



### 3. ONDERSTEUNEND AAN TALENTONTWIKKELING

#### 3.1 FYSIEKE TRAINING

Naast technische vaardigheden dienen spelers te beschikken over specifieke fysieke vaardigheden. Wij geloven dat aandacht voor kracht-, loop-, coördinatie en stabilisatievaardigheden integraal onderdeel moet zijn van onze jeugdopleiding. Wendbaarheid, loopvermogen en kracht zijn kenmerken van de moderne voetballer die wij op willen leiden. We willen daar vroeg mee beginnen, al bij de jongste jeugd. Wij geloven dat onze jongste jeugd (speelgroep, F en E-pupillen) tijdens trainingen veelzijdig moeten bewegen. Vanuit onderzoek weten we dat kinderen die naast voetbal ook een andere sport doen, zich fysiek beter ontwikkelen dan kinderen die eenzijdig sporten. We kunnen onze jeugd daarom stimuleren om nog een andere sport te kiezen naast voetbal. We kunnen ook andere sporten integreren in onze voetbaltraining. Technieken en bewegingsvormen uit judo, turnen, atletiek en rugby gebruiken naast voetbal om onze jongste jeugd veelzijdig te leren bewegen. Wij geloven in een groot effect zowel voor de spelers uit de selectieteams als de breedteteams.

Aandacht voor fysieke training zien wij als blessurepreventie. Hoe sterker en stabielere onze spelers zijn hoe minder het risico op blessures. We zien kracht-, loop-, coördinatie- en stabilisatie daarom als onderdeel van het sportmedische beleid van DTS Ede. We streven ernaar om onder leiding van een (sport)fysiopraktijk of een bewegingswetenschapper het fysieke programma te gaan opzetten en uitrollen.

#### 3.2 MENTALE TRAINING

Onder mentale training verstaan we dat we onze spelers willen leren hoe ze moeten presteren. Naast technische, tactische en fysieke vaardigheden hebben spelers namelijk ook mentale vaardigheden nodig om te kunnen presteren. Omdat er heel veel verschillende ideeën zijn over wat wordt verstaan onder mentale vaardigheden stellen we bij DTS Ede vijf kernvragen om de mentaliteit van spelers te herkennen. Deze zijn:

*Prestatiegedrag is je  
verantwoordelijkheid nemen  
voor je eigen ontwikkeling*

1. Wil de speler altijd **winnen**?
2. Heeft de speler **discipline** om zich te houden aan de afspraken?
3. Neemt de speler **verantwoordelijkheid** voor zijn eigen ontwikkeling?
4. Laat de speler een bepaalde **hardheid** zien tijdens trainingen en wedstrijden?
5. Beschikt de speler over **doorzettingsvermogen** ook als het tegen zit?

Wij denken dat we deze mentale vaardigheden kunnen beïnvloeden. Door vanaf de O11 tot en met het eerste elftal 1 of meerdere keren met de speler in gesprek te gaan om deze kenmerken te bespreken. Door de speler steeds meer de verantwoordelijkheid te geven voor zijn eigen ontwikkeling. Dat vraagt veel van onze trainers en coaches! Daar hoort een coaching stijl bij waarin vanaf een bepaalde leeftijd veel vragen worden neergelegd bij de speler: Wat voor doelen stel je jezelf? Wat zijn je verbeterpunten? Hoe ga je



daaraan werken? Of als het gaat om mentale training: Wat doe je vlak voor een wedstrijd; ontspan je of pep je jezelf op? Hoe zorg je ervoor dat je je aandacht bij je taak houdt en niet afgeleid wordt door een tegenstander of het feit dat je achter staat? Wat doe je om ervoor te zorgen dat je blijft vertrouwen in jezelf, ook na een slechte prestatie of een fout? Een voetballer kan technisch, tactisch en fysiek nog zo goed voorbereid zijn maar als hij of zij niet weet hoe mentaal bijvoorbeeld met wedstrijdspanning om te gaan, dan is er van dat topniveau niets terug te zien in een wedstrijd.

### 3.3 PERSOONLIJKE ONTWIKKELING & VOORTGANGSGESPREKKEN

Bij DTS Ede geven we daarom in de selectieteams structureel aandacht aan persoonlijkheid & gedrag en mentale training. We willen spelers opleiden die in staat zijn op zichzelf te reflecteren en die weten wat hun sterke en verbeterpunten zijn. Persoonlijkheid & gedrag (doelen stellen, verantwoordelijkheid nemen, rol in team, zelfreflectie) worden regelmatig besproken in voortgangsgesprekken tussen trainer en speler (bij jongste jeugd met ouder). We voeren de voortgangsgesprekken aan de hand van een evaluatieformulier met aandacht voor technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden. Dit formulier is afgestemd op de leeftijd van de speler. We stellen deze voortgangsgesprekken voor selectietrainers verplicht. Voor breedtetrainers is het vrijwillig.

Daarnaast gaan we in de periode 2016-2020 starten met het ontwikkelen van de (selectie)trainers hoe zij spelers kunnen helpen bij het ontwikkelen van mentale vaardigheden (denk aan het ontwikkelen van een groeimindset, concentratie, zelfcontrole, stellen van doelen, focus, etc.).

Tot slot introduceren we een spelervolgsysteem voor spelers waarin hun ontwikkeling en persoonlijke gegevens worden bijgehouden. Dit zorgt ervoor dat informatie over spelers bij de overdracht van de ene naar de andere trainer niet verloren gaat.

### 3.4 SPORTMEDISCHE BEGELEIDING

We vinden dat een veilig sportklimaat ook inhoudt dat je aandacht geeft aan blessurepreventie, voeding, fysiotherapie en sportverzorging. We werken daarom als jeugdopleiding samen met fysiopraktijk Sjoerd de Jong die o.a. de volgende zaken samen met ons verzorgt:

- Testen en meten van specifieke groep spelers
- Voorlichting over gezonde voeding
- Wekelijks sportspreekuur
- Kennisuitwisseling en -overdracht op het gebied van sportverzorging



### 3.5 VIDEO-ANALYSE

De DTS Ede jeugdopleiding gaat gebruik maken van video-analyse. Diverse thuiswedstrijden van DTS Ede selectie-elftallen worden met behulp van professionele analyseapparatuur opgenomen. De opgenomen wedstrijdbeelden worden gecodeerd en dit betekent dat zowel de individuele acties van de spelers als alle hoofdmomenten uit de wedstrijd worden bijgehouden. De aangegeven acties, die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de speler en/of het team, worden vervolgens besproken. Dit doet de trainer met een speler individueel, met een bepaalde linie of met het gehele team. Daarnaast heeft iedere speler ook de mogelijkheid om de wedstrijdbeelden terug te kijken. Het is bewezen dat spelers op deze manier sneller leren en onthouden hoe te handelen. De praktijk wordt eerst geoefend op de training, alvorens het wordt vertaald naar de wedstrijd. Het is van belang dat spelers situaties gaan herkennen, en hier lering uit trekken.

Opbouw in gebruik van video t.b.v. de ontwikkeling van selectiespelers	
<b>Onderbouw</b>	In principe gebruiken we geen videobeelden voor deze leeftijdsgroep. Als een trainer, coach of ouder het leuk vindt om een wedstrijd op te nemen is dat prima.
<b>O13</b>	Start met gebruik van videobeelden. Zo'n 2 á 3 x per jaar een gehele wedstrijd opnemen, nadruk op team (niet individu), aandacht voor groot veld, formatie en herkennen van ruimte.
<b>O15</b>	Spelers zijn inmiddels gewend aan het gebruik van videobeelden. Zo'n 3 á 4 x per jaar een gehele wedstrijd opnemen, nadruk op team en aandacht voor individuele speler binnen teamfunctie.
<b>O17</b>	Zo'n 5 á 6 x per jaar een gehele wedstrijd opnemen, nadruk op team en individu. Meer nadruk op herkennen van tegenstander. Start video in voortgangsgesprek (min 1x per jaar).
<b>O19</b>	Zo'n 5 á 6 x per jaar een gehele wedstrijd opnemen, nadruk op team en individu. Gebruik van individuele beelden bij voortgangsgesprekken. Zoveel mogelijk speler zelf beelden laten analyseren (wat gaat goed, wat kan beter?).
<b>Bij DTS 1, 2 en 3</b>	Idem