

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 maa'r 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 zélf 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 loopcoördinatie.” (*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 (AI 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. AI 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 némen, 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)