enige reden waarom Correia goed bij VV Katwijk past. Technisch manager Bruinink schetst de samenwerking in een groter perspectief. “Een hoofdtrainer van VV Katwijk moet altijd aanvallend voetbal spelen, over een winnaarsmentaliteit beschikken en zelfkritisch zijn. Daarnaast verwacht men hier

dat de hele selectie benaderbaar is voor de gemeenschap. Spelers en trainers zijn de boegbeelden van de club en moeten openstaan voor de clubcultuur. Dat betekent dat de selectie na de wedstrijd de supporters bedankt en een praatje maakt in ons business-home met sponsors. Het klinkt zo eenvoudig, maar er zijn weinig trainers en spelers die ook deze taken accepteren en uitvoeren.”

Kritisch benaderd

Ook buiten de lijnen worden er van spelers en trainers bij de Zuid-Hollandse voetbalploeg dus specifieke eigenschappen verwacht. Correia snapt dat herkenbaarheid voor de achterban van een club belangrijk is. “Het dorpsgevoel is in Katwijk enorm belangrijk en daarom bescherm ik samen met Bruinink ook de clubcultuur in de technische staf. Ik heb mensen in mijn staf rondlopen die een zwart-oranje hart hebben. De keeperstrainer loopt hier al zijn hele leven rond en is bijvoorbeeld ook de teammanager. Dat soort cultuurbewakers beschikken over veel voetbalkennis en hebben ook nog eens een eindeloze inzet voor de club. Ze geven het eerste elftal een herkenbare uitstraling richting het publiek en zijn hier bijna zeven dagen in de week te vinden. Tuurlijk ben ik in de afgelopen jaren echt wel een paar keer kritisch benaderd door supporters. Ook dat moet een trainer hier kunnen accepteren en niet persoonlijk opvatten. Het hart van veel Katwijkers ligt bij deze club en het hoort bij het beleid dat ze dat mogen uiten.”

Het is geen toeval dat er bij VV Katwijk veel echte clubmensen op belangrijke posities zitten. Ook dit aspect was in 2013 onderdeel van het hervormingsplan. “De basis van de herstructurering was een samenwerking met oud-spelers”, zo vertelt Bruinink. “We hebben oud-eerste elftalspelers overtuigd om jeugdelftallen te gaan trainen of om individuele trainingen van het eerste elftal te verzorgen. Bij VV Katwijk wordt de spitsentraining verzorgd door een oud-spits en gaat een voormalig middenvelder aan de slag met de middenvelders. Oud-spelers weten wat hier wordt gevraagd. Wij noemen die mensen binnen de club onze cultuurbewakers. Spelers en trainers die hier hun hele leven rondlopen zijn niet alleen externe specialisten, maar ook de

ideale leermeesters om nieuwe generaties Katwijkspelers op te leiden.”

Door middel van het hervormingsplan uit 2013 heeft VV Katwijk zich de afgelopen tien jaar gekroond tot een structurele kampioenskandidaat in de tweede divisie. Er staat een indrukwekkend sportcomplex en de resultaten voldoen aan de verwachtingen. Toch kijkt Bruinink kritisch naar de toekomst. “We zullen altijd ambitieus blijven. De club is zeven keer kampioen van Nederland geworden. Als we ook nummer acht binnenhalen, zijn we officieel de succesvolste amateurclub aller tijden. Daarvoor zijn er alleen nog wel een aantal aandachtspunten. Onze grootste uitdaging ligt bij de voetbalontwikkelingen van de jeugd. Er moeten meer spelers vanuit de O23 doorstromen naar de eerste selectie. De laatste twee jaren zijn er goede spelers doorgebroken. Het is nu belangrijk om dat verder uit te breiden.”

Toekomstige BVO?

Als ook het innoveren van de jeugdopleiding lukt, is Bruinink een gelukkig man. In dat geval sluit hij zelfs een overstap naar het profvoetbal niet uit “We willen het gezonde beleid van de club doorzetten en structureel op het hoogste niveau spelen. We zijn heel erg blij dat we in 2013 niet de overstap naar de eerste divisie hebben gemaakt. Mocht de kans zich nu nog een keer voordoen, dan kan het dit keer wel een serieuze optie zijn. De accommodatie en het technische beleid zijn de afgelopen tien jaar enorm verbeterd en zelfs BVO-waardig. Desondanks moet de KNVB de tv-gelden in de voetbalwereld eerlijk gaan verdelen en ons verzekeren dat we de wedstrijden op zaterdag kunnen blijven spelen. We zijn een echte zaterdagclub en dat zal altijd zo blijven. Op welk niveau we ooit ook spelen, het clubbelang, dorpsgevoel en het bewaken van de clubcultuur zullen altijd voorop staan.”



“HET DORPSGEVOEL IS IN KATWIJK ENORM BELANGRIJK EN DAAROM BESCHERM IK SAMEN MET BRUININK OOK DE CLUBCULTUUR IN DE TECHNISCHE STAF”

CONTRIBUTIE-INNING 2024

ClubCollect gaat in januari 2024 uw contributie innen

ClubCollect
verzorgt de
contributie-inning
voor onze vereniging

Net zoals de afgelopen jaren, zal de contributie voor het jaar 2024 worden geïnd door ClubCollect. Voor alle duidelijkheid: ClubCollect is géén incassobureau. Bij vragen over de contributie-inning altijd contact zoeken met de VVON en dus niet met ClubCollect.

Op welke wijze zal de contributie door ClubCollect worden geïnd?

Omstreeks 12 januari 2024 krijgt u van ClubCollect een e-mailbericht of SMS. De e-mail of SMS die u ontvangt bevat een link waar-

mee u op uw persoonlijke betaalpagina komt.

LET OP: *In principe hoeft u zelf geen actie te ondernemen.*

U heeft wel de mogelijkheid om via de knop "Bekijk betaalmogelijkheden en betaal" de contributie te voldoen via IDEAL. Indien u betaalt via IDEAL zal er uiteraard geen automatische incasso gaan plaatsvinden.

ONS ADVIES IS: BETAAL DIRECT, MAAR UITERLIJK 26 JANUARI, VIA IDEAL.

Hiermee vermijdt u eventuele problemen met de automatische incasso vanwege bijvoorbeeld onvoldoende saldo of een onjuist IBAN-nummer.

Wanneer u niet betaalt via IDEAL zal de contributie automatisch worden afgeschreven. Uiteraard dient uw IBAN-nummer dan wel correct te zijn vermeld in uw VVON-profiel. Is dit niet het geval, betaal dan via IDEAL of neem contact met ons op.

BETALING VIA AUTOMATISCHE INCASSO.

Wanneer u niet kiest om via IDEAL te betalen, dan zal de opdracht tot automatische incasso omstreeks **26 januari 2024** aan uw bank worden aangeboden. Hiervan krijgt u ook bericht via e-mail/Sms. Vervolgens kan het nog enkele dagen duren voordat het bedrag daadwerkelijk van uw rekening wordt afgeschreven. Voor u is het van belang dat u **vanaf 26 januari 2023** beschikt over voldoende saldo op uw rekening, omdat anders de betaling wordt gestorneerd. **Stornering kost u € 3,50.**

Betaal op tijd en voorkom dat uw contributienota wordt verhoogd.

VRAGEN? HEEFT U VRAGEN EN/OF OPMERKINGEN OVER DE INNING VAN DE CONTRIBUTIE, DAN KUNT U EEN E-MAIL STUREN NAAR PENNINGMEESTER@VVON.NL

Licenties en melden onbevoegd trainen en/of coachen

Zoals u weet kennen wij diverse trainerslicenties die de bevoegdheid geven om op een bepaald niveau werkzaam te zijn als hoofd- of assistent-trainer-coach. Ook in de hogere klassen van het jeugdvoetbal kennen we sinds kort een licentieplicht.

De klassen waarin een licentieplicht geldt wordt jaarlijks vastgesteld door het bondsbestuur van de KNVB en vastgelegd in het **Algemeen Reglement (artikel 17)** en het **Handboek Competitiezaken**. De actuele informatie is terug te vinden op de website van de KNVB.

Geldigheidsduur licentie en registratie licentiepunten

Wanneer een licentie wordt verstrekt (aan te vragen bij de KNVB) is deze steeds geldig voor een periode van **drie jaar**. De trainer is zelf verantwoordelijk voor het tijdig verlengen (dus het tijdig bijscholen) van de licentie.

VVON-leden kunnen zelf, via de VVON-website en hun persoonlijke profiel (**Mijn VVON**), registreren tot wanneer de digitale licentie geldig is. Als VVON beschikken wij niet over deze informatie, dus dit dient u zelf te doen. U kunt dit opvragen bij de KNVB.

Op uw VVON-account, onder MIJN VVON, worden de behaalde licentiepunten die via door de VVON-bijscholingen zijn behaald geregistreerd. Hierdoor kunt u als trainer zelf in gaten houden wanneer uw licentie verloopt en hoeveel licentiepunten u nog moet halen om uw licentie met drie jaar te kunnen verlengen of een licentie kunt aanvragen. Wanneer u een licentie wenst aan te vragen, dan downloadt u de certificaten via MIJN VVON en stuurt deze downloads, digitaal via mail, of hard copy kopieën via de post, naar de KNVB. Indien u beschikt over 15 licentiepunten kunt u een licentie aanvragen.

LET OP: u kunt geen licentiepunten bewaren. Dat betekent dat na iedere licentieverlenging de behaalde punten die u meer heeft behaald dan 15 punten, vervallen.

Melden onbevoegd trainen en/of coachen

Het is de verantwoordelijkheid van de KNVB om te controleren of een vereniging beschikt over een trainer-coach met een geldige licentie. De controle door de KNVB vindt in eerste instantie plaats via het Digitale Wedstrijd Formulier (DWF). Het is dan ook een misverstand dat de VVON verantwoordelijk zou zijn voor de controle op onbevoegd trainen en/of coachen.

De VVON heeft echter wel een signaleringsrol. Dus wanneer de VVON

weet, of vermoedt dat er sprake is van een situatie waar sprake is van een onbevoegd trainen en/of coachen, zal de VVON hiervan melding maken bij de KNVB.

Dit gebeurt vooral in situaties waarin sprake is van een zogenaamde 'stromanconstructie'. Hiervan is sprake wanneer iemand de coaching en/of training voor zijn rekening neemt zonder zelf te beschikken over de vereiste licentie. Op het DWF staat dan meestal een trainer-coach die niet daadwerkelijk de verantwoordelijke trainer-coach is.

Het melden van een 'stromanconstructie' gebeurt vaak door leden van de VVON. Wanneer er voldoende informatie is aangeleverd c.q. beschikbaar is, zal de VVON e.e.a. melden bij de KNVB. De KNVB onderzoekt vervolgens de melding en legt eventueel de betreffende vereniging en/of trainer-coach sancties op.

Wanneer u als VVON-lid dus vermoedt dat sprake is van een onbevoegde situatie, dan kunt u hiervan dus melding maken bij het landelijk bestuur van de VVON of bij de coördinator in uw district. Doe dit vooral schriftelijk en verstrek hierbij zoveel mogelijk informatie c.q. bewijsstukken (kranten, social media etc.). Uiteraard zullen wij nooit uw naam/gegevens verstrekken aan derden. De VVON zal een melding niet in behandeling nemen wanneer sprake is van een anonieme melding.

USPORT FOR

DE AUTOMATISCHE CAMERA VOOR TEAMSPORT

DE TOOL VOOR IEDERE TRAINER

- Tactisch overzicht voor video analyse
- Analyseer met de Usportfor analysetool
- Live en achteraf annoteren
- Automatisch clips creëren voor wedstrijdanalyse
- Individuele en teamontwikkeling



BEZOEK ONZE WEBSITE





De meeting met Henk de Jong begint wat later dan gepland, want hij traint de selectie van Cambuur vandaag zelfs twee keer. Maar afspraak is afspraak zegt hij, hij is er gewoon, ook al is hij nu weer full-time trainer in Leeuwarden. Henk zegt met een knipoog dat hij vindt dat de verloren wedstrijd tegen NAC een illegaal karakter had en overgespeeld moet worden, omdat hij zonder licentie de hoofdtrainer was. Natuurlijk heeft hij op het hoogste niveau gecoacht, maar ziet hij zichzelf voornamelijk als een amateur-trainer die carrière heeft gemaakt. En altijd weet hij zich omringd door een goed team. En met een team bedoelt hij 'Together Everyone Achieves More'

Tekst: Bert Delleman | Beeld: SC Cambuur, PEC Zwolle, FC Groningen

Henk de Jong, hoofdtrainer bij SC Cambuur:

'Elke dag weer met frisse moed beginnen, zo kun je veranderingen en tegenslagen echt aanvaarden'

Inspiratiebronnen

De inspiratiebron voor Henk was een leger aan prominente trainers: voetbaltrainers Foppe de Haan, Hans Westerhof, schaatstrainer Henk Gemser, fysiek trainer Henk Heitink, en turncoach Tjalling van den Berg. Een gouden regel van hen was: altijd jouw les voorbereiden. Je kunt een keer er eentje niet voorbereiden, maar als dat vaker voorkomt nemen ze niet langer serieus. En je hoeft niet van te voren bang te zijn, niemand die weet wat je gaat doen. Les

van Foppe was ook dat hij niet tegen sloom trainen kon, het moest altijd fanatiek zijn. Anders kun je een oefening maar beter niet doen.

Een voorbeeld van een goede voorbereiding en wat meer pit erin was het kampioenschap van Cambuur in 2013. Ze stonden 7e en er moest wat gebeuren. De technische staf ruilde keeper Telgenkamp voor Nienhuis onder de lat en daarmee kozen ze voor een 'schreeuwder' in de goal. Aanvoerder en sterhouder Rose

werd in die periode gewisseld in de rust, en kwaad dat hij was. Maar het doel was om de boel wakker te schudden en dat lukte: ze promoveerden naar de eredivisie.

Oprecht contact met zijn omgeving

Henk heeft in de loop der jaren ook veel ouders van spelers ontmoet, thema was regelmatig dat hun zoon weinig tot geen speeltijd krijgt. Zijn credo hierbij is: 'Praat er gewoon over'. Leg het dan nog eens helder uit, en sta achter je beslis-

singen. Lieg nooit, want dan moet je altijd onthouden wat je waar en tegen wie hebt gezegd en hoe je de zaken anders hebt voorgesteld. En dat kost een hoop energie, dus doe dat niet. Je weet wat je wilt, houd daar ook aan vast. En soms heb je mazzel dat een speler geblesseerd raakt, dan hoeft je niets uit te leggen en heb je voor niets hele nachten wakker gelegen van een lastige beslissing. Leerervaring is ook wel bij hem dat hij zorgvuldiger zijn woorden kiest naar de pers; je kunt zomaar een paar spelers beschadigen.

Omgaan en aanvaarden van veranderingen

Henk heeft bij vele clubs getraind, soms werd hij ontslagen of het contract werd niet verlengd. In een ander geval maakte hij zelf de keuze om te vertrekken, maar van elke club met een eigen cultuur leerde hij weer andere dingen. Dus ook al is een verandering noodgedwongen, en ben je daarna wat opstandig over het onterechte ontslag, dan nog hoeft dat niet te leiden tot een verslagen gevoel. Er komt altijd wel weer een nieuwe club met andere uitdagingen. Dus gelooft hij in veranderingen, ook na zijn vertrek bij Sneek Wit Zwart. Zo zocht Fritz Korbach in die periode een assistenttrainer bij Heracles. Hij vroeg aan Henk of hij een geschikte kandidaat wist, die kende hij wel: namelijk hemzelf. Het vereist lef om zelfvertrouwen te hebben en jezelf te promoten. Maar het mag ook weer niet leiden tot hoogmoed. Clubs moeten zich ook nooit rijk rekenen, iedereen had de gedachte dat Ajax nooit meer zou worden ingehaald. Als het boven in de club, op bestuursniveau, niet goed zit, dan kan elke club devalueren en in gevaar komen.

Teamspirit - en ontwikkeling

Een sportteam met de beste spelers wordt ook nooit zomaar kampioen. In de visie van Henk begint de weg naar succes altijd met het creëren van een goede onderlinge sfeer. Melvin de de Leeuw speelde in het promotiejaar van Cambuur in 2021 maar één minuut in de kampioenswedstrijd. Maar in een interview sprak hij vol liefde over de synergie binnen het team. Dit leidt tot betere prestaties en uiteindelijk tot dat succes. Henk ziet wel een ontwikkelingsgang binnen teams. In de voorbereiding

op het seizoen is de selectie tot stand gekomen en is er sprake van een beleefdheidsfase. Iedereen is aardig voor elkaar, er zijn nog geen grote beslissingen genomen en juist dan is het belangrijk om goede afspraken te maken. Want daarna komt de positioneringsfase: de eerste elf zijn gekozen en de wissels gaan morren. Dan is het moment aangebroken om weer te refereren aan de afspraken die in de voorbereiding zijn gemaakt. Marchanderen is dan een vies werkwoord. Zo worden de waarden en normen opnieuw getuned, kent een ieder zijn plaats weer en heerst er rust. Het prestatieniveau is dan aan de orde: alle spelers, ook de reserves, stimuleren elkaar in de kwaliteiten die ze hebben. Als staf heb je dan een superbelangrijke hulpbron aangeboord. 'Resultaat is kwaliteit maal acceptatie', zegt Henk. In het najaar van 2013 speelde Cambuur tegen Ajax en verloor kansloos met 9-0. In de pers werd Henk afgemaakt door hem naïef voetbal te verwijten. Wat hij toen deed was echt voor de jongens gaan staan en de volgende wedstrijd de zelfde elf weer te laten beginnen. Hij

gelooft in de kwaliteit van de spelers, en versterkte zo het draagvlak en vertrouwen bij hen. De reflex hadden had kunnen zijn om twee bussen te parkeren. Maar supporters komen niet naar het stadion voor een verdedigende ploeg. Het duurde niet lang tot er weer gewonnen werd, het resultaat was dat er na die desastreuze pot twee wedstrijden overtuigend werden gewonnen.

Pijlers en voorbeeldgedrag

De ijzeren pijlers bij zijn werkwijze zijn: strijd en passie, kwaliteit en herkenbaarheid, samenwerken, discipline en afspraken en last but not least: plezier. Vooral bij dat laatste aspect staat Henk wat langer stil; hij gelooft in het voorbeeldgedrag voor zijn spelers. Je mag als coach even chagrijnig of kwaad zijn na een nederlaag, maar dat mag nooit te lang duren. Want dan heeft het een negatief effect op jouw omgeving, zij wordt dan bang en de passie ontbreekt dan. Begin de dag altijd weer met een open mind en met frisse moed, de omgang met zijn ziekte is daar een sprekend voorbeeld van.



Johnny Jansen, hoofdtrainer bij PEC Zwolle:

Een ware puzzeltocht met PEC Zwolle in de Eredivisie

Inmiddels is hij weer actief als trainer/coach op het hoogste niveau bij PEC Zwolle, maar zijn ontslag bij Heerenveen hakte er diep in. Hij kreeg ontweningsverschijnselen, kampte met een frozen shoulder en had in het begin geen zin om voetbal te kijken op televisie. Daarna pakte Johnny Jansen de draad weer op. Helemaal toen hij een telefoontje kreeg vanuit Libanon, met de vraag om daar trainer te worden. Juist omdat hij een vooroordeel had over het voetbal en het leven daar, ging hij in gesprek met de voorzitter van Safa Beirut. Na een eerste bezoekje bleek het voor hem het Parijs aan de Middellandse Zee te zijn. Ze hadden daar grootse plannen: ze wilden topsport bedrijven en een goede jeugdopleiding opzetten. Trainen zoals Heerenveen dat doet, was het credo. Er werd fors geïnvesteerd in videoanalyses, spelershome, een keuken, en er werd twee keer op een dag getraind. Na twee weken kreeg hij echter een telefoontje: Dick Schreuder zou vertrekken bij PEC Zwolle. Ondanks veel verlokkingen van de voorzitter om hem te behouden, besloot Johnny om een contract aan te gaan met Zwolle.

De voorbereiding op het nieuwe seizoen

PEC Zwolle was net gepromoveerd en had dus een zeer goed seizoen gedraaid. En zij deed dat in haar herkenbare stijl op natuurgras: met vaardig positieospel in een 3-5-2 opstelling. Alleen doemt dan de vraag op bij het spelen op een hoger niveau: welke tactiek hanteer je? 3-5-2 heeft gewerkt en die gooi je niet zomaar overboord. Johnny ging, ook gezien de korte voorbereidingstijd, vragen stellen aan de staf. Conclusie was om het goede te behouden en iets van zijn eigen stijl toe te voegen. Stap voor stap vooruit, en slijpen naar een spelstijl die succes oplevert in de Eredivisie.



De oefenperiode dient zich aan

Overwogen werd om te kiezen voor een 3-5-2-formatie, maar PEC Zwolle beschikte op dat moment over te weinig spelers om twee helften met twee keer drie verschillende centrumverdedigers achterop te spelen. Daarom werd gekozen om met een 4-4-2 formatie de voorbereiding in te gaan. Uitgangspunt was om niet blind in het mes te lopen en de druk op middenveld te behouden. In de voorbereiding tegen FC Twente, in de eerste helft werden ze helemaal zoek gespeeld: 6-1 was de kansverhouding. In de tweede helft was het precies andersom: PEC kreeg 6 kansen en Twente geen enkele meer. Welke formatie paste op dat moment het beste bij de huidige ploeg? Was dat 3-5-2 of toch 4-4-2?

Hij laat door wat filmpjes zien wat voor hem de 4-4-2-tactiek inhoudt. Overal een overtal creëren. De as moet sowieso dicht blijven, de tegenstander dwingen om de bal naar de zijkant te transporteren. Dan druk zetten, in eerste instantie via de nummer 9- en 10-positie. PEC heeft moeite met kantwisselingen en de bezetting van de hoekruimtes, dus dat kan inhouden dat een verdedigende middenvelder doorschuift. Sowieso vindt hij dat de dichtstbijzijnde speler in eerste instantie druk moet zetten.

Progressie

Johnny maakt zich ook zorgen over de ruimtes tussen de linies die nu nog te groot zijn, en dat zijn spelers daarom te weinig in duel komen. Compact blijven is het devies en dan heeft PEC ook nog eens de pech dat het aanvoerder Bram van Polen miste tegen Feyenoord. Reijnders is niet een traditionele verdediger en gaf Giménez alle ruimte om 0-2 te maken. Johnny laat in een video zien waar nog meer uitdagingen liggen: Sparta heeft bijvoorbeeld veel loopvermogen en Lauritsen is een kopsterke spits. De trainer kwam tot het inzicht dat het kopduel niet perse gewonnen hoeft te worden, maar dat een versterkt middenveld (met een middenvelder ervoor gezet) de afvallende bal moet zien te veroveren. De groep maakt zichtbaar stappen, uit tegen Heracles wordt nog nipt verloren, maar tegen directe concurrenten Excelsior, (winst), Vitesse (gelijkspel) en Fortuna Sittard (winst) wordt wél resultaat gehaald.

In contact met de spelers

Johnny heeft altijd een goed contact met zijn spelers en weet wat er leeft onder hen. Hij koopt er niets voor een bepaalde spelopvatting op te dringen, maar probeert hen natuurlijk wel te overtuigen van zijn visie. In video's laat hij de spelers zien dat ze moeite hebben met de opbouw en dan vaak de lange bal hanteren. En dat ze veel ruimte weg geven achter de laatste linie.

Uiteraard laat hij hen ook goede beelden zien. Via het midden forceren ze de tegenstander tot het maken van keuzes, de eigen opkomende linksback wordt ingespeeld, het spel wordt naar de rechterflank verplaatst en er is een goede bezetting voor de goal. Alleen zijn deze acties nog wat te incidenteel: is dat vermogen aanwezig om deze spelopvatting meerdere keren te laten renderen?



De huidige sterke kanten en aandachtspunten op een rijtje:

- Bij het verdedigen wordt er goed hoog druk gezet en wordt er weinig weggegeven. Het laag druk zetten rondom de 16-meter moet beter.
- Bij de omschakeling van verdedigen naar aanvallen moet het aan- en bijsluiten beter. Kwaliteit om de bal in de ploeg te houden is nog niet op het gewenste niveau. En de eindpass vereist aandacht.
- Bij het aanvallen is de opbouw met drie achterop goed verzorgd. Wel moet de variatie met de uitzakkende controleur ontwikkeld worden. Er zijn veel loopacties in de diepte, en de bezetting voor de goal gaat steeds beter. Echter ook hier moet de kwaliteit van de eindpass omhoog.
- Bij de omschakeling van aanval naar verdediging is de druk op de bal steeds beter. En is het niveau vasthouden in de tweede helft nog een aandachtspunt.

Björn Zwikker trainer O16 bij Groningen:

‘Periodisering is breder dan een aanpak voor voetbalconditie als basis voor prestaties’



Björn Zwikker is jeugdtrainer bij Groningen O16 en stelt het publiek de vraag wat zij verstaat onder voetbal. Reacties geven aan dat ze het zien als ‘11 tegen 11’ en ‘willen winnen’. Dat ‘voetbal emotie is’ en ‘dat het zich afspeelt op afgebakend terrein’. Maar veelal dat ‘het het mooiste spelletje is dat er is’. Björn stelt die vraag omdat hij wil laten zien dat iedereen op zijn eigen manier naar voetbal kijkt en dit interpreteert.

Antwoord op de chaos

Hijzelf ziet het als een spel van 11 tegen 11 waarin twee open adaptieve systemen het tegen elkaar opnemen. “Door alle interacties binnen het eigen team en met de tegenstander omvat deze sport een complex systeem. Een systeem dat vaak ook toevallig, willekeurig, onvoorspelbaar en chaotisch oogt. En in feite ook is.” Om enige grip te krijgen op die chaos investeert Björn veel in oefenvormen met veel onzekere en veranderende omstandigheden. Vanuit de onderlinge relaties binnen het team, geeft hij de spelers de ruimte om zelf oplossingen te bedenken in uitdagende situaties. Vanuit deze brede visie op voetbal maakt hij de keuzes binnen de periodisering.

Wat is periodisering?

Periodisering is een gestructureerde trainingsaanpak, gebaseerd op een periode in tijd, volume en intensiteit. Eén en ander gericht op het verbeteren van wedstrijdprestaties, vermindering van kans op blessures en overbelasting. Een ander doel is het ontwikkelen van breingelaagdheid. Alleen technische oefeningen biedt hij aan in een geïsoleerde vorm. Daar waar Raymond Verheijen zijn blokperiodisering vrij strak aanbiedt, met voetbalconditie als basis voor prestaties, is Björn meer een aanhanger van Portugees Vitor Frade. Die legt het accent op het behalen van tactische doelen. Hij voegt in zijn conceptuele model het tactische, technische, mentale en fysieke aspect samen. Björn is ook gecharmeerd van Francisco Seirullo Vargas en vooral deze quote van hem: ‘Spelers vragen me soms: “waarom trainen we niet meer op snelheid?” We trainen dat elke dag omdat voetbal vooral snelheid en versnelling inhoudt. En niet zomaar rennen om het rennen. Maar om aan te passen aan de snelheid van de bal en in relatie tot de tegenstander. Raak de bal aan met de juiste snelheid en de richting die jij wilt.’

Bouwstenen van periodiseren

In zijn visie op periodisering worden uitgangspunten meegenomen zoals de cultuur van de club, kenmerken, niveau en achtergrond van de spelers. Maar ook het idee van de coach, naast resultaten gedurende het seizoen en de blessures die spelers oplopen. En de bouwstenen worden versterkt door vitale vragen te stellen die de doelstelling en de intentie scherp krijgen. Maar ook hoe ze dat als team gaan bereiken, naar de samenwerking en de vereiste (ook individuele) vaardigheden die hiervoor nodig zijn.

Nu naar de praktijk:

Vanuit de vier fases van het voetbal is het doel ofwel doelpunten te voorkomen en de bal terug te winnen ofwel doelpunten scoren en kansen creëren. De basisprincipes zijn dan ofwel de diepte eruit halen of juist het creëren daarvan. Of het zijn de tegenstander naar een ruimte dwingen en daar houden of hen naar een ruimte verplaatsen en daar houden. Deze basisprincipes worden dan in totaal tien oefenblokken van vier weken getraind. Vanuit zijn methodologische principes neemt hij het proces van periodisering als basis en dus niet de wedstrijd. En er wordt specifiek getraind vanuit een directe vertaling naar de wedstrijd. De grootste uitdaging is om de meest voorkomende handelingen trainbaar te maken met oefenvormen. Verder is herhaling van oefenvormen belangrijk, zodat het niveau van 'bewust bekwaam' wordt bereikt. En, geheel in de stijl van Frade, is er veel afwisseling in belasting op cognitief niveau.

Een voorbeeld:

- (Team) Doelstelling: scoren
- (Team) Intentie: aanvallend, dynamisch en creatief
- (Team) spelprincipes: de beste ruimtebezetting
- (Linie/Groep) subprincipes: compact aanvallen
- (Individu/Groep) miniprincipes: juiste onderlinge afstanden, bewegen naar vrije ruimtes, positioneren tussen de linies
- (Individu) vaardigheden: scannen van informatie voor, tijdens en na de actie

Evaluatie van oefeningen

De trainingsprincipes kwaliteit en een directe vertaalslag naar de praktijk worden regelmatig geëvalueerd. Dat gebeurt met de spelers en de staf, waarbij de volgende vragen worden gesteld: Was het doel van en de gedachten bij de oefening vooraf duidelijk? Was er tevredenheid over de uitvoering? En is het doel van de oefening bereikt? Welke patronen

Meso planning NJ1 Sub-principe	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
De beste ruimte bezetting				
Maandag	Compact aanvallen	Compact verdedigen	Compact aanvallen	Compact verdedigen
Dinsdag	Compact aanvallen	Compact verdedigen	Compact aanvallen	Compact verdedigen
Woensdag	Pop	Pop	Pop	Pop
Donderdag	Compact aanvallen	Compact verdedigen	Compact aanvallen	Compact verdedigen
Vrijdag	Compact aanvallen	Compact verdedigen	Compact aanvallen	Compact verdedigen

Een weekplanning als het gaat om 'de beste ruimtebezetting' ziet er dan als volgt uit.

Micro planning NJ1	Dagplanning			
		NJ1 Week 1	Dinsdag	
Spelprincipe: De beste ruimte bezetting				
Sub principe: Compact aanvallen	Warm up	Pass trappen - Groot	Positiespel - Klein	Partijspel - Midden
Mini Principe: Juiste onderlinge afstanden	Wenden & keren	Scannen	Juiste onderlinge afstanden	Juiste onderlinge afstanden
Mini Principe: Beweeg naar vrije ruimtes	Gehele groep	2 groepen – 2 vormen	Gehele groep	Gehele groep
Mini Principe: Positioneer tussen linies	Max 20 minuten	2x10 minuten	8x2 minuten	5x3 minuten
Individuele vaardigheid: Scannen Voor-tijdens-na de actie	O.l.v. MG	O.l.v. FvE	O.l.v. BZ	O.l.v. BZ
Doelstelling 1: Het Verbeteren van het aanvallen in compacte ruimtes d.m.v. 3 spelers rond de bal		Bewuste hoofdscaans	Minimaal 3 spelers rond de bal	Minimaal 3 spelers rond de bal
Doelstelling 2: Het kennis maken met scannen		Aanname in juiste richting a.h.v. scan	Diepte + breedte creëren met 1 speler	Diepte + breedte creëren met 1 speler
		Passen op juiste been medespeler	Meebewegen met de bal	Meebewegen met de bal
			Scannen + lichaamshouding	Scannen + lichaamshouding

Een dagplanning als het gaat om 'de beste ruimtebezetting' ziet er dan als volgt uit

komen we tegen waardoor iets wel of niet lukt? Aan welke knopje kunnen we draaien in het ontwikkelproces?

Björn geeft in dit kader aan dat toptalenten graag beelden van de training terug willen zien. Zo heeft hij nu een talent onder zijn hoede dat makkelijk, komend vanaf de zijlijn, tegenstanders passeert. O16 hanteert nog vaste plekken in het team, maar bij O17 wordt er gewerkt met flexibele formaties. De uitdaging voor dat talent is om nu al te kiezen voor een positie tussen de linies.

Één visie voor alle teams

Momenteel wordt er één visie gehanteerd als het gaat om periodisering. Deze geldt vanaf het eerste elftal van FC Groningen tot en met het jongste jeugdelftal. Op deze manier worden spelers opgeleid in dezelfde filosofie en worden ze uiteindelijk klaargestoomd voor een mogelijk debuut het hoogste niveau. Uitzonderingen bevestigen de regel: Björn Meijer (nu Club Brugge) kwam uit in tweede divisie voordat hij zijn debuut maakte tegen Feyenoord in de eredivisie.

Voor velen misschien niet een bekende naam. Jeroen Burghout is assistent bij Cambuur Leeuwarden en werd door de VVON uitgenodigd om een aantal bijscholingen te geven. Hij promoveerde drie maal op rij met de Onder 21 van de club uit Friesland. Het ontging de 'scouts' van de VVON niet. Vol enthousiasme en passie geeft hij in een interview zijn visie over voetbalontwikkeling binnen een team.

Tekst: Ruud Bijnen | Beeld: SC Cambuur



Assistent bij Cambuur Leeuwarden Jeroen Burghout:

“Je hoeft niet te doen wat iedereen doet”

Het is 's avonds half tien als Jeroen op whatsapp vanuit zijn woonkamer in Apeldoorn online zijn verhaal doet. De negenendertigjarige coach reist bijna dagelijks op en neer tussen Leeuwarden en zijn woonplaats. Het zijn nogal wat kilometers. Hij heeft er heel wat voor over om te groeien in zijn vakgebied. Met nu UEFA-A op zak wil hij graag UEFA-PRO behalen. En vanuit passie en ambitie doet hij er alles aan om dat te verwezenlijken. Groei staat centraal bij hemzelf en is ook waar hij in zijn verhaal mee bezig is als het gaat over zijn team en zijn spelers. Hij vertelt over zijn aanpak in de jaren bij de Onder 21 van Cambuur.

Cultuur creëren

“Voor mij gaat mijn vak over het neerzetten van een cultuur, altijd bezig zijn met leren en blijven groeien en over winnaars creëren. Jongens moeten hun doel voor ogen blijven houden en als coach wil je daarnaast aan een gemeenschappelijk doel werken. Aan het begin van een seizoen vraag ik aan spelers vaak wat hen nou echt drijft. Ze zeggen allemaal dat ze profvoetballer willen worden, maar ongeveer 10% bij Cambuur behaalt dat ook echt. Dus mijn volgende vraag is dan hoe ze hun kansen daarop kunnen vergroten. Voor mij zit hem dat vooral in het samenwerken met andere spelers

en het optimaal trainen met elkaar. Elkaar beter maken. En jongens moeten altijd naar zichzelf kijken en oplossingen bij henzelf zoeken. Voor mij als coach is het om de omgeving te creëren waarin alles optimaal in elkaar steekt om te groeien met elkaar.”

“Een cultuur bouwen gaat over het neerzetten van normen en waarden. Hoe ga je met elkaar om? Het is net als in een familie en het is ook hiërarchisch. Wie luistert naar wie? Welke spelers hebben leiderschapskwaliteiten? Een spelersraad inrichten doe ik niet op basis van de jongste en de oudste en een jongen die al

lang in de groep zit en iemand die nieuw is. Ik kijk naar wie het voor het zeggen hebben op het veld en in de kleedkamer en wie zich ontwikkelen kunnen als leider.”

“Een staf samenstellen en ermee samenwerken, dat doe ik ook vanuit een gedachte. Daarin zoek ik mensen met specialisme dat ik zelf onvoldoende heb of wat veel tijd kost. Voor mij zijn een performance coach en een analist belangrijk. Maar het is ook belangrijk dat we van elkaar leren en dat zij zichzelf willen ontwikkelen en bij mij op het veld staan. Als je groei van de spelers vraagt dan moet die basis-houding ook aanwezig zijn bij de stafleden.”

Variatie aanleren

“Met de spelers en met de staf moet er gezorgd worden voor een veilig klimaat en moet iedereen een betrouwbare houding hebben naar elkaar toe. Dat is nodig om mensen te laten groeien. Voor mij moet daarin ‘willen winnen’ altijd in de cultuur zitten. Dat komt in alles terug: in de principes/intenties en in de speelwijze. Het is belangrijk dat spelers in meerdere strategieën kunnen spelen. Daarin

bieden we de spelers meerdere opties aan in bijvoorbeeld de opbouw en in het druk zetten. Deze moeten ze flexibel leren inzetten en zelf de kansen zien die er liggen en daar als groep zelf de aanpak op aanpassen in de wedstrijden. Dat moet wel gebeuren in de hoogst mogelijk intensiteit. Het is explosiviteit in het vrij komen en in het druk zetten, maar ook in de omschakeling. Als we de bal verliezen dan wil ik dat we in sprint druk proberen te zetten of dat we zo snel mogelijk terug gaan in een laag blok in een ruimte van 30x30 meter.”

Het gebruik van data is een belangrijk aspect vindt Burghout. “We moeten alleen geen robots maken van onze spelers. Je kunt het als een tool inzetten waarbij je bijvoorbeeld leest dat iemand veel balverlies lijdt. Wij moeten dan als team analyseren waar dat door komt en aan de slag gaan met de ontwikkeling van de speler op dat gebied. En uit data kun je bijvoorbeeld ook halen of we een hele wedstrijd de juiste intensiteit kunnen leveren die bij onze speelwijze nodig is. Als dat niet zo is, dan moeten we werken aan de kracht die nodig is om wél die benodigde fysieke effort te kunnen leveren.”

Weekstructuur

“We werkten met een weekstructuur in veld-groottes en dagelijkse fysieke ‘load’. Als we beginnen met de maandag, dat is twee dagen na de wedstrijd: deze gebruikten we altijd om een nabespreking te houden waarin we de vier teamfuncties doornamen plus de standaardsituaties. Op het veld hadden we daarna (en elke andere dag) de ‘preps’. Het zijn oefeningen die de jongens klaarmaken voor de echte training, het activeren van de spieren en de hersenen. Op zich geloof ik zelf niet in pass-trap vormen maar op de maandag deden we deze wel. Voor mij is een pass-trap vaak iets waar we als trainers een beetje in doorslaan. We zijn vaak meer bezig met ervoor zorgen dat de vorm goed loopt dan met het technische stuk ervan. Het is bovendien niet wedstrijdrecht en het heeft geen druk van een tegenstander. Voor de variatie, het opwekken van het stresshormoon en het handelen onder stress doen wij wel een eenvoudige vorm maar dan wel onder tijdsdruk en om te winnen. Vaak is het een pass-trap in een aanvalspatroon bijvoorbeeld die twee teams tegen elkaar in moeten uitvoeren op de hoogst mogelijke snelheid.





Daarna gaan we over op tactische periodisering maar nog niet te zwaar omdat de spelers nog niet geheel hersteld zijn van de wedstrijd. Het betekent weinig omschakelen. Bijna elke training eindigen we met minipartijtjes, van 3vs3 tot 5vs5. Dat doen we dan in een vorm van 1 minuut spelen en 1 minuut rust. Is er aan het eind van een serie een verschil van meer dan drie doelpunten dan is er een extra workload voor de verliezer. Op die manier willen we er constant in houden dat men honderd procent

blijft geven. Voor mij zijn die minipartijtjes een tool die het cognitieve stuk versterken: het is snel denken en snel handelen in een kleine ruimte. Tot slot is er aan het eind van bijna elke training nog een stukje krachttraining. We werken veel met 'resistance banden'. Dat zijn grote elastieken die je om bijvoorbeeld het middel van een speler heen doet en hem dan wat versnellingen laat uitvoeren. Het is ook zeer bruikbaar in het amateurvoetbal. Het geeft een mooie extra kracht impuls."

Zelfstandigheid

"Op de dinsdag doen we altijd partijvormen die variëren in grootte. We kijken aan de hand van de data die we halen uit de GPS-chips die de spelers dragen, wat nodig is voor een optimaal gepaste belasting. Het is vaak een pittige training en op woensdag hebben ze daarom vrij voor een goed herstel. Op donderdag kunnen we dan weer vol aan de bak. Omschakelen is het onderwerp dat voor mij een zeer belangrijk onderwerp is. In een gemiddelde wedstrijd gebeurt dat wel 4 tot 6 keer per minuut. Vandaar dat ik er vaak specifiek op wil trainen. Vanuit onze performance coach horen we hoeveel herhalingen we doen en hoe groot we het veld maken. We vragen onze keepercoach ook om een rol te nemen en ervoor te zorgen dat de keepers voor snelle omschakeling zorgen, bijvoorbeeld door een vlakke lange trap erin te brengen. Aan het eind van de training oefenen we daarnaast op standaard situaties. We oefenen vele varianten daarin. We willen dat ze zelf ook een rol nemen met elkaar om deze te oefenen na alle andere trainingen. En dat gebeurt ook. Op de beelden van de komende tegenstander, die we op de donderdag ook laten zien, vragen we aan de jongens zelf om na te denken: hoe verdedig je hun standardsituaties? Waar liggen mogelijkheden tegen hun verdediging in de dode spelmomenten? En we bespreken in algemene zin het spel



van de tegenstander en hoe we dat kunnen aanpakken. Zo is donderdag alles bij elkaar een lange dag.”

“Op de vrijdagen komen we in de trainingen terug op ons speelplan. We gaan toepassen op het veld wat we besproken hebben. We spelen dan in blokken van 6 minuten 11vs11. Ik ben in deze partijvormen afgestapt van de vele stopmomenten. In mijn beleving werkt dat niet goed met deze generatie die vooral bevestiging zoekt van hetgeen dat goed gaat. Het spel lekker laten lopen werkt beter dan het stopzetten en op een groot veld iedereen proberen te bereiken, waar het eigenlijk toch maar om een paar spelers gaat. In plaats daarvan starten we het spel op verschillende manieren: Soms bij de keeper, soms in het middenveld en ook hoger op de helft van de tegenstander. Deze training wordt met een camera vastgelegd. Na onze oefensessie gaan wij direct de training en onze tactiek evalueren aan de hand van de beelden.”

“Op de wedstrijddag komen we in de voorbereiding soms kort terug op de training van de dag ervoor. Andere keren bespreken we kort nog wat accenten vanuit de analyse van de tegenstander. We halen een aantal fragmenten

naar voren en geven aan wat belangrijk is met voorbeelden erbij. Bij een uitwedstrijd zitten de jongens meestal lang in de bus en toch op hun telefoon. Daarom maakten we vaak een samenvatting met wat zaken die betrekking hebben op de wedstrijd van die dag. Die zetten we klaar zodat iedereen deze kon bekijken.”

Anders doen

“Als ik kijk naar de warming-up die de meeste teams doen, dan lijkt het allemaal op elkaar. Het is veel kopieergedrag – allemaal 4vs4 +2 neutralen zonder dat er een duidelijke gedachte achter zit. Denk na over wat je wilt bereiken met een warming-up en je hoeft niet hetzelfde te doen als alle anderen. Wij willen de spieren en vooral ook het brein activeren in een korte periode. Wij spelen daarom meestal 8vs3 en laten iedereen één keer raken. Als je de drie een minuut explosief laat afjagen dan moeten de spelers sneller keuzes maken. Bovendien is een voordeel dat ze minder in duels komen en er blessures ontstaan in de periode net voor de wedstrijd. Daarna doen we nog wat afwerkvormen in verschillende situaties en nog wat korte sprints. Wij denken dat dit de beste manier is om je voor te bereiden op de wedstrijd.”

“In de rust hebben we vaak beelden klaar staan. Als de jongens even tot rust gekomen zijn dan bespreken we deze: twee clips van de opbouw, twee van het drukzetten en twee met standaardsituaties. Waar liggen kansen en bedreigingen? Het is een goede manier om spelers direct te beïnvloeden. Op een bepaald moment kwamen we erachter dat we in het eerste kwartier na rust best wel veel tegen-doelpunten kregen. Daarom zijn we na de rust wat eerder naar buiten gegaan om met wat activeringsloopjes spierspanning op te bouwen en wat adrenaline in het lijf te krijgen. En dat werkte.”

“Op de zondagen willen we graag een hersteltraining zien. Ook hierin hebben we het wat anders aangepakt dan op de meeste plekken. We geven iedereen een herstelprogramma op maat mee zodat de jongens zelf kunnen kiezen wanneer ze dat uitvoeren op de zondag. De eis is wel dat ze het doen voor 17uur. De wissels krijgen wat meer werk mee. Iedereen moet een app laten meelopen zodat ook duidelijk is dat ze het gedaan hebben en op welke manier. We geven de jongens op deze familiedag wat meer ruimte en vrijheid. Gewoon met elkaar over nadenken en anders durven doen. Het werkt voor ons goed.”



CV

Jeroen Burghout

2023-heden	SC Cambuur	Assistent eerste team
2021-2022	SC Cambuur	Assistent eerste team
2020-2023	SC Cambuur	Hoofdcoach Onder 21
2018-2021	CSV Apeldoorn	Hoofdcoach eerste team
2015-2017	SV Grol	Hoofdcoach eerste team
2015-2017	AGOVV	Hoofd jeugdopleidingen
2014-2015	AFC Ajax (Jong Ajax)	Analist
2012-2015	KNVB	Coach en scout O11, O12, O14
2012	SOYA Holland Nigeria	Opleider van trainers
2011-2014	WSV Apeldoorn	Hoofdcoach eerste team
2010-2011	De Graafschap	Assistent coach Onder 19
2009-2011	UVV Albatros	Hoofdcoach eerste team
2009-2012	WSV Apeldoorn	Hoofd jeugdopleidingen
2007	Midwest Soccer Academy USA	Opleider van trainers
2004-2012	WCV Apeldoorn	Hoofdcoach O15, O17, O19

‘GROEIMINDSET’

een boek van Bart Heuvingh & Tim Koning

- een samenvatting -



“HET IS EEN BOEK DAT ERG MAKKELIJK LEEST EN LOGISCH IS OPGEBOUWD. AL BEN JE GEEN ECHTE LEZER, DAN ZUL JE MERKEN DAT HET GEEN SAAI EN THEORETISCH BOEK IS. VOETBALTRAINERS LEZEN OVER HET ALGEMEEN NIET ZO GRAAG, MAAR DIT BOEK IS OOK VOOR DE PRAKTISCH INGESTELDE VOETBALTRAINER ZEER AAN TE BEVELEN OM TE GAAN LEZEN.”

- Arnold Westen, voorzitter VVON

Van een goede Cito-score tot het halen van een selectieteam in je sport: alles lijkt tegenwoordig te draaien om cijfers en prestaties. Veel jongeren krijgen het label ‘talent’ of ‘high potential’ waardoor iedereen hoge verwachtingen van ze heeft. En omdat ze dat ‘label’ niet kwijt willen raken, worden ze steeds banger om fouten te maken. Of het lukt juist niet om te presteren en ze gaan zichzelf zien als een mislukking.

Sportpsychologen **Bart Heuvingh** en **Tim Koning** laten in ‘Groeimindset’ zien hoe het beter kan. Met hun ‘open hand-methode’ helpen ze al vele sporters, studenten, docenten, trainers etc. om een nieuwe mindset aan te leren: een groeimindset. Door af te stappen van negatieve gedachten als ‘ik leer het nooit’ en ‘ik ben gewoon niet goed genoeg’ en te gaan vertrouwen op eigen leervermogen en falen te gaan zien als een momentopname waarvan geleerd kan worden. In 15 heldere stappen leggen zij in het boek uit hoe je anders kunt kijken naar je prestaties, het proces ernaartoe en naar hoe je talent verder kunt ontwikkelen.

*Alles lijkt tegenwoordig te draaien om prestaties. Daardoor voel je je al snel een mislukking als het even niet goed gaat en kun je gedemotiveerd raken. Maar ook als je wél het label ‘talent’ krijgt, kun je vastlopen. Je staat voortdurend onder druk om jezelf te bewijzen en durft geen fouten te maken. Je zit dan vast in een statische mindset; vergelijk het met een hand die gesloten is tot een vuist. Sportpsychologen **Bart Heuvingh** en **Tim Koning** helpen je om die hand te openen en te leven vanuit een groeimindset. Met de 3 fundamenteën, 5 checks en 7 principes in dit boek leer je om anders te kijken naar je prestaties en te vertrouwen op je eigen leervermogen.*

Wie zijn de schrijvers?



Bart Heuvingh studeerde bewegingswetenschappen en psychologie en werkt als hoofd topsportbegeleiding bij AZ. Daarnaast geeft hij vanuit zijn eigen onderneming SportMindset presentaties, workshops en lezingen. Samen met Tim Koning en Remco Koopmeiners heeft hij de SportMindset Academy opgericht om mensen de kracht van een groeimindset te leren.

Tim Koning studeerde psychologie en sportpsychologie en is eigenaar van en sportpsycholoog bij Yaap. Samen met Remco Koopmeiners en Bart Heuvingh heeft hij de SportMindset Academy opgericht om mensen de kracht van een groeimindset te leren.

De inhoud van het boek

Het boek gaat jou als lezer leren om in deze resultaatgerichte maatschappij kansen te blijven zien om jezelf te ontwikkelen en te groeien. De schrijvers willen jou leren te denken en je te gedragen vanuit de open hand. Wat kun je doen om jezelf te ontwikkelen? Het boek gaat in ieder geval over hoe je naar je eigen talent kijkt. Het boek is bedoeld voor iedereen die zich bezighoudt met de ontwikkeling van spelers, leerlingen en werknemers tot coaches, ouders en werkgevers, en beschrijft wat je zelf beter kunt doen qua mindset.

Het boek is opgedeeld in drie delen: **begrijpen, herkennen en veranderen**. In deel 1 wordt ingezoomd op het begrijpen waarom de juiste mindset belangrijk is. Je krijgt drie fundamenteën waarop je verder kunt bouwen. Besproken wordt de theorie van de gesloten en open hand, de kracht van overtuigingen en hoe ze ons eigen gedrag en dat van de mensen met wie we werken beïnvloeden. Je komt er dan achter vanuit welke overtuiging jij werkt.

In deel 2 wordt vervolgens besproken hoe je de mindset bij jezelf en anderen kunt herkennen. De vijf checks worden jou geleerd door in te

gaan op de vraag: hoe kun je vanuit jouw eigen gedrag afleiden vanuit welke mindset je handelt? We zullen daarbij ingaan op vragen als hoe ga je om met succes? Hoe ga je om met tegenslagen? Wat zegt jouw gedrag over hoe jij denkt over ontwikkeling? Er wordt ingegaan op de vraag hoe de gesloten en open hand in de praktijk werken en je krijgt handvatten om beter te kunnen opmerken en analyseren vanuit welke overtuigingen jij of anderen rondom jou werken.

In het laatste deel van het boek wordt aangegeven wat je kunt doen om de kennis toe te passen en jouw mindset of die van anderen te veranderen. Je krijgt 7 principes die je helpen om je hand meer te openen wanneer deze gesloten was, of om die preventief meer open te krijgen. Het zijn praktische tips die je direct kunt toepassen in jouw praktijk of bij de mensen met wie je werkt.

Bart Heuvingh en Tim Koning waren als sprekers aanwezig op het VVON Eindejaarscongres op 27 november 2023 te Utrecht. Deelnemers aan dit congres hebben het boek 'Groeimindset' gratis meegenomen. Wij wensen jullie veel leesplezier.

Onmisbare kennis voor iedere trainer



**‘Mijn advies aan jou: lees dit boek, open je hand en verbeter jezelf!’
– Annemiek van Vleuten**

**‘Bart en Tim leren je hoe je de juiste mindset kunt toepassen om te groeien.
Precies wat ik als topsporter ook deed!’
– Mark Tuitert**

**‘Dit boek over persoonlijke groei en ontplooiing geeft krachtige handvatten om te werken
aan de overtuigingen waarmee we onszelf en ons functioneren kunnen verbeteren.’
– Jelle Jolles, emeritus hoogleraar Neuropsychologie**



Vanaf 1 januari dit jaar hebben Tom Heijhoop en Henk Dirven de taken van Jan de Gier overgenomen. Inmiddels zijn wij (bijna) een jaar bezig in deze functie, en hebben wij een steeds beter inzicht gekregen in de inhoudelijke kant.

Tekst: VVON | Beeld: Cees Bakker

Vanuit het VVON-secretariaat

Zonder te overdrijven kunnen wij stellen dat het bestuur met Arnold Westen als voorzitter, Wim Adolfsen als penningmeester en de inmiddels vertrokken Jan de Gier als secretaris, de afgelopen jaren de organisatie verder hebben uitgebouwd tot waar de VVON nu staat. Een prachtige organisatie, met oog voor de belangen van de leden, en de blik op de toekomst.

Zoals zoveel organisaties staat ook de VVON voor vele uitdagingen. Denk hierbij aan het verder uitbreiden van het pakket aan bijscholingen, masterclasses en congressen. Een (nog) breder aanbod in onderwerpen die ons als trainer-coaches kunnen ondersteunen bij ons vak, (nog) meer maatwerk, (nog) meer regionale spreiding enzovoorts.

Veranderingen in de ondersteuning van trainer-coaches op gebied van IT, waar inmiddels al tastbare resultaten zijn geboekt zoals het afschaffen van hardcopy certificaten, en een verder gaande digitalisering voor het aanmelden, en bijwonen van bijscholingen, en het gedigitaliseerd aanbieden van certificaten op de persoonlijke VVON-account, MIJN VVON.

De digitalisering is geen doel op zich, maar helpt ons als organisatie om zaken te vereenvoudigen voor u als lid, en geeft ons als bestuur extra tijd en ruimte om onze focus te behouden, en te verruimen, op alles wat het prachtige vak van trainer-coach helpt te verbeteren.

Als lid heeft u wellicht weleens contact gehad met één van onze bestuursleden, met een vraag, een probleem, een advies of iets anders wat u met ons wilt delen, of waar u onze hulp bij kunt gebruiken. Er zijn diverse kanalen waarmee u contact kunt leggen met ons. Via de website kunt u een vraag stellen, maar ook telefonisch, en op al uw vragen proberen wij u zo snel mogelijk antwoord te geven.

Er is wel een verschil tussen de situatie voor 2023 en de huidige situatie. De secretarissen die de werkzaamheden van Jan de Gier hebben overgenomen, doen dit op dit moment in duo vorm, en dat heeft alles te maken met het feit dat zowel Tom als Henk nog een full time job hebben naast de werkzaamheden voor de VVON.

Op basis van onze ervaringen van het (bijna) afgelopen jaar willen wij graag een aantal zaken bij u onder de aandacht brengen. Allereerst met betrekking tot de telefonische bereikbaarheid.

Om redenen die net zijn benoemd, is het niet altijd mogelijk om overdag altijd direct de telefoon te beantwoorden. Mocht u ons niet direct aan de lijn krijgen, dan adviseren wij u om de voicemail in te spreken, en dan zullen wij u zo snel mogelijk terugbellen. Verder is één van onze ervaringen, dat wij ook op tijdstippen gebeld worden die in ieder geval niet altijd 'logisch' zijn, denk hierbij aan telefoontjes laat op de avond, in weekenden, en zelfs om 07.00 uur in de ochtend. Nogmaals wij staan u graag te woord, maar graag wat begrip van uw kant als u telefonisch contact met ons zoekt.

Verder kunt u ons altijd bereiken via de mail, als u een vraag heeft, of advies wilt, of een probleem heeft, dan kunt u ons bereiken via secretaris@vvon.nl, waarbij wij ernaar streven om uw vragen uiterlijk binnen 3 werkdagen te beantwoorden.

Tenslotte willen wij u graag attenderen op de FAQ's die op de VVON-website staan vermeld. Als u op onze site kijkt, en op 'service en contact' klikt, dan ziet u al heel veel antwoorden op veelgestelde vragen. Dit scheelt u een telefoontje of een mailtje, en het beantwoordt direct uw vraag, dus u hoeft niet te wachten op een antwoord.

Uiteraard blijven wij beschikbaar als u vragen heeft waar u niet uitkomt, of waar u aanvullende informatie voor nodig heeft, maar in veel gevallen heeft inmiddels de ervaring geleerd, is het antwoord al terug te vinden op de VVON-website.

Tevens is het ons opgevallen dat een aanzienlijke hoeveelheid van de vragen betrekking heeft op informatie die alleen door de KNVB verstrekt kan worden. Vanuit de VVON hebben wij geen inzicht in wanneer een



Tom Heijhoop



Henk Dirven

licentie is verlopen, wanneer deze verlengd moet worden, en hoeveel licentiepunten u bij de KNVB geregistreerd heeft staan. Er is maar één organisatie die diploma's en licenties verstrekt, en dat is de KNVB. De belangen van de KNVB en de VVON liggen met betrekking tot verantwoordelijkheden wat uit elkaar. De KNVB is met name tijdens het behalen van uw diploma en verlengen van uw licentie een organisatie waarmee u te maken heeft, en de VVON is met name een organisatie die tijdens uw gehele carrière als trainer/coach een rol van betekenis speelt.

Het helpt ons wel enorm als u op uw persoonlijke **MIJN VVON** pagina de gegevens aanpast. U kunt namelijk zelf in uw profiel veel informatie zelfstandig aanpassen. Dit helpt enorm, voor u, maar ook ons als u bijvoorbeeld een vraag heeft die (in)direct gerelateerd is aan een diploma, licentie of uitgiftedatum.

Al met al kunnen wij spreken over een enerverend eerste jaar van ons beiden en hopen wij de weg die door de ervaren collega's binnen het bestuur is ingeslagen verder te helpen uitbouwen en optimaliseren. De focus ligt op het ondersteunen van de trainer-coaches in hun vak, en het efficiënter maken van processen waardoor het voor u als lid (nog) eenvoudiger wordt.

Met plezier kijken wij terug op een aantal behaalde successen, zoals het aanbieden van extra bijscholing en masterclasses, om op die manier nog beter aan te sluiten bij de behoefte van u als lid. Maar ook het verder digitaliseren, zoals de digitale certificaten, en het scannen van de aanmelding van de deelnemers aan bijscholing, wat de administratieve handelingen aanzienlijk vergemakkelijkt en het zetten van een handtekening overbodig heeft gemaakt.

Maar ook het voortzetten van tradities zoals het congres in Zwolle en het congres aan het einde van het jaar zijn mooie resultaten en last but not least, de intensieve samenwerking met de collega's in de districten. Wij kijken uit naar een verdere mooie samenwerking en horen graag van u of er ideeën of tips zijn die voor u als lid, en voor ons als bestuursleden, nog meer toegevoegde waarde leveren.

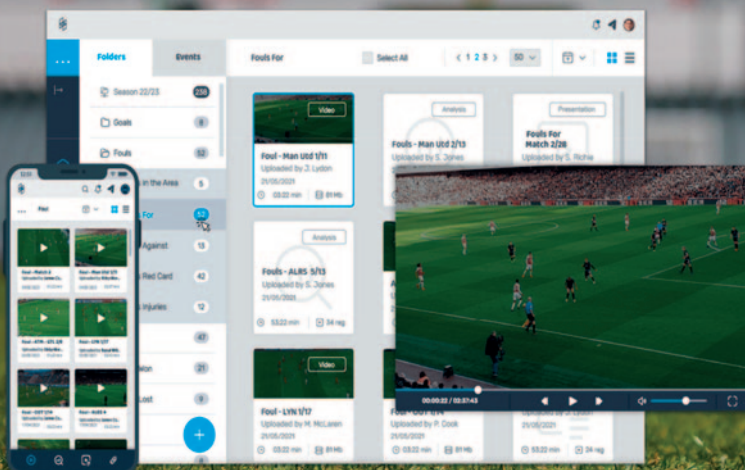
Sportieve groet Tom Heijhoop en Henk Dirven

nacsport



CaJa
sport software

Nacsport Hub



Het online platform voor het delen van beelden en bestanden. Online communiceren met je team etc.

Voor meer info bezoek de website:
www.nacsport.com

CaJa Sport Software
caja.sport.software@nacsport.com
+31 6 41402882



Trainingskampen.nl

NIEUW: Diverse frisse locaties!
Informeer naar de mogelijkheden voor jouw team!

**TRAININGSKAMP
NEDERLAND**
3 dagen

vanaf
€ 139,- pp.





**TRAININGSKAMP
BELGIE/DUIZSLAND**
3 dagen

vanaf
€ 149,- pp.

**TRAININGSKAMP
VLEIGBESTEMMING**
op aanvraag

vanaf
€ 399,- pp.

- ✓ Vluchtschema 2024 is uit
- ✓ Diverse arrangementen op maat
- ✓ Betaling kan in termijnen
- ✓ Garantiedekking
- ✓ Laat je adviseren!

Meer informatie?    
www.trainingskampen.nl



**AL MEER
DAN 19 JAAR
DÉ SPECIALIST**



Zorg te allen tijde dat er een schriftelijke overeenkomst is ontvangen van de club

Het kan niet vaak genoeg worden gezegd: het ontbreken van een schriftelijke arbeidsovereenkomst is een bron van ellende. In mijn bijdrage aan de uitgave van de TrainerCoach van februari 2023 werden daarover al enkele opmerkingen gemaakt.

Tekst: R. Beele (Beele@advocaatkantoor.nl) | Beeld: Shutterstock

De gemakzucht van enkele (amateurvoetbal)werkgevers was algemeen bekend en blijkt nog altijd te bestaan. Dit, terwijl art. 7:655 BW al in 1994 in de wet is opgenomen in het kader van de implementatie van de Europese richtlijn (91/533/EEG) die de verplichting regelde voor de werkgever om de werknemer te informeren over de voorwaarden die op de arbeidsovereenkomst van toepassing zijn.

Bij de invoering van de Wet Arbeidsmarkt in Balans (WAB) in januari 2020 is artikel 7:655 BW aangepast. In een nieuwe richtlijn van het Europees parlement en de Raad van 20 juni 2019 (transparante en voorspelbare arbeidsvoorwaarden in de Europese Unie) zijn nieuwe verplichtingen opgenomen die een betere

bescherming moeten bieden bij nieuwe vormen van werk. Dat liet uiteraard onverlet dat de bescherming ook gold bij bestaande vormen van werk. Op 1 augustus 2022 is de richtlijn omgezet in nationale wetgeving en is de Wet transparante en voorspelbare arbeidsvoorwaarden (Wtva) in werking getreden. Met de Wtva is de informatieplicht van de werkgever uitgebreid. Het begint met de wijze waarop de werkgever de informatie aan de werknemer dient te verstrekken. Dat moet schriftelijk of elektronisch. De schriftelijkheid betekent dat de gegevens op papier gesteld moeten worden aan de werknemer moeten kunnen worden overgedragen. De achtergrond van deze wijze van informatieverstrekking is dat de werknemer volledig, tijdig en op toegankelijke wijze

geïnformeerd moet worden over de belangrijkste gegevens uit de arbeidsovereenkomst.

Alleen bevestiging dat er een overeenkomst is, blijkt onvoldoende

Onlangs kwam ik een e-mailbericht tegen van een (amateurvoetbal)werkgever waarin werd bevestigd dat met de trainer-coach een arbeidsovereenkomst was gesloten voor de periode van één seizoen. Meer inhoudelijke tekst over de arbeidsovereenkomst bevatte het e-mailbericht niet. De trainer-coach meende dat met dit e-mailbericht het bestaan van de arbeidsovereenkomst voldoende was bevestigd. Uiteraard is een schriftelijke bevestiging een belangrijk onderdeel van het bewijs dat de arbeidsovereenkomst bestaat. Het zegt echter



nog niets over de wederzijdse verplichtingen die waren overeengekomen. Zonder schriftelijke bevestiging van die wederzijdse verplichtingen liggen problemen in het verschiet, bijvoorbeeld over het aantal uren waarop de arbeidsovereenkomst betrekking heeft, over de diverse vergoedingen zoals die voor de geleverde arbeid (het loon) en voor het dekken van diverse kosten (zoals reiskosten, kosten lidmaatschap en telefoon kosten).

Beperk het aandeel reiskosten in een contract. Het gebeurt nogal eens dat trainer-coaches melden dat zij zich onvoldoende hebben gerealiseerd welke gevolgen zijn verbonden aan het ontvangen van een vergoeding die grotendeels bestaat uit vergoeding van (reis)kosten nadat zij in een bepaalde periode een uitkering krachtens de Werkloosheidswet hebben aangevraagd en verkregen. De grondslag voor die WW-uitkering is immers het loon en niet de overige vergoedingen. Hoewel het een wettelijke verplichting van de voetbalwerkgever is

om de trainer-coach uitgebreid te informeren over de inhoud van de overeengekomen verplichtingen, blijkt dat aan de zijde van de werknemer nauwelijks wordt aangedrongen op het nakomen van die verplichting. In de meeste gevallen blijkt dat de trainer-coach, als na enig aandringen de arbeidsovereenkomst nog altijd niet wordt overhandigd, uiteindelijk genoeg neemt met mondelinge toezeggingen.

Checklist voor een arbeidsovereenkomst

Onderstaand is art. 7:655 BW in beperkte vorm opgenomen. Dit, om duidelijk te maken waarover de (amateurvoetbal)werkgever de (trainer-coach als) werknemer moet informeren. Het kan ook dienen als checklist voor een wel ontvangen schriftelijke arbeidsovereenkomst. Let wel: de beperkte weergave heeft betrekking op de traditionele arbeidsverhouding tussen de trainer-coach en de amateurvoetbalwerkgever. Als sprake zou zijn van een arbeidsrechtelijke driehoeksverhouding (b.v. payroll) is het raadzaam het volledige art. 7:655 BW in ogenschouw te nemen.

Artikel 7:655 BW

1. De werkgever is verplicht aan de werknemer een schriftelijke of elektronische opgave te verstrekken met ten minste de volgende gegevens:
 - a. naam en woonplaats van partijen;
 - b. de plaats of plaatsen waar de arbeid wordt verricht en indien de arbeid niet op een vaste plaats of niet hoofdzakelijk op een vaste plaats wordt verricht, de vermelding dat de werknemer zijn arbeid op verschillende plaatsen verricht of vrij is zijn werkplek te bepalen;
 - c. de functie van de werknemer of de aard van zijn arbeid;
 - d. het tijdstip van indiensttreding;
 - e. indien de overeenkomst voor bepaalde tijd is gesloten, de einddatum of de duur van de overeenkomst;
 - f. de aanspraak op vakantie of ander betaald verlof waarop de werknemer recht heeft of de wijze van berekening van die aanspraken;
 - g. (...) t/m s. (...)

2. (...)
3. De werkgever verstrekt de gegevens, bedoeld in lid 1, onderdelen a tot en met e, h, (...), uiterlijk een week na aanvang van de werkzaamheden en de overige in lid 1 bedoelde gegevens binnen een maand na aanvang of zoveel eerder als de overeenkomst eindigt. (...)
4. De werkgever die weigert de opgave te verstrekken of daarin onjuiste mededelingen opneemt, is jegens de werknemer aansprakelijk voor de daardoor veroorzaakte schade.
5. (...)
6. (...)
7. De werkgever verstrekt de elektronische opgave op zodanige wijze dat deze door de werknemer kan worden opgeslagen en afgedrukt en voor hem toegankelijk is ten behoeve van latere kennisneming. De werkgever bewaart een bewijs van overdracht of ontvangst.
8. Voor het verstrekken van een elektronische opgave is uitdrukkelijke instemming van de werknemer vereist.
9. Een beding in strijd met dit artikel is nietig.
10. In afwijking van lid 3 worden de gegevens, bedoeld in lid 1, die betrekking hebben op een arbeidsovereenkomst die op het moment van inwerkingtreding van de Wet implementatie EU-richtlijn transparante en voorspelbare arbeidsvoorwaarden geldt, door de werkgever verstrekt of aangevuld binnen een maand na een daartoe strekkend verzoek van de werknemer.
11. De werkgever mag de werknemer niet benadelen wegens de omstandigheid dat de werknemer in of buiten rechte de in dit artikel aan hem toegekende rechten geldend maakt, ter zake bijstand heeft verleend of een klacht hierover heeft ingediend.

Voor trainer-coaches met een arbeidsovereenkomst die na het seizoen 2022/2023 met dezelfde amateurvoetbalwerkgever is voortgezet in het huidige seizoen 2023/2024 is het wellicht te overwegen om te bezien of gebruik kan of moet worden gemaakt van lid 10 van art. 7:655 BW.

Bewegen

Pierre de Coubertin (kent u hem nog?) had ooit een ideaalbeeld voor ogen van een samenleving waarin door sport de wereld beter kon worden. Zijn lijfspreuk was: Deelnemen is belangrijker dan winnen! Samengevat kwam het hier op neer. *“Het belangrijkste in het leven is niet de triomf, maar de strijd. Essentieel is niet om te hebben gewonnen maar om goed te hebben gestreden.”* Met andere woorden, de triomf was de deelname en niet de winst.

Wat daar in de loop der jaren van terecht is gekomen, daar hoeft ik niet verder over uit te wijden. Immers is winnen, winst en presteren in de huidige maatschappij het belangrijkste. Winnen is geen vies woord, integendeel, het maakt een wezenlijk onderdeel uit van onze dagelijkse gang van zaken maar moet bepaald niet overdreven worden. Als ik op zaterdagmorgen in alle vroegte met mijn kleinzoon richting het voetbalveld fiets, dan is het samenspelen een belangrijk element voor deze kinderen. Ze tasten af wat ze kunnen en hun eerste stappen op een voetbalveld zijn nog niet omgeven met spellijnen en tactiek en ook nog niet met het opplakken van etiketten met wat ze wel of niet kunnen.

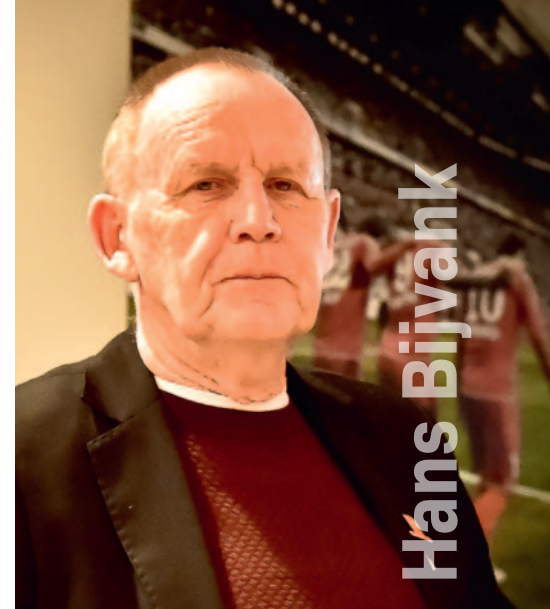
Tenminste, dat vinden de kinderen zelf. Die rennen op een kluitje achter een bal aan, juichen als er is gescoord en balen als een doelpunt tegen is gemaakt. Helaas vinden sommige ouders en ook grootouders nu al dat hun kroost moet excelleren en belonen ze voor het aantal doelpunten dat ze hebben gemaakt. De opgewonden kreten langs de kant van het veld zijn eerder storend dan aanmoedigend. Ik heb een opgefokte ouder eens aangeboden om samen met mij een kop koffie te gaan drinken en van achter het raam in de kantine in alle kalmte zijn zoon met rust te laten. Eerst keek hij mij aan of hij water zag branden maar even later wandelde hij achter me aan en zaten we gezellig te praten over van alles en nog wat.

Winnen is leuk maar niet meer dan dat. Het belang van sport is enorm, niet alleen voor

kinderen maar ook voor volwassenen en ouderen. Bewegen met elkaar is goed voor de persoonlijke ontwikkeling, de sociale leefomgeving en vermindert de zorgkosten. Het manifest wat Joop Alberda, Louis van Gaal, Guus Hiddink, Bas v.d. Goor en Erik Scherder daarover in de NRC geschreven hebben verdient dan ook alle ondersteuning. U hebt het misschien al gelezen.

Nederland kent bewegingsarmoede en meer bewegen zou een veelvoud aan problemen kunnen oplossen. Net zoals gezonde voeding. Dat behoort goedkoop te zijn en niet duur. Helaas is daar in de verkiezingsprogramma's van de diverse politieke partijen weinig over terug te vinden. De zorgproblematiek is groot en daarin past het bewegen uitstekend. Het drukt de zorgkosten onmiskenbaar en zorgt ook voor een beter begrip voor elkaar. Een ministerie van zorg en bewegen zou in de huidige samenleving prima passen, sterker nog, het is een noodzaak! Ik zou er in ieder geval voor pleiten om sport te subsidiëren, misschien wel gratis te maken. Immers is de financiële drempel om te gaan sporten voor veel gezinnen een (te) grote horde die genomen moet worden. Kijk maar eens naar de problemen die de diverse penningmeesters moeten oplossen om de contributiegelden binnen te harken. Een overheid die dit financieel ondersteunt moet de voordelen die daarin schuilen wel degelijk onderkennen. De kosten gaan onmiskenbaar voor de baat uit. We zitten niet te wachten op een overheid die alleen prominent in beeld komt als er weer eens een felicitatie voor een topprestatie kan worden uitgedeeld.

Maar dat niet alleen. Het zorgt ook voor een beter begrip in elkaar. Het huidige sociale klimaat is soms angstaanjagend. De wijze waarop tegenstellingen worden uitvergroot en dan met name op de sociale media is vaak stuitend. Nederland is een land met veel rassen en culturen die met elkaar moeten samenwerken en samenleven. Dat is een gegeven en dat kan niet worden teruggedraaid. Hoe graag menigeen ook wil dat er een hang is naar hoe het



vroeger was (vroeger??), het komt niet weer tot leven. Een Nederlander is ook iemand met een Marokkaanse, Turkse of Syrische achternaam. Ze zijn hier geboren en zijn gewoon Nederlander. Ze doen ook mee met onze samenleving. Je moet alleen accepteren dat ze er zijn. Dat zijn de simpele feiten waar we niet omheen kunnen. Sport en sport bedrijven hebben daarin een belangrijke rol. Wij als trainer kennen dit maar al te goed en moeten omgaan met die diverse culturen en dat lukt vaak ook goed. We zijn opgeleid om die verschillen niet uit te vergroten maar om die om te buigen naar een gezamenlijk doel.

Dat dit ook niet goed gaat hebben we kunnen zien in de uitlatingen van El Ghazi en Mazraoui over die verrekte oorlog in Gaza. Dat beiden een pro-Palestijnse tweet plaatsten maakt ze nog niet tot een terrorist. Dat El Ghazi is ontslagen is een feit maar hopelijk krijgt hij geen pariastatus. Ter vergelijking: Manor Solomon van Tottenham plaatste een anti-Palestijnse opmerking en daarover was geen ophef en werd voor kennisgeving aangenomen. Ik bedoel maar, het gaat er om dat we te maken hebben met een samenleving waarin die botsing van culturen voorkomt en zal blijven voorkomen. Dat is onmiskenbaar en daar kan niemand omheen.

Sport, en daar ben ik van overtuigd, heeft daar een belangrijke dempende rol in. Niemand en dan ook niemand is gebaat bij een uitvergroete rol van die verschillen, hoe graag sommige politieke partijen dat ook willen.

Misschien was De Coubertin zijn tijd wel ver vooruit!

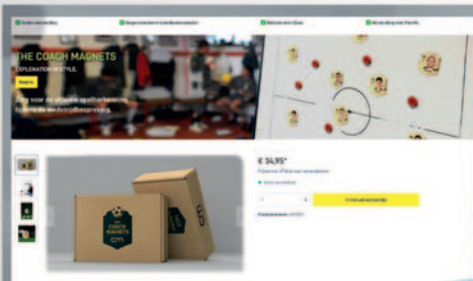
Hans Bijvank

ELF VOETBAL & THE COACH MAGNETS

SCOOR NU EEN ABONNEMENT OP **ELF VOETBAL** VOOR **SLECHTS € 4,99 PER MAAND**

EN ONTVANG THE COACH MAGNETS (TER WAARDE VAN € 29,95) ALS UNIEK WELKOMSTCADEAU!

HOE WERKT HET



HET WERKT HEEL SIMPEL!

1. Maak gebruik van het Coach Magnets ELF abonnement op ELFVOETBAL.NL/VVON
2. Ontvang de edities van ELF Voetbal en je magnetjes automatisch in de brievenbus
3. Ontwerp zelf je magnetjes met foto, rugnummer en speelsterkte
4. Print en plak de bijgeleverde stickervellen
5. Veel coach- en leesplezier!



VAKBOND VOETBAL OEFENMEESTERS NEDERLAND

DÉ BELANGENBEHARTIGER VOOR IEDERE VOETBALTRAINER

**WORD NU LID VAN DE VVON
EN SCAN DE QR-CODE**



**STUUR DE QR-CODE OOK DOOR NAAR
JOUW COLLEGA TRAINER**

Voordelen VVON-lidmaatschap

- Hoge **ledenkorting** bij deelname aan **bijscholing/congressen**
- **Professionele** juridische **bijstand** bij arbeidsconflicten
- **Volledige toegang** tot onze **vacaturebank** en online **kennisbank**
- **Gratis** abonnement op het vakblad **'De TrainerCoach'**
- **Informatieve website** met het laatste nieuws

Hulp en ondersteuning wanneer u dat vraagt

- **Opstellen** van (en advies over) uw **arbeidsovereenkomst**
- **Advies en ondersteuning** bij **ontslag** of **non-actief** stelling
- **Hulp en advies** bij uw **WW-aanvraag**
- Hulp bij het **opstellen** van een **vaststellingsovereenkomst**
- **Financieel** en **fiscaal** advies

Hulp, advies en juridische bijstand bij arbeidsconflicten



De meest voordelige en beste
rechtsbijstandsverzekering
voor iedere trainer-coach

Regionale bijscholing en congressen met licentiepunten voor behoud van uw licentie



Goedkoper, sneller en beter
bijscholen in uw eigen
omgeving kan nergens anders

Magazine 'De TrainerCoach' boordevol informatie voor iedere voetbaltrainer



Vol informatie voor trainers op elk
niveau met veel oefenstof en inter-
views met diverse specialisten

Volg ons op



Heeft u nog vragen?

Stuur ons dan een e-mail via info@vvon.nl
of kijk op www.vvon.nl

WORD NU LID VIA
VVON.NL