

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**3^a**

December 2013

Hockey **VISIE**

Weerstand in de training

DOELGROEP: **JONGSTE JEUGD – VELD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, Jongste Jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Weerstand in de training

Iedere vereniging wil kinderen opleiden in een veilige en plezierige omgeving. Daarnaast is het streven dat ieder kind zo veel mogelijk leert binnen zijn mogelijkheden. Past hierbij het inbrengen van weerstand in de training? Of willen we kinderen juist zonder enige druk op laten groeien binnen de hockeysport? In dit artikel wordt ingegaan op de voors en tegens en op de verschillende manieren om weerstand in te bouwen. Een zijstap wordt gemaakt naar de fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen alsmede de technische visie binnen een vereniging. Hoe worden deze aspecten gelinkt aan het thema 'weerstand'? Wat zijn de consequenties en hoe ga je hier mee om?

Door Eric Fintelman



Wie is Eric Fintelman?

Eric Fintelman is Hoofd Jeugdopleiding bij AMHC Apeldoorn. Na het afronden van het CIOS te Arnhem is hij onder andere werkzaam geweest bij Upward, Nijmegen, AH&BC Amsterdam, het Ierse Nationale dames team, Breda en Cartouche. Hij is op dit moment als manager hockey werkzaam op het CSE (Centrum voor Sport en Educatie) te Zwolle (basisonderwijs voor groep 7/8 en middelbaar onderwijs voor talentvolle sporters). Met het Trainer/coach B-diploma (Hockeytrainer 4) op zak is hij ook leercoach van de KNHB Academie.

Wat verstaan we onder weerstand?

Weerstand in de training wil zeggen dat de speler een bepaalde mate van druk ervaart. Deze druk (verzwaring op allerlei niveau's) kan door de trainer op meerdere manieren worden aangebracht:

- Fysieke weerstand: aspecten die het lichamelijk zwaarder maken voor de speler. Eerst drie keer op en neer rennen tussen twee pylonen op een onderlinge afstand van 5 meter, daarna een bal aangespeeld krijgen om vervolgens op te drijven en te scoren is fysiek zwaarder dan wanneer de bal direct kan worden meegenomen.
- Mentale weerstand: binnen een bepaalde tijd iets uitvoeren, estafettevormen, een bepaald aantal keren iets uitvoeren, druk van een tegenstander, beloningsvormen bij een goede uitvoering, partijspel zonder regels.
- Verbale weerstand is iets waar de trainer

makkelijk mee kan spelen. Veeleisend zijn in je verbale toevoegingen, zonder daarin grenzen te overschrijden, kan de druk/weerstand verhogen. Mijn motto: "Wie goed wil worden, moet meer doen dan een ander", geeft extra weerstand, maar laat ook veel ruimte om door de speler zelf te worden ingevuld. "Meer" is immers relatief.

- Weerstand verhogen of verlagen door externe factoren: soort ondergrond, kleine of grote ruimte, aantal ballen, ander materiaal, weersgesteldheid enzovoort.
- Spelregelweerstand toepassen tijdens de wedstrijd. Doel binnen de jeugdopleiding moet altijd opleiden zijn en niet persé winnen. Met andere woorden, als de ene ploeg veel beter is dan de andere, dan leren een heleboel kinderen op dat moment niets. Mogelijkheden zijn dan: strenger laten fluiten door de spelleider voor het team dat sterker is;

het doel van de minder goede ploeg kleiner maken; een aantal keren over laten spelen (hoewel daar het risico in zit dat kinderen zelf gaan tellen en zich niet meer op het spel concentreren); alleen een aanval over de buitenkant met een voorzet kan leiden tot een doelpunt. Het zijn allemaal trucjes om de uitslag dusdanig te beïnvloeden dat beide partijen spelvreugde houden en iets van de wedstrijd leren, terwijl de weerstand is aangepast aan het niveau van de desbetreffende ploeg.



Een container met een stick geeft al passieve weerstand in de aanleerfase.

Weerstand in de training

Doel van weerstand

Het doel van weerstand in de training is om kinderen te leren omgaan met verschillende omstandigheden en zich te leren realiseren dat deze omstandigheden nooit gelijk zijn. Sta je onder druk in een wedstrijd, zeker op latere leeftijd, dan moet je ook tot een oplossing komen. Jong geleerd is oud gedaan! Ben ik voorstander van training onder weerstand? Volmondig ja!

Verenigingsvisie

Iedere visie die binnen een vereniging wordt gehanteerd heeft consequenties. Willen we kinderen bewegingen laten automatiseren of juist de totale motoriek verbeteren volgens het LTAD-model? (Long Term Athlete Development: verbeteren van de motoriek op de lange termijn; www.canadiansportforlife.ca). Als de sportomgeving meer uitdaagt en moeilijker is, dan leert de speler snel bewegingen uitvoeren die hij nodig heeft in steeds veranderende omstandigheden.

De consequenties van genoemde opvattingen gaan zo ver dat ze invloed hebben op de oefenstofkeuze en de manier van aanbieden. Wel of geen weerstand is hierbij een belangrijke factor. Hoe breder de oefenstof wordt aangeboden (met diverse weerstanden), hoe breder de motorische ontwikkeling.

Kinderen die leren trainen onder weerstand worden beter dan kinderen die bewegingen geautomatiseerd hebben



Het situatief leren verdedigen geeft weerstand die direct kan worden toegepast.

Willen we bewegingen automatiseren, dan is het wenselijk op korte termijn met minder weerstand te trainen. Dit is anders wanneer er wordt uitgegaan van het verbeteren van de motoriek (middels de cognitieve, associatieve en autonome (= automatiseren) fase). Bewegingen die na het oefenen goed beheerst worden, zijn herkenbaar door een toename in accuratesse en snelheid en worden vloeiender uitgevoerd. Kenmerkend voor geleerde bewegingen is dat de nauwkeurigheid en trefzekerheid zijn toegenomen als de taak na verloop van tijd opnieuw gedaan moet worden. Ook de snelheid van handelen neemt toe en de beweging kan in een andere context trefzeker uitgevoerd worden.

Wel of niet trainen met weerstand?

Trainen met weerstand vraagt iets van de spelers, maar ook van de trainers. Je zult immers snel moeten kunnen improviseren als blijkt dat de door jou ingebouwde weerstand niet gewenst is. Bij de Jongste Jeugd

zijn de verschillen nog zo groot dat het lastig is om standaardoefenstof af te draaien. Denkbare verschillen zijn: mentale gesteldheid, fysieke groei, motorische vaardigheid, ontwikkeling van abstract denkvermogen (wat is breed en wat is diep?). Dit geldt ook voor de ingebouwde weerstand. Het ene kind is motorisch vaardig genoeg. Hij is in staat om technische vaardigheden makkelijker uit te voeren dan kinderen in dezelfde leeftijdscategorie, maar is er mentaal nog niet aan toe. Je kunt je voorstellen dat mentale druk zo groot is, dat de technische vaardigheid die het kind in huis heeft zonder weerstand, niet meer kan worden uitgevoerd wanneer de weerstand wordt opgevoerd doordat het kind onzeker wordt. Het andere kind kan beiden aan. Terwijl weer anderen het mentaal prima zouden kunnen, maar het motorisch niet kunnen vertalen. Differentiatie is hierbij een hot item! Het gaat erom de kinderen individueel datgene te bieden wat ze nodig hebben. En dat op basis van de rode draad die binnen de vereniging gevraagd wordt naar

Weerstand in de training

aanleiding van de visie op opleiden. In mijn optiek is trainen met weerstand prima, maar wel gedoseerd.

Het belang van succesbeleving

Kinderen die te veel weerstand krijgen zullen te weinig succesbeleving ervaren, wat weer leidt tot te weinig zelfvertrouwen. Maar helemaal geen weerstand inbouwen kan leiden tot mentale problemen op het moment dat er wedstrijden worden gespeeld.

De mate van weerstand zal daarom de mentale ontwikkeling absoluut beïnvloeden. Belonen binnen de aangeboden weerstand werpt dan ook altijd zijn vruchten af. Bijvoorbeeld: "Allemaal 40 keer hooghouden" doet het minder goed dan "Iedereen die het al 2 keer kan probeert het 3 keer", Kun je het al 5 keer, dan probeer je er 6!". Op deze manier leren kinderen op een positieve manier omgaan met weerstand, wat de uiteindelijke prestaties op latere leeftijd gunstig beïnvloedt.

Mentale weerbaarheid binnen de training

Het uitdagen van kinderen geeft ze meer mentale weerbaarheid. Niets mis mee dus! Zoeken naar een balans is echter wel van wezenlijk belang. Bij het inbouwen van weerstanden dienen we hier rekening mee te houden. Fysieke gesteldheid van kinderen in deze leeftijdscategorie staat in direct verband met hun mentale weerbaarheid. Grotere kinderen, die fysiek sterker zijn, kunnen vaak beter omgaan met druk van een tegenstander dan kleine(re) kinderen. Kleinere kinderen zijn echter vaak weer fysiek beter in balans, waardoor de weerstand bij hen op een andere manier kan worden ingebouwd. Iedereen, maar zeker een Jongste Jeugd-speler, wordt beter van complimenten en succesbeleving. Tegelijkertijd is het noodzakelijk om spelers stof aan te bieden die ze net niet aankunnen. Trainen wat je al kunt leidt niet tot motorische verbetering, maar wel tot het automatiseren van de aangeboden bewegingsvorm. Uit Canadese studies is gebleken dat, als er gewerkt wordt volgens

het LTAD-model, spelers op langere termijn (geduld is een schone zaak!) op een hoger niveau uitkomen, dit niveau langer kunnen vasthouden en er minder sprake is van blessures. De manier waarop weerstanden worden ingebouwd is dus van wezenlijk belang en kan per kind verschillen.

De manier waarop weerstanden worden ingebouwd kan per kind verschillen

Taak voor de trainer

Als Jongste Jeugd-trainer dienen we kinderen zo veel mogelijk te bedienen op basis van hun bewegingspatroon. Kinderen

die kleiner zijn en meer in "fysieke balans", moeten we anders benaderen dan kinderen die groot voor hun leeftijd zijn, vaak minder met een bal kunnen en nog wat houderig bewegen. Fysieke balans wil zeggen dat kinderen qua bouw, gewicht, handelings-snelheid, motorisch bewegen en lengte makkelijk in staat zijn de aangeboden bewegingen uit te voeren. Kinderen die fysiek groot en sterk zijn compenseren vaak de aangeboden bewegingen met fysieke kracht.

Voorbeelden van weerstanden

Inbouwen van weerstanden bij kinderen die in fysieke balans zijn, en daardoor makkelijker hockeytechnische vaardigheden aanleren, kan door gebruik te maken van hulpmiddelen. We zetten een oefening neer waarbij er sprake is van het aanspelen van een medespeler, die vervolgens moet afronden op doel. Een aantal spelers, door de trainer aangewezen, en diegenen die de vereiste fysieke balans bereikt hebben, mag onderweg naar het doel de bal 2 keer over een balk liften. De anderen maken een



Pylonen in kleurvolgorde (rood, wit, blauw) ompelen geeft een steeds veranderende weerstand.

Weerstand in de training

beweging om de balk heen. Zo wordt er ook van hen weerstand gevraagd. Het verbetert hun motorische vaardigheid, terwijl de kinderen die de bal moeten liften worden geprikkeld door een weerstand die bij hen past.

Andere mogelijkheden:

- Objecten op het veld waar omheen moet worden gespeeld. Op die manier kan ook het abstract denkvermogen worden ontwikkeld (1 technisch aspect en 1 tactisch aspect gecombineerd). Een simpele oefenvorm is dat kinderen met zijn tweeën al overspelend de bal opdrijven tot de rand van de cirkel, waarna diegene die het eerst bij de rand van de cirkel is de bal op doel slaat. Weerstand met betrekking tot het tactische aspect is echter dat er 1,5 liter flessen met water in het speelveld staan die niet geraakt mogen worden. Eventueel kan de weerstand vergroot worden door grotere objecten te plaatsen (bijvoorbeeld autobanden).
- Trainen op andere ondergrond.
- Trainen met lichtere ballen.
- Uitspelen van een tegenstander (met of zonder restricties).
- Inbouwen van tijdslimieten.



Kinderen kunnen qua lengte en fysiek enorm verschillen in deze leeftijdscategorie.

Differentiatie brengt alle kinderen op het niveau dat ze aankunnen

Ook de aangeboden oefenstof heeft effect. Als er technieken worden aangeboden die vaak als te moeilijk worden ervaren, dan verhoogt dat de weerstand. Beginnen met het aanleren van slaan in de F-jeugd geeft weerstand. Maar het geeft op langere termijn wel kinderen die meer kunnen in technische en motorische zin. Trainen in wedstrijd- en/of competitievormen levert

ook extra weerstand op: niet alleen op technisch en/of motorisch vlak, maar juist ook op mentaal vlak.

Het effect van differentiatie

Alle weerstanden die je als trainer inbouwt, fysiek of mentaal, hebben consequenties voor je trainingsopbouw en de manier waarop je kunt differentiëren. Bijvoorbeeld: Je begint met een simpele Dreierlauf-oefening. Twee kinderen aan de ene kant met een bal, één speler aan de overkant zonder bal. De eerste opdracht is drijven en pushen uit de loop. Al in de eerste minuut zie je grote verschillen in bewegen, souplesse en vaardigheden. Hoe kun je nu differentiëren zodat alle spelers de weerstand krijgen die bij hen past?

Denk aan:

- De ene speler mag drijven met tikjes, de andere doet een Indian dribble.
- Bij de aanname mag de één de bal rechtdoor op de forehand meenemen, terwijl de ander de bal direct uit de lijn meeneemt. Hoe meer differentiatie, hoe meer verschillende weerstanden aangeboden moeten worden door de trainer.

Tijdens het totale opleidingsproces kan het zijn dat kinderen elkaar inhalen. Dat vraagt een juiste analyse en andere vormen van weerstand per individu! Aan kinderen uitleggen dat ze verschillende oefeningen krijgen is niet zo lastig. Wees eerlijk en geef hierbij aan dat het in ieders belang is. Ieder kind ziet van een ander dat

Weerstand in de training

hij beter of minder goed is. Als de kinderen continu op alle vlakken worden uitgedaagd, dan merken ze amper dat een ander een wat moeilijker oefening krijgt.

Weerstand verhogen

Wanneer kiezen we voor het verhogen van de weerstanden? Kinderen in de Jongste Jeugd-categorie hebben vaak een grove motorische vaardigheid. Dezelfde studies die hebben geresulteerd in het LTAD-model tonen tevens aan dat, wanneer een kind de techniek bijna beheerst, er direct naar een andere vaardigheid dient te worden gegrepen. Dat heeft consequenties voor de in te bouwen weerstanden. Zodra een speler de aanname redelijk beheerst, mag hij direct meedoen met spelers die de bal al uit de lijn kunnen halen. De spelers die de bal in de aanname uit de lijn haalden gaan dan een stapje hoger. Bijvoorbeeld het uit de lijn halen in de aanname, vervolgens de bal terughalen in de lijn en doorlopen (tekening 1). De weerstand is nu individueel verhoogd binnen de differentiatie die je als trainer al had aangebracht. In tactische

situaties moeten we voorzichtiger zijn. Het ontwikkelen van abstract denkvermogen gaat langzaam en dienen we spelenderwijs aan te bieden. De eerder in dit artikel genoemde voorbeelden, flessen met water gevuld en/of autobanden, zijn leuk en onbewust leerzaam voor de Jongste Jeugd-spelers.

Prestaties worden beter als er op jonge leeftijd onder weerstand wordt getraind

Zorg er bij het opvoeren van weerstand wel voor dat kinderen de aan te leren technische vaardigheden nog steeds kunnen uitvoeren! Soms moet de weerstand dus kunstmatig of "half" zijn en niet "vol".



Tekening 1: Situatie links: Wit-2 (kan bal al aannemen) krijgt pass van Wit-1 aangespeeld (a) en neemt de bal in aanname direct mee uit de lijn (b).

Situatie rechts: Wit-2 (kan nog niet goed aannemen) krijgt de bal van Wit-1 aangespeeld (a) en neemt bal aan in de ballijn (b). Hij mag daarna de bal in lijn brengen en terugpasseren (c) naar Wit-1.

Het uitvoeren van de vaardigheden mag licht onder druk komen te staan door weerstand in te bouwen, maar nooit ten koste gaan van het verbeteren van de vaardigheden op zich!

Presteren en weerstand

Moeten kinderen al op jonge leeftijd leren presteren? Gezien de focus op het verbeteren van de motorische vaardigheden en de leeftijdsspecifieke kenmerken van de Jongste Jeugd is winnen en leren winnen geen noodzakelijkheid. Binnen een team zie je kinderen die tijdens wedstrijdjes de stand zeer nauwkeurig bijhouden. Maar er zijn ook kinderen die na de wedstrijd vragen hoeveel het eigenlijk geworden is. Als je na een verloren wedstrijd zegt: "Wie heeft er zin in tikkertje?", dan is het verlies al weer snel vergeten. Dat zegt iets over de discrepantie in beleving tussen kinderen op deze leeftijd, hun leeftijdsspecifieke kenmerken en de manier waarop wij als volwassenen zijn gespitst op winst en verlies. In eerste instantie mag de weerstand nooit liggen op het mentale vlak van winst of verlies. Merk je echter dat het moeilijk is om de wedstrijd gelijk op te laten gaan, dan kun je (in samenspraak met jouw collega bij competitiewedstrijden en zelf tijdens trainingwedstrijden)



Onbewust ontwikkelen van abstract denkvermogen.

Weerstand in de training



Kinderen beleven plezier aan trainen onder weerstand.

weerstanden dermate beïnvloeden dat er sprake is van een eerlijker wedstrijd. Buitenom aanvallen, kleinere of grotere goals, altijd eerst de middenspeler aanspelen, evenwichtige teams maken of veranderen etc., het zijn manieren om meer of minder weerstand te creëren.

Vraag kinderen wat ze als prettig ervaren bij het aanbieden van weerstand

Mogen kinderen dan niet leren presteren? Jazeker wel! Maar prestatie moet meer gezocht worden in de resultaten die gehaald worden naar aanleiding van eerder gemaakte afspraken met het team. Zijn de doelen (beperk je in het aantal doelen) gehaald die je met de spelers hebt afgesproken? Prestaties met betrekking tot een

uitslag zijn van ondergeschikt belang als het gaat om het opleiden van kinderen. Dat is een weerstand die niet gevraagd wordt!

Verdeling van weerstanden bij verschillende kinderen

Een ander aspect dat meespeelt in de mate waarop je in de training weerstand aan kunt bieden is het type kind:

- Het conservatieve kind. Houd niet van verandering. Wees als trainer voorzichtig met snelle veranderingen binnen de gekozen differentiatie.
- Het ambitieuze kind. Is in eerste instantie akkoord als het gaat om verandering, maar onderneemt zelf geen actie. Heeft zijn eigen "gebaande pad".
- Het ondernemende kind (de doener). Verandering aanbrenge bij dit kind door aan te geven waarom het hem helpt beter te worden. Dat is immers zijn grotere doel!
- Het bewuste kind (de denker). Denkt lang na, uit angst een verkeerde beslissing te nemen. Voer hier de mate van weerstand niet te veel door. Bouw het rustig op, geef hem de gelegenheid na te denken. Door vaak aan te geven dat hij het goed doet, leer je hem om niet te lang te blijven nadenken.

Hoe kom je er achter welk type het kind is? Vragen! Vraag kinderen individueel tijdens, voor of na de training wat ze als prettig ervaren bij het aanbieden van weerstand en de mate waarin die weerstand is aangeboden. Help ze door concrete voorbeelden te geven, zodat ze snappen wat je van ze wilt weten.



Geef elk kind de weerstand die bij de ontwikkeling hoort.

Weerstand in de training

AMHC Apeldoorn is een vereniging met ruim 800 jeugdleden. Na een periode van relatieve rust in de opleiding, besloot de vereniging vijf jaar geleden om weer een serieuze jeugdopleiding op te zetten. Het eerste seizoen lag de focus alleen bij de Benjamins en de F-jeugd. Ieder seizoen daarna is er een stap gezet om binnen het LTAD-model kinderen motorisch te verbeteren. De ingebouwde weerstand in de training begint direct bij de aan te leren technieken. Op die manier is de vereniging in een vijftal jaren met zijn teams op een hoger plan gekomen als het gaat om het opleiden van de individuele speler. Teamprestaties zijn hierbij van minder groot belang. Pas vanaf de B-jeugd wordt ook de mentale weerstand opgevoerd en dienen kinderen te leren winnen en verliezen. De lange termijn planning van de vereniging moet de eerste seniorenteam uiteindelijk naar een hoger plan brengen door een gegede jeugdopleiding met mentale en fysieke weerstand.



Daag de kinderen uit met gevarieerde hulpmiddelen.

Literatuur

- Rameckers, E., Nijhuis-van der Sanden, R., Takken, T., Engelbert, R. *Behandelstrategieën in methodisch en didactisch perspectief*. In: van Empelen, R., Nijhuis-van der Sanden, R., Hartman, A. *Kinderfysiotherapie*. Maarsen: Elsevier 2006:187-202.
- Norris, S.R. *Long term athlete development Canada: Attempting system change and multi-agency cooperation*. *Curr Sports Med. Rep.* 2010: Nov-Dec; 9(6):379-82.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., Williams, C. *The long term athlete development model: physiological evidence and application*.

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2013 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85). Voor € 35,00 kunt u een jaarabonnement aanschaffen.

Hiervoor ontvangt u 24 artikelen van Hockeyvisie automatisch in uw mailbox.

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Wim Kemps, Afke van de Wouw

Coördinatie en teksten: KNHB **Vormgeving:** HEFT. Amsterdam

Fotografie: KNHB / Eric Fintelman

Contact: academie@knhb.nl

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters. Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.