

Voetbal-techniek

Waarom is thuis oefenen een noodzaak?



600 oefeningen
www.VoetBalHuisWerk.be

Gerd Van den Bossche

Woord vooraf

Hoe leidt men kinderen op tot creatieve voetballers die baas zijn over de bal? Volstaan daarvoor de trainingssessies?

In deze tekstbundel toon ik aan dat het meegeven van voetbalhuiswerk een noodzaak is geworden in de begeleiding van jeugdvoetballers.

In een eerste deel vat ik samen wat momenteel in alle vakbladen voor trainers geschreven wordt.

Techniek is in het voetbal de basis. Een jeugdvoetballer kan het potentieel dat hij heeft op technisch vlak alleen maar ontplooien als hij in zijn opleiding voldoende aan de bal is geweest. Het aantal balcontacten op de wekelijkse trainingen ligt echter veel te laag en daarom moet er ook thuis geoefend worden. Vermits de meeste kinderen uit zichzelf niet meer voetballen in de tuin of op straat, moet de trainer ingrijpen. Krachtig gezegd: geen voetbal zonder techniek, geen techniek zonder voldoende balcontacten en geen voldoende balcontacten zonder voetbalhuiswerk.

Vervolgens geef ik aan dat het begrip 'voetbalhuiswerk' niet nieuw is. In andere landen (met Nederland op kop) maakt het in verschillende clubs al structureel deel uit van het opleidingsprogramma. In België staan we aan het begin van een inhaalbeweging.

Daarna geef ik toelichting bij de website www.voetbalhuiswerk.be. Dit is een uniek hulpmiddel voor de trainers. Hier vinden zij honderden filmpjes met oefeningen die de jonge voetballers thuis kunnen nadoen. Het enorme aantal oefeningen - momenteel zeshonderd! -, de overzichtelijke indeling in 30 categorieën en de nummering van elke oefening maakt dit initiatief uniek in de wereld.

I. VERWERVEN VAN TECHNIEK

Geen voetbal zonder techniek

De taak van een jeugdtrainer is zeer veelzijdig.

Hij moet oefenstof geven waardoor het **spelinzicht** van zijn spelertjes vergroot. Hoe loopt men zich vrij? Wanneer moeten zij dribbelen, wanneer passen, wanneer trappen op doel? Wanneer mag je als verdediger zeker niet happen? Wanneer speel je terug op de keeper en wanneer trap je de bal gewoon maar eens heel ver buiten? Welke zijn de beginselen van zonevoetbal?

Hij moet aandacht besteden aan **tactiek**: 'Wat is ons spelsysteem? Hoe gaan we er als ploeg voor zorgen dat we tijdens de wedstrijd zo weinig mogelijk doelpunten incasseren en er zelf zo veel mogelijk maken? Hoe gaan we verdedigen en hoe gaan we aanvallen? Wie loopt waar? Waar moet de bal komen? Hoe stellen we ons op bij stilstaande fasen? Waar liep het de vorige wedstrijd fout?' Een bepaald percentage van de trainingstijd wordt onvermijdelijk hieraan gespendeerd.

Een jeugdtrainer moet echter ook werken aan de **techniek** van zijn spelers. Een bal controleren. Oefenen op passen en trappen. Leren koppen met ogen die open blijven. Hoe doe je een omhaal? Loopoefeningen en lichaamscoördinatie. De bal leiden, draaien, schijnbewegingen, dribbelen,... Er zijn ongelooflijk veel verschillende technische kanten aan het voetbalspel. Je trapt bijvoorbeeld net iets anders op een bal die van je wegrolt dan op een bal die op je afkomt. Daarenboven moet alles dan nog aangeleerd en ingeoefend worden met linker- en rechtervoet, met zowel de wreef als de binnen- en buitenkant van elke voet, én dit telkens met ballen die toegespeeld worden vanuit verschillende hoeken, op verschillende hoogten, met verschillende snelheden.

Techniek is het allereerste en het allerbelangrijkste in voetbal. Hoe groot het spelinzicht van de spelers ook is en hoe sterk de trainer ook is op tactisch vlak: als de spelers de technische bagage niet hebben om tactische richtlijnen op het veld uit te voeren, staat men als trainer nergens.

Johan Cruyff zei het ooit als volgt: *“De tactiek bepaalt waar de bal moet komen, maar het is de techniek die bepaalt OF de bal er komt.”*

In het moderne voetbal vragen trainers aan hun team om compact te spelen met de linies kort bij elkaar. Omdat de spelers zo weinig tijd en ruimte krijgen, ontstaan voortdurend spelsituaties waarin een zuivere techniek van cruciaal belang is.

Geen techniek zonder voldoende balcontacten

Hoeveel balcontacten zijn nodig om techniek te verwerven?

In *Dug-Out*, het tijdschrift van de Belgische Voetbalbond, schreef Michel Bruyninckx, lesgever aan het Koninklijk Atheneum Leuven - topsportschool:

“In de wereld van de gymnastiek beseft men al lang dat herhalen, eigenlijk repetitieve coördinatie, de sleutel tot succes is. Vandaar dat de parameter, 30.000 herhalingen van een beweging, zo vaak geciteerd wordt in dit milieu.

Houdt het voetbalmilieu hiermee rekening?

... Eigenlijk wordt hier zeer duidelijk waarom wij zo’n zwakke technische spelers afleveren, want de traditionele training en wedstrijd haalt met moeite 100 balcontacten per speler.”

(Dug-Out nr. 42, april 2007, blz. 41.)

Het gemiddelde aantal balcontacten op de club per week.

De ‘*traditionele training*’ die ‘*met moeite 100 balcontacten per speler*’ haalt (Bruyninckx) wordt hopelijk niet veel meer gegeven. Toch geeft een kritische analyse van de ‘moderne trainingen’ resultaten die zo negatief zijn dat een snelle en ingrijpende aanpak zich opdringt. De trainingsmomenten waarin wekelijks aan de individuele techniek gewerkt wordt, volstaan absoluut niet. Zelfs niet op nationaal niveau.

De optelsom:

- **Tijdens een wedstrijd** zijn er per minuut maximum vijftig seconden balcontact voor alle spelers samen (de bal is immers niet altijd in het veld of aan de voet van een speler). Als tien duiveltjes (tot U9) onderling een wedstrijdje spelen, heeft iedereen per minuut dus gemiddeld vijf seconden de bal. Na vijftig minuten heeft een spelertje dus slechts 250 seconden (4’10’’) de bal.

balcontact gehad. Met twee wisselers per ploeg komt men al niet meer aan de drie minuten.

Bij preminiemen (U10) die met 8 tegen 8 spelen, worden dat 156 seconden (2'36''). Met twee wisselers per ploeg komt men aan 2'05'.

Bij ploegen die (2x30') met 11 tegen 11 spelen (miniemen, U11, U12 en U13), zakt dit cijfer tot 115 seconden, als er slechts twee wisselers zijn.

- Het aantal balcontacten **tijdens een training** hangt af van de oefenstof van de trainer en is dus moeilijker in te schatten. Soms zie je nog lange wachtrijen, maar bij de betere trainers mogen we uitgaan van een gemiddelde van 8 balcontacten per minuut en per speler. Als we op elk balcontact een tijdsduur van twee seconden plakken (dit is maximaal !) dan heeft een speler na anderhalf uur trainen dus (slechts !) 24 minuten zijn techniek geoefend.

Een analyse van de voorbeeldtrainingen in "*De opleidingsvisie van de KBVB*", bevestigt deze lage cijfers. In de bijlage presenteert men een (zeer goede) modeltraining voor U 9 waar men zelfs niet komt aan 15 minuten!

- Wat is dan het **resultaat per week**? Zélf een jongere die drie keer per week anderhalf uur traint en in het weekend een wedstrijd speelt, is geen 75 minuten aan de bal geweest. Dat is dus minder dan 11 minuten per dag !

Besluit

Het is uitgesloten dat men een topvoetballer kan worden met zo weinig balcontacten.

Geen voldoende balcontacten zonder voetbalhuiswerk

Wij zijn ervan overtuigd dat jeugdvoetballers in België nog heel veel mogelijkheden in zich hebben die niet ontplooid worden. Hoe bekwaam de trainers ook zijn, de noodzakelijke aandacht voor spelinzicht, tactiek en wedstrijdvormen (met slechts één bal per groepje) maakt dat het aantal wekelijkse balcontacten tijdens de oefensessies te weinig is om het potentieel aan techniek ook om te zetten in verworven techniek.

Balcontrole, kopspel, dribbelen, trappen en passen met linker en rechtervoet... er moet ook naast de trainingen geoefend worden op deze technieken.

Vroeger trainden jongeren hun techniek op straat, bij een vriend in de tuin of op een speelweide. Vele volwassenen van vandaag speelden in hun jeugdjaren hele dagen buiten. Uren werd er gevoetbald. De huidige generatie doet dat veel minder: de spelcomputers zijn een groot deel gaan uitmaken van hun ontspanningsmomenten. Ook het aanbod op tv is ondertussen spectaculair verruimd.

Daarnaast is er ook veel meer keuzemogelijkheid voor andere sporten. Op zich is het absoluut zinvol voor de algemene coördinatie dat een kind nog andere sporten beoefent. Voetballers moeten ook sterke atleten zijn met een brede fysieke basis. Voor een toekomstige Rode Duivel moet de hoofdzaak echter voetbal blijven: er moet *niet uitsluitend* voetbaltechnisch getraind worden, maar wel dagelijks. (Anders zou het kunnen dat zo'n kind in de gouden leerfase meerdere dagen na mekaar niet op een bal getrapt heeft.)

Ook op school is het aantal balcontacten verminderd. Vroeger was voetballen dé sport tijdens de speeltijden. Nu wordt in steeds meer lagere scholen het voetballen zelfs verboden!

De oplossing ligt voor de hand: de kinderen stimuleren om buiten de club te voetballen door het meegeven van voetbalhuiswerk. Wij hebben het gedaan en de resultaten zijn enorm. Een simpel voorbeeld: onze spelers van 10 jaar konden op vier weken hun record van jongleren gemakkelijk verdubbelen door thuis dagelijks 10 minuten te oefenen.

Dat potentieel heeft elk kind gegarandeerd. Maar als een trainer het jongleren niet meegeeft als voetbalhuiswerk, dan zal die speler nooit dat resultaat boeken. En dit geldt voor elke voetbaltechnische beweging.

Conclusie: geen voetbal zonder techniek, geen techniek zonder voldoende balcontacten en – voor de huidige generatie - geen voldoende balcontacten zonder voetbalhuiswerk.

II. VOETBALHUISWERK

Praktijk in andere landen

In **Nederland** is voetbalhuiswerk een gekend begrip.

- In Nederlandse tijdschriften voor voetbaltrainers geven de geïnterviewde jeugdtrainers (van verschillende niveaus) geregeld aan dat ze voetbalhuiswerk meegeven (zie bijlage).

- Op de site van PSV lees je: *‘De winterstop is dan ook een ideale periode om jezelf nog beter te maken in alle technieken die we het afgelopen half jaar getraind hebben. (...) Je traint elke dag ongeveer 20 tot 30 minuten serie Afellay of serie Bakkal (dit zijn telkens 10 oefeningen). (...) Beheers alles zo goed zodat je de series zelfs met je ogen dicht in de huiskamer kunt uitvoeren!!! De eerste training na de winterstop heb je de mogelijkheden om te laten zien hoe goed je geoefend hebt de afgelopen vakantie. (...) De beste speler van elk team ontvangt ook een leuke prijs.’*

- Voor Ajax zegt Simon Tahamata: *‘Je haalt die jongens er zo uit die hun voetbalhuiswerk niet doen. Die blijven achter in de basis.’*

Wat **Italië** betreft, verwijs ik naar een artikel uit SPORT Voetbalmagazine. Nadat Fi Vanhoof en Peter Maes de ontkenning van het kampioenschap van de *Primavera* (voor spelers geboren tussen 1988 en 1991) bijwoonden, waren ze behoorlijk onder de indruk. Fi Vanhoof: *“We trokken onze ogen open. We wisten dat het verschil met Belgische leeftijdsgenoten groot was, maar niet dat het zo groot was. Zij trainen twee keer per dag. Op weekbasis hebben we vier, vijf trainingseenheden achterstand.”* (SV 11 juni 2008, blz. 10)

In **Duitsland** en **Engeland** is het begrip voetbalhuiswerk ook gekend: het is bijv. de praktijk in Schalke 04 en in Tottenham Hotspur.

Over de situatie in **Frankrijk** heb ik nog geen informatie gevonden. Er is daar alleszins een ander schoolsysteem, met vrije namiddagen. Hierdoor brengen de spelers meer tijd door op hun club en zijn er dus meer mogelijkheden om daar aan hun individuele techniek te werken.

‘Theorie’ in België

In België is er geen enkele club die consequent elke week voetbalhuiswerk geeft. Slechts in zeer geïsoleerde gevallen is er wel een trainer die eens een initiatief neemt, maar structureel is er geen enkele club die in de buurt komt van voornoemde clubs uit het buitenland.

Stilaan komt er wel wat verandering. Men ziet in dat onze voetballers op technisch vlak achteruit gaan t.o.v. spelers in andere landen.

Sommige opleiders binnen de KBVB beseffen dat de Belgische toppers die bij ons zijn opgeleid en die wél techniek hebben, allemaal heel gedreven met voetbal bezig waren **nàast** de trainingen op hun club (Vincent Kompany op straat, Luc Nilis met zijn vader,...).

- Op de laatste dvd van de KBVB *‘Duiveltjes. Al spelend leren voetballen’* eindigen sommige model-trainingen met voetbalhuiswerk.
- In de bijlage van hun opleidingsvisie *‘Trainingen per leeftijdscategorie’* zijn er twee lesgevers die hun model-training afsluiten met voetbalhuiswerk.
- Dexia foot-pass, waar een spin-off van de VUB samenwerkt met o.a. de K.B.V.B. om de kwaliteit van de jeugdopleiding in de clubs te verbeteren, promoot eveneens voetbalhuiswerk.

Er blijkt echter nog een hele weg te gaan. In tegenstelling tot het Nederlandse *Trainersmagazine* waarin de term voetbalhuiswerk in bijna alle nummers opduikt (zie bijlage), verschijnt er in het Belgische *Dug-Out* zo goed als nooit een paragraaf rond dit belangrijke onderdeel in de opleiding van een voetballer. (In 2007 kwam het slechts één keer voor... in een verslag over de jeugdopleiding van PSV! Cf. bijlage.)

III. WWW.VOETBALHUISWERK.BE

Een website als uniek hulpmiddel

Praktisch probleem

Toen ik tien jaar geleden begon met het wekelijks opgeven van voetbalhuiswerk, was er een groot praktisch probleem. De drie oefeningen die ik meegaf, deed ik eerst goed voor op training en daarna liet ik de kinderen telkens al wat proberen, maar toch konden die jonge spelertjes die oefeningen niet onthouden.

Mijn oplossing was tweeledig. Enerzijds gaf ik ieder kind een videocassette met een reeks oefeningen. (Het probleem hier was dat de oefeningen niet genummerd waren zodat de spelers telkens moesten gaan zoeken op de band naar de oefening). Anderzijds beschreef ik de oefeningen op papier. (Bepaalde dribbeloefeningen waren echter heel moeilijk te beschrijven met woorden. Sommige ouders begrepen het niet helemaal.)

Door deze praktische moeilijkheden was ik met dit huiswerk minstens een uur per week bezig. Vanuit deze ervaring zocht ik naar een middel dat eenvoudiger is en gebruiksvriendelijker.

Beelden op het internet: het ideale hulpmiddel

Het internet bood een oplossing. Dankzij deze site hebben de jeugdtrainers het nu zeer gemakkelijk om voetbalhuiswerk mee te geven. Hier vindt men zowat alle bewegingen die ooit op een voetbalveld zijn getoond. Alle oefeningen zijn genummerd en overzichtelijk onderverdeeld in 30 categorieën. Een tekst van 16 bladzijden met een beschrijving van de oefeningen is eveneens beschikbaar.

De trainers kiezen een drietal oefeningen, zij mailen de nummers van de oefeningen door en de kinderen kunnen, samen met een ouder, meteen op een kort filmpje **zien** wat hun trainer bedoelt.

Een jeugdspeler leert het meest met zijn ogen. Een bijkomende en nauwelijks te overschatten meerwaarde is dan ook deze: een trainer die door omstandigheden bepaalde oefeningen niet kan voordoen, kan op deze manier zijn tekortkoming omzeilen. En het is (jammer genoeg) een realiteit: heel veel trainers kunnen niet alle oefeningen demonstreren (maar hebben wel andere talenten!). Om de bewegingen dan toch aan te leren, is deze website voor hen het ideale hulpmiddel.

III. PEDAGOGISCHE OVERWEGINGEN

- Als leraar weet ik dat men in het onderwijs, bij een negatieve evaluatie van bepaalde leerlingen, verplicht is die leerlingen te remediëren.

Momenteel krijgen de spelers in vele (betere) clubs een evaluatie in het tussenseizoen en op het einde van het seizoen. Met scores op verschillende onderdelen geven de trainers de sterke punten aan van hun spelers, alsook de verbeterpunten. En wat blijkt? Daar blijft het meestal bij. 'Ze hebben het eens gezegd en nu weten de spelers het.'

Mijn vraag is: wat is die evaluatie waard als zij niet gekoppeld wordt aan suggesties om te werken aan die zwakke punten? Als de trainers in de toekomst dit rapport afgeven aan de ouders, kunnen ze meteen verwijzen naar de site voor suggesties om aan die tekortkomingen te werken.

- In de ontwikkelingspsychologie wordt regelmatig aangegeven hoe belangrijk het is dat vaders samen met hun opgroeiende kinderen activiteiten doen. Aan de vaders deze boodschap: 'Op het voetbalveld is de trainer de baas. De vader is een *'supporter'*. *Support* betekent 'ondersteunen'. Ondersteun je kind. Een kind mag fouten maken. En als je zoon of dochter een technische fout maakt, schreeuw dan geen verwijten maar werk zelf eens met je kind aan die technische tekortkoming, in de tuin of op een grasperk in de buurt.'

- Ik sta onverkort achter de opleidingsvisie van de KBVB (trainingsopbouw: opwarming – wedstrijdvormen afgewisseld met tussenvormen - cooling down). Het meegeven van voetbalhuiswerk ligt perfect in het verlengde van deze visie.

Wij pleiten er niet voor om tijdens de groepstrainingen alleen aandacht te besteden aan (louter) individuele oefeningen. Wanneer je als trainer 'het materiaal' hebt van tien kinderen, moet je als trainer van die kans ook gebruik maken om zo veel mogelijk aandacht te besteden aan functionele techniek (bijv. de bal aanpakken met enerzijds een tegenstander in je rug en anderzijds een ploegmaat die 15 meter verder aan de linkerkant vrijstaat). In de opleidingsvisie staat het als volgt verwoord: *'Bij het aanleren van vaardigheden via*

geïsoleerde vormen is de kans reëel dat de spelers ze in de wedstrijd niet kunnen uitvoeren omdat ze de spelsituatie niet herkennen.'

Wel is het zo dat het **thuis** inoefenen zonder druk van een tegenstander - de bal is op zich al een weerstand - de beste manier is voor kinderen om zich nieuwe bewegingen eigen te maken. In dat licht is voetbalhuiswerk een onmisbare component in een kwalitatieve jeugdopleiding. In de bijlage vindt u zelfs voorbeelden van volwassen voetballers uit topclubs die individueel (moeten) oefenen naast de groepstrainingen.

Besluit

Ons uitgangspunt was de vaststelling dat de huidige generatie jeugdvoetballers actief gestimuleerd moet worden om ook thuis te oefenen. De ervaring leert dat beeldmateriaal als impuls het meest geschikt is voor kinderen. De website www.voetbalhuiswerk.be werd speciaal hiervoor ontworpen. Aan de inhoud ervan is jaren gewerkt. Momenteel zijn er 600 filmpjes: zij bevatten nagenoeg elke technische beweging die ooit op een voetbalveld werd gedemonstreerd. Dankzij een overzichtelijke indeling in categorieën en een aparte nummering van elk filmpje, is alles heel gemakkelijk terug te vinden.

Bijlage: citaten over het belang van voetbalhuiswerk

Jan Van Loon (hoofd jeugdopleiding Willem II): "Als je als teamtrainer alleen maar bezig bent met het verbeteren van het team, dan zul je op den duur merken dat er te weinig aandacht is voor de verbeterpunten van de individuele spelers... Door individueel met spelers plannen te maken, wordt gestructureerd aan de individuele kwaliteiten gewerkt. Je spreekt samen met een speler verbeterpunten af. Hieruit volgt een plan op welke wijze en welke momenten hieraan gewerkt wordt. De spelers moeten hier ook een logboek van bijhouden. In een evaluatiegesprek komen dit soort zaken aan de orde.... Zo krijgt de speler een enorme verantwoordelijkheid binnen zijn eigen opleidingstraject." (Trainersmagazine juni 2005 blz. 11)

Roger Nilis over zijn kleinzoon Arne en zijn zoon Luc: "Arne was net als zijn vader op zijn twee jaar al geobsedeerd door de bal... Ik heb me zeven jaar bezig gehouden met zijn opleiding, keihard was ik. Het is belangrijk dat ze op zo jonge leeftijd al aan hun basistechniek werken...Natuurlijk was dat zwaar: overstapjes, bewegingen oefenen, schietoefeningen...Ik heb dat bij Luc ook gedaan. Ik heb Arne tot zijn elfde getraind." (HLN)

Ricardo Moniz, Tottenham Hotspurs; ex-trainer van o.a. Robin Van Persie: "Puur op techniek trainen, dat bepaalt de toekomst. Wie techniek heeft, houdt macht over de bal...Men moet full-time techniektrainers inhuren. Alleen zo maak je voetballertjes beter... Op techniek trainen is meer dan kappen, draaien en bewegingkjes in een vierkant. De functionele techniek moet ook geoefend worden: de balaanname, passen buiten- en binnenkant. En dat kan enkel door herhaling. Na de trainingen krijgen de spelers huiswerk mee. En hoe ouder ze worden, des te specifieker het wordt. Meestal bestaat het huiswerk uit een serie of één of twee bewegingen die ze met rechts en links moeten perfectioneren, ook tijdens partijtjes op de

straat. De week erop komt het huiswerk terug in een oefenvorm... Elke voetballer blijft zich ontwikkelen, of hij nu vijftien of dertig jaar oud is. Iedereen kan zijn talenten trainen en blijven trainen. Waarom denk je dat Van Persie zich de afgelopen seizoenen zo heeft gemanifesteerd? Omdat hij op zijn vrije dag altijd twee tot drie uur met mij op het veld stond.” (HLN 28 dec. 2006)

Pieter Jacobs (de zoon van Ariël): “Ik heb gelezen hoe Johan Crujff en Michel Platini het nemen van vrijschoppen schijnbaar zonder moeite onder de knie kregen. Ik viel bijna achterover toen ik hoorde dat zij elke dag ruim honderd vrijschoppen uitprobeerden. Ik kan dus alleen maar beamen dat alleen oefenen en nog eens oefenen de basis voor een goeie trap vormt.” (HN 25 april 2006)

Over Alexis Thompson, twaalf jaar en de jongste golfspeelster ooit die zich voor de US open kon kwalificeren. “Ze wil ooit als profspeelster aan de slag gaan. Om dat doel te bereiken oefent ze dagelijks na schooltijd en tijdens de zomervakantie drijft ze het trainingsritme op tot zeven uur per dag.” (HLN 27 juni 2007)

Sébastien Pocognoli over Louis Van Gaal, zijn trainer bij AZ: “Ik moet van hem ook veel meer op mijn rechtervoet werken dan ik bij Genk deed. Elke dag ongeveer.” (HLN)

Werner Helsen en Michel Bruyninckx: “Passeer- en schijnbewegingen moeten voldoende ingeslepen zijn vooraleer ze ook effectief in een wedstrijd kunnen worden gebruikt om een verdediger uit te schakelen.” (Dug Out nr. 10 blz. 21)

Trond Sollied: “Wie als voetballer de noodzaak van constante herhaling niet inziet, moet iets anders gaan doen. Wat maakt een pianist of gitarist een topmuzikant? Eindeloze repetities om de juiste toets, de juiste greep onder controle te krijgen. Je kunt dus nooit genoeg herhalen. Denkt er iemand dat de artiesten van *Cirque du Soleil* hun prestaties kunnen brengen zonder eindeloze voorbereiding?” (Dug Out nr. 12 blz. 5)

Frans Hoek (keepertrainer): “Als je kijkt naar de jongste jeugd, dan blijken zij in de E/D categorie soms al heel vaardig te zijn. Zij kunnen bij wijze van spreken alle bewegingen die de toppers ook kunnen. Hetzelfde moet natuurlijk ook gelden voor keepers. Zij moeten handelingen leren die bij hun leeftijd past. Spelers leren de Ronaldinho actie niet tijdens de training, maar vooral door thuis eindeloos te herhalen. Ik ben op dit moment ook bezig om huiswerkprogramma's in elkaar te draaien, waarin zij bepaalde vaardigheden onder de knie kunnen krijgen.” (Trainersmagazine mei 2007 blz. 47)

Bart Goor (RSC Anderlecht): “Elke avond voetbalde ik met mijn vader in de tuin” (Radioprogramma ‘Buren met Verschueren’ 6 mei 2007)

Vriend van Stijn De Smet (Cercle Brugge): “We speelden altijd op het pleintje hier in de buurt... Ik weet nog dat ik hier eens toekwam en dat Stijn net aan het jongleren was. Hij zat aan 3000 of zoiets...Soms zie je hem zo'n kapbeweging maken en dan denk ik: Hei, dat deed hij vroeger op het pleintje ook al.” (SPORT Voetbalmagazine 16 jan 2008)

Pepijn Lijnders (techniektrainer PSV): “Na mijn training, tot en met D2, geven we de spelers huiswerk mee dat de daarop volgende week wordt gecontroleerd.” (Trainersmagazine nov. 2006 blz. 11)

Erik Muntendam (trainer FC Groningen D1): “De spelers trainen wel 4 keer, maar het is méér 4 keer 1,5 uur. Dit lijkt allemaal wel veel, maar eigenlijk nog niet genoeg. Ze moeten thuis ook oefenen. Spelers moeten net zo lang oefenen tot ze een beweging beheersen. Op het moment dat een speler een beweging beheerst, mag hij eigenlijk nog niet tevreden zijn, een kwestie van 100.000 keer herhalen.” (*Trainersmagazine feb. 2007 blz. 39*)

Foeke Booy (FC Utrecht): “Als een speler elke keer na de training meteen naar binnen gaat, dan weet je dat deze speler denkt genoeg te hebben aan het blok trainingen dat wij aanreiken. Vaak is dit echter niet het geval. Wij hebben gekeken bij Arsenal en Manchester United en dan zie je hoe aan de absolute top het spel beleefd wordt. Je ziet dan toppers ook na de training voor zichzelf nog bezig zijn. Het kan trappen zijn, bewegingen maken, of een keeper die een lange bal geeft en een verdediger die probeert zijn timing van het koppen te verbeteren. Ze zijn voor en na de training bezig om iets extra’s te doen... De bereidheid van spelers probeer je natuurlijk te sturen. Wij proberen hierin zaken aan te reiken en soms zelfs op te leggen.” (*Trainersmagazine april 2007 blz. 7*)

Jan Bosman (AV Emmen): “Door dat zo veel te blijven oefenen wordt het beter. Een tennisser slaat toch ook 500 forehands per dag?” (*Trainersmagazine juni 2007 blz. 39*)

Michel Hordijk (techniektrainer FC Utrecht): “Daarnaast zorgt het meegeven van huiswerk voor een duwtje in de rug en probeer je door middel van een motiverende en stimulerende benadering de spelers bewust te maken van de mogelijkheden om zichzelf te verbeteren.” (*Trainersmagazine juli 2007 blz. 47*)

Michel Hordijk (techniektrainer FC Utrecht): “Een (jeugd)speler die zichzelf wil verbeteren, moet beginnen met zich te realiseren dat hij van veel mensen iets kan leren, maar dat hij z  lf zijn belangrijkste trainer is. Dat betekent ook kritisch zijn, ambitie hebben, doelen stellen, investeren, veel en gericht trainen en zelfbewust werken aan sterke punten en tekortkomingen.” (*Trainersmagazine aug./sept. 2007 blz. 39*)

Alex Verveckken (Antwerp FC) over de opleiding van PSV: “Gediplomeerde trainers werken samen aan één doel: topspelers afleveren aan het eerste elftal zodat PSV zich kan handhaven aan de nationale en internationale top. De voetbalvisie schrijft de F-categorie en de D2 een algemene technische opleiding voor met het inoefenen van 32 basisbewegingen. Ze krijgen huiswerk mee...” (*Dug-Out sept 2007 blz. 33*)

Marco Cremers (SNA/JVM) en Igor Hameleers (SC Jekerdal): “Door een actie van een bekende speler op de laptop te laten zien aan de spelers, raken spelers nog enthousiaster om deze actie te leren. Eigenlijk moet je ze zover krijgen dat de kinderen thuis ook gaan oefenen. Als je ze hierin niet stimuleert, belanden ze al snel achter de spelcomputer... Als club en als trainer zul je de spelers huiswerk mee moeten geven en wellicht zelfs een stuk loopco rdinatie.” (*Trainersmagazine april 2005 blz. 21*)

Henk Venema (A.C.V. F1): “Om het snel voetenwerk in een leuk jasje te steken en om te bevorderen dat ze er thuis ook aandacht aan besteden, hebben we aan het eind van het seizoen de ‘finale snel voetenwerk’. Wie dan de mooiste combinaties laat zien, wint een ‘echte bal’ van een topclub uit de *premiership*... Ik probeer het zoveel mogelijk te stimuleren dat de spelers thuis aan de slag gaan, want daarmee valt veel winst te halen... Dus kom ik tijdens de trainingen zoveel mogelijk iedere keer met nieuwe technieken. Het is dan de bedoeling dat we

die op de training al oefenen en dan hopen we dat de spelers deze technieken thuis verder verbeteren.” (*Trainersmagazine feb./maart 2005 blz. 38*)

Pepijn Lijnders (PSV) over zijn werkwijze met de jongste jeugd: “Ik ben op een heel speelse manier begonnen het zelfbewustzijn en de zelfwerkzaamheid te trainen. Bij PSV willen we dat de spelers zelf thuis oefenen. Ze krijgen van de club een springtouw en een balletjes waarmee ze thuis kunnen oefenen. We hebben als vriendjes afgesproken om met z’n allen beter te worden en dus elke dag met het kleine balletje thuis een kwartiertje te oefenen. We proberen elkaar te stimuleren om beter te worden. Iedereen is trainer, niet alleen ik... Het is prachtig om te zien dat ze elkaar, maar vooral zichzelf, beter willen maken.” (*Trainersmagazine dec. 2004 blz. 38*)

Arjan Otto (BVV Barendrecht): “Bij de pupillen vinden ze de Coerver-vormen prachtig. Ze vinden het nog zo mooi om met een bal bezig te zijn. En juist op deze leeftijd zie je nog heel duidelijk progressie. We geven ze ook huiswerk mee, waar een aantal trainers bij ons heel handig mee omgaat. Dan oefenen de spelers thuis om het de volgende training uit te voeren.” (*Trainersmagazine dec. 2004 blz. 20*)

Norbert Elgert (Al van Schalke '04): “Je moet altijd de kleine 1 tegen 1 in de voetballerij trainen. Boris Becker heeft ook iedere dag zijn forehand getraind en dat moeten de voetballers ook. Passen, trappen en schieten is de basis en zo zijn verschillende trucjes en schijnbewegingen ook iedere dag te trainen. Al is het maar een paar minuten, zodat de spelers begrijpen dat het echt belangrijk is. En ze moeten ook thuis nog wat doen, want zij krijgen als huiswerk mee om iedere dag 10 minuten wat met de bal te doen.” (*Trainersmagazine feb./maart 2004 blz. 29*)

Rubriek “Tips voor Kids” in Sport Voetbalmagazine:

- *Jonas Ivens:* “Ik tekende op een muur met krijt een goal en schreef daar punten in. Links bovenaan was tien punten, rechts onderaan maar vijf. Ik speelde tegen mijn broer en moest met links trappen. Mijn jongere broer mocht zijn goede voet wel gebruiken. (29 okt. 2008, blz. 18)
- *Jan Ceulemans:* “Het zijn allemaal dingetjes die je op je eentje kan trainen. Hetzelfde met vrijtrappen. Dat kun je leren. Neem enkele ballen, maak een muur en trap ze in doel. Er moet zelfs geen keeper bij zijn. Hoe meer je iets oefent, hoe beter het gaat.” (26 nov. 2008, blz. 16)
- *Karel D’Haene:* “Tover deuren om tot goals en speel met iemand wedstrijdjes in huis. Rond de tafel dribbelen met een klein, licht balletje, is goed voor je techniek en balgevoel.” (13 nov. 2008, blz. 16)
- *Stefaan Tanghe:* “Mijn vrienden en ik speelde vaak toernooitjes ‘netvoetbal’ op een tennisveldje.” (3 dec. 2008, blz. 16)

Ricardo Moniz (Tottenham Hotspurs): Het gaat bij iedere speler, jong of oud, namelijk om dezelfde dingen: ontwikkelen van de individuele kwaliteiten, zelfwerkzaamheid en optimale ontplooiing van mogelijkheden.(...) Als je praat over spelers als Crujff, Pele, Maradona en Zidane, dan heeft iedereen het altijd over hun uitzonderlijke talent. Ik zeg: hun meest uitzonderlijke talent was dat ze altijd kei- en keihard hebben gewerkt... Zowel tijdens hun jeugd als tijdens hun professionele carrière zijn ze continu en voor 100% bezig geweest zichzelf te verbeteren. Dát is hun kracht geweest. (...) Ik zie mezelf op de eerste plaats als een motivator. Het optimaal ontwikkelen van alle potentiële kwaliteiten, dat moeten die spelers namelijk zelf doen. Ik kan ze daar slechts in begeleiden.(...) Als spelers, van welke leeftijd dan ook, die verantwoordelijkheid ook nemen, kunnen ze zich als het ware tot in het

oneindige ontwikkelen, want ontplooiing en progressie houden eigenlijk nooit op.(...) Dus wat zou er gebeuren als alle Nederlandse jeugdspelers die computer lieten staan en minimaal een uur per dag, buiten de reguliere training om, individuele kwaliteiten gingen oefenen? Dat zou het algemene niveau toch een 'boost' geven? We zijn daar met zijn allen lang niet idealistisch genoeg in.(...) Ongeacht de leeftijd moeten die gastjes minimaal een uur per dag, buiten de 'reguliere' training om, bezig zijn met het trainen van hun individuele kwaliteiten. Als dat op de club om wat voor reden niet gebeurt, moeten ze thuis aan de slag. Sommigen moet je daarvoor inderdaad achter de computer vandaan trekken.

Het artikel eindigt met een herhaling van zijn boodschap: 'Alle Nederlandse jeugdspelers die dagelijks bezig zijn met het verbeteren van hun individuele kwaliteiten; ik zou wel eens willen weten wat we dan gaan meemaken!' (Trainersmagazine april/mei 2008 blz. 4-7)