

FC Utrecht geeft jonge Victoria-trainers masterclass in " Stiekem Leren"

door Jurgen Leurdijk

Het was vorige week woensdagavond 3 november een mooie voetbalavond. Ajax plaatste zich in en tegen Dortmund al na 4 (!) groepsduels voor de achtste finales van de Champions League. Met 12 punten uit 4 duels en de volle buit tegen Dortmund, geen vuiltje aan de lucht dus. Het was geen beste wedstrijd, vonden de Amsterdammers zelf ook, maar op mentaliteit werd de wedstrijd uiteindelijk toch nog redelijk gemakkelijk gewonnen. De van tevoren uitgedachte tactieken, formaties, loop- en passinglijnen konden al snel de prullenbak in, want het werd door een rode kaart 10 van Dortmund tegen 11 van Ajax.....

En zo komen we op een natuurlijke manier terecht bij de "voorwedstrijd" op deze woensdagavond. Die speelde zich af in het paviljoen aan t Jagerspaadje. FC Utrecht Onder 11 was met trainersstaf en selectie te gast, op uitnodiging van Hoofd Jeugd Opleidingen Onderbouw Maikel Raides. Om de jonge talentvolle trainers van Victoria die Onderbouw-teams trainen een aantal vaardigheden bij te brengen.

Thom, Tycho, Pien, Jimme, Roan, Pablo, Sander, Steijn, Melle, Lewis, Figo, Tijn zaten drie uur lang geïnteresseerd en leergierig te luisteren naar Nathan Wiener, één van de vele jeugdtrainers van FC Utrecht. Op de plek, achter in het clubhuis, waar vroeger nog een ouderwetse biljarttafel stond, bracht Nathan ze adviezen en tips bij over **Stiekem Leren**. En werd er levendig gediscussieerd over het trainersvak....



FC Utrecht Onder 13 trainer en coördinator Nathan Wiener doceert Stiekem Leren. De jonge Victoria-trainers luisteren aandachtig.

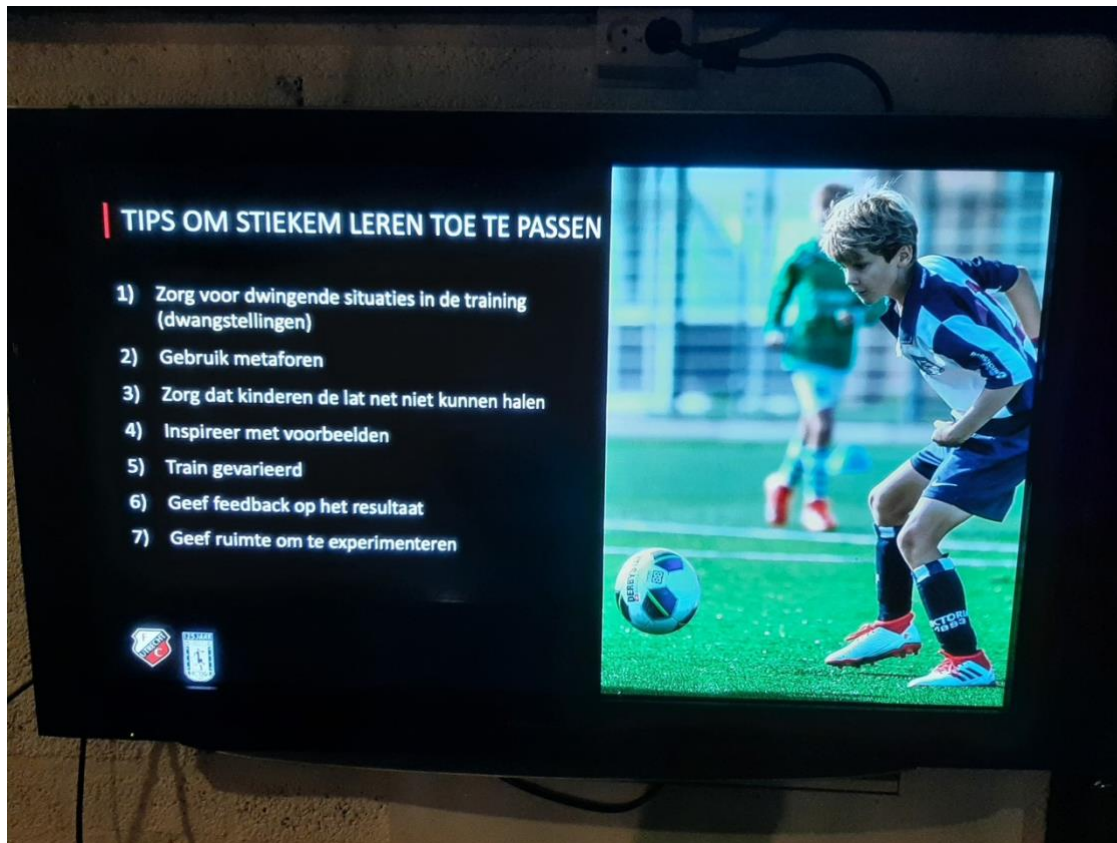
Normaal zijn dit soort sessies bij FC Utrecht, dit keer werd een uitzondering gemaakt en kwam de profclub op bezoek bij Victoria. Utrecht-trainer Nathan had lovende woorden over

Victoria en complimenteerde de aanwezige jonge trainers van Victoria. Hij liet na afloop weten dat de club daar trots op mag zijn, en dat ze haar trainers moet koesteren. De hoeveelheid en kwaliteit bij Victoria aanwezig noemde hij zelfs uniek. En ziet ie nauwelijks ergens anders.

Maar terug naar Stiekem Leren, het thema van deze avond. Wat betekent dat precies? Er is een verschil tussen expliciet en impliciet leren. Expliciet betekent dat je duidelijke opdrachten of aanwijzingen geeft. Dat is vaak heel dwingend en directief. Impliciet betekent o.a. dat je oefeningen en opdrachten uit laat voeren met een bepaalde bedoeling, zonder dat van tevoren duidelijk te maken. Door de oefeningen te doen, leer je vanzelf een bepaald onderdeel van het spel. In dat opzicht zijn trainers constant aan het manipuleren. Maar dan op een positieve manier. Om spelers dingen te laten leren, zonder dat ze dat altijd meteen door hebben. Impliciet dus. Je leert dus als het ware door het te ervaren, door het te doen. En niet concreet benoemen wat spelers moeten doen. Het resultaat bij deze methode is het gevolg van de actie die je spelers laat doen.

Nathan betreft de aandachtige luisteraars door te vragen wat er opvalt in de Champions League wedstrijden van de laatste jaren. Er zijn steeds meer formaties waarin wordt gespeeld. En die formaties wisselen ook steeds vaker. Dat is wat een aantal Victoriaanse trainers opvalt. Er worden dus veel aanpassingen gedaan. Tijdens de wedstrijden. En dat vergt veel van de spelers. Veel meer dan vroeger. In het topvoetbal, maar ook steeds vaker bij de amateurs. En dat kan dus getraind worden door de Stiekem Leren-methode toe te passen. Dat gaat ook om het stimuleren van creativiteit. Spelers krijgen meer uitdagingen. Het gaat om een onbewust proces. En spelers moeten op zoek naar antwoorden.... Nathan omschrijft het zo; "je gaat van onbewust onvaardig, naar onbewust vaardig".

Eén van de voordelen van Stiekem Leren is dat er minder druk en stress is, er meer plezier in het spel kan worden gelegd én dat je beter presteert bij vermoeidheid.



7 tips om Stiekem (impliciet) Leren toe te passen. Met dank aan FC Utrecht

Het tweede deel van de sessie bestaat uit het bekijken van de training van FC Utrecht Onder 11. Die hebben zich inmiddels warmgelopen en zijn al druk bezig met oefeningen op Veld 1 als de jonge Victoria-trainers zich aan de zijlijn melden om de training, de trainers én de spelers te observeren; wat doen de trainers, hoe benaderen ze de spelers, welke woorden gebruiken ze, hoe betrekken ze de spelers erbij, en op welke manieren worden de trainingsvormen uitgelegd en uitgezet? Als je goed oplet, zie je heel veel zaken die opvallen. De Victorianen kijken inspannend en vol interesse toe. Nathan vraagt af en toe op bepaalde dingen te letten, om er later binnen verder over door te praten.



Victoria-trainers observeren de training van FC Utrecht Onder 11

Thom van Berkel, zelf 23 jaar en al 10 jaar trainer, komt uit Nijmegen (NEC) en is nu trainer van FC Utrecht Onder 11. Samen met zijn assistenten Lorenzo Hunte en onze eigen Victoriaan Steyn Akkerman. Zij leiden op duidelijke en rustige manier de training van zo'n 20 jongens. Wat opvalt is dat er behoorlijke discipline is onder de toch jonge spelers. Iedereen lijkt snel te weten en begrijpen wat de bedoeling is, en wat er van ze worden verwacht. En zo wordt de trainingstijd zeer effectief benut. Daar worden allerlei trucjes voor ingezet, die je niet altijd met het blote oog ziet. Maar die de jonge Victoria-trainers gretig gadeslaan. Ongetwijfeld om ze later, als ze zelf weer voor een groep staan, toe te passen. Een simpel voorbeeld; je trainingsvormen van groot naar klein opbouwen, zodat je steeds maar een paar dingetjes hoeft te veranderen. Om maar een voorbeeld te noemen.

Mooi om te zien is ook hoe het drietal Utrecht-trainers eigenlijk continu bezig is met vooral vragen stellen aan de spelers. Dus geen expliciete opdrachten geven, maar spelers betrekken bij wat ze doen door vragen te stellen. Een hele goede manier om ze

verantwoordelijk te maken. En ook, zeker op deze leeftijd, om ze bij de les te houden. Ze te betrekken bij wat ze doen, en wat er van ze gevraagd wordt. Ook opvallend; er worden veel complimenten uitgedeeld. Dat stimuleert de spelers.

Tijdens oefeningen blijkt dat je redelijk eenvoudig bepaald gedrag kan ontlocken bij spelers door het formaat van je veldje aan te passen. Zoals Chelsea-trainer Tuchel ook vaak doet; bijvoorbeeld om de diagonale pass te trainen maak je je veldje in een diamantvorm. Op die manier laat je je spelers dus ook impliciet, of beter gezegd, Stiekem Leren.

Nathan neemt na bijna drie uur nog één keer de zeven tips door en benoemt het belang van het gebruik van metaforen (touwtje maken, propje, banaan schieten, sluipen als een leeuw), van gevarieerd trainen (aanpassingsvermogen, prikkels), inspireren met voorbeelden, en feedback geven op het resultaat. En de ruimte geven aan de kinderen om te experimenteren. Ook is het belangrijk om de lat zo te leggen dat ze het nét niet kunnen halen, zodat ze gemotiveerd blijven om het uiteindelijk wel te halen.

Aan het einde van de sessie levert een rondje langs de Victoria-trainers op dat iedereen zijn of haar eigen dingetjes eruit pikt. Zo wil Jimme in het vervolg voorkomen dat er te lang wordt stilgestaan tijdens de trainingen, om zo de netto bewegingstijd op te voeren, vindt Pien het interessant om te kijken hoe ze haar pupillen nog meer kan prikkelen, denkt Sander dat het interessant is om te kijken hoe hij zijn training nog beter organisatorisch kan neer zetten en zijn spelers snel kan laten switchen. Hoofd Jeugd Opleidingen Onderbouw Maikel hoorde iemand zeggen tijdens het bekijken van de training dat het mooi is als je individueel kan coachen, terwijl je met een team aan het trainen bent.

En zo eindigde een hele leerzame, intensieve en leuke avond, waarin veel aspecten van het vak van voetbaltrainer voorbijkwam.

Namens Victoria danken wij Nathan, Thom, Lorenzo, Steyn en alle spelers en ouders van FC Utrecht Onder 11 voor de tijd en moeite om naar Victoria te komen. De trainers van de Victoria Onderbouw hebben een hoop geleerd op deze in meerdere opzichten mooie voetbalavond! Het samenwerkingsverband tussen FC Utrecht en Victoria werpt ook hier zijn vruchten af.

Houdt Steeds Tezamen



Na afloop van de training praten de trainers van FC Utrecht en Victoria na over wat er allemaal voorbijkwam, en wat de jonge Victoria-trainers hadden opgestoken.