

A man with grey hair, wearing a dark polo shirt, is speaking into a microphone. He is looking upwards and to the right. The background is a blurred indoor setting with a large screen and some posters. A large, light green speech bubble with a black border is centered over the image, containing the title text.

**5 MANIEREN OM
ALSTRAINER
VEELZIJDIG
BEWEGEN IN DE
PRAKTIJKE
BRENGEN**



VEELZIJDIG BEWEGEN

Als we kijken naar de mogelijkheden tot bewegen en sporten voor kinderen, dan kun je grofweg de volgende domeinen onderscheiden: buitenspelen, doelsport, gymles en een andere sport. Als we vervolgens kijken in welke domeinen kinderen tegenwoordig zeer actief zijn, dan kunnen we het volgende concluderen:

- Buitenspelen doen kinderen veel minder dan vroeger, waardoor zij niet meer opgroeien met de grondvormen van bewegen zoals stoeien en balanceren.
- Op de sportvereniging wordt vaak al vanaf jonge leeftijd zeer eenzijdig getraind, dat wil zeggen enkel en alleen op vaardigheden gericht op de doelsport.
- De gymles op school wordt vaak verzorgd door de groepsleerkracht met een aantekening voor het verzorgen van gymlessen. Van deze docent wordt verwacht dat er een kwalitatief goede gymles wordt gegeven, in de praktijk worden vaak zeer eentonige gymlessen voorgeschied aan de kinderen.
- Een andere sport schiet er door de drukke schema's van zowel de ouders als de kinderen of de financiële gevolgen bij in.

Sinds een aantal jaren is er een enorme aandacht voor deze materie vanuit de bewegingswetenschappen. Vooral de route tijdens de basisschoolleeftijd (tussen 6 en 12 jaar) is al meerdere malen onderzocht. Liever vroeg beginnen in die ene sport waar het kind later goed in wil worden of meerdere sporten tegelijk beoefenen tussen 6 en 12 jaar waarbij plezier en bewegen centraal staan? Om vervolgens vanaf latere leeftijd te specialiseren in jouw doelsport.

Bij vroege specialisatie bereik je eerder je top (bijv. vrouwenturnen). Het nadeel van vroeg specialiseren zijn eentonige trainingen en dus verlies van plezier en intrinsieke motivatie en zelfs burn-out. Bij laat specialiseren bereik je over het algemeen pas later je top. Daartegenover staat dat je minder snel geblesseerd raakt door de brede fysieke scholing en langer aan je doelsport verbonden blijft en er dus een langere sportieve carrière op nahoudt.

Wat houd je dan over qua gevarieerd bewegen voor kinderen als we kijken naar bovenstaande? Precies, vrij weinig! Daarom denk ik dat de trainers een verantwoordelijkheid kunnen nemen om de strijd aan te gaan met deze maatschappelijke trend. Bied grondvormen van bewegen aan voor kinderen in het basisonderwijs, stimuleer oefeningen voor de core en flexibiliteit in de groeispurt en voeg krachttraining toe aan de leeftijden in de bovenste leeftijdscategorieën van de jeugdopleiding.

Hieronder vijf manieren hoe je als trainer veelzijdig bewegen in de praktijk zou kunnen brengen.

STAP 1

VEELZIJDIG BEWEGEN ALS WARMING-UP

Om een breed beweegaanbod binnen de jeugdopleiding te integreren dien je eerst te weten welke vaardigheden van belang zijn voor welke leeftijdscategorie. Als voorbeeld neem ik de basisschoolleeftijd, waarin de grondvormen van bewegen de basis vormen.

De grondvormen van bewegen zijn:

- Balanceren en vallen
- Gooien, vangen, werpen en slaan
- Stoeien en vechten
- Gaan en lopen
- Rollen, duikelen en draaien
- Springen en landen
- Trappen, schieten en mikken
- Klimmen en Klauteren
- Zwaaien en slingeren
- Bewegen op muziek

Van deze grondvormen van bewegen zijn er een aantal te benoemen die een directe link hebben naar voetballen. Ik neem voetbal als voorbeeld, maar het kan net zo goed gedaan worden voor het hockeyen of tennissen.

Balanceren en vallen, stoeien en vechten, gaan en lopen, rollen, duikelen en draaien, springen en landen, trappen, schieten en mikken hebben een directe link naar het voetballen. Ook gooien en vangen zou ik willen toevoegen (denk aan ingooien), maar ook omdat ik graag zie dat keepers gerouleerd worden in de onderbouw en oog-hand coördinatie vaak een onderschatte vaardigheid is. Zo zie je dat 7 van de 10 grondvormen van bewegen gemakkelijk in de voetbaltraining geïntegreerd kunnen worden!

Voor klimmen en klauteren, zwaaien en slingeren en bewegen op muziek is dat wat lastiger en is de link naar het voetballen moeilijk te leggen voor zowel spelers als trainers.

Als je weet welke vaardigheden je zou kunnen trainen, dan kun je ook een planning maken om de vaardigheden structureel terug te laten komen in de trainingen. De warming-up biedt hiervoor heel veel kansen. Dan is de volgende stap om oefeningen te bedenken waarbinnen de grondvormen terug komen en waarbij een bal (voetbal, minibal, tennisbal, rugbybal etc.) ook in het spel is. Dat vinden ze, dan spreek ik uit eigen ervaring, vaak toch het leukste!

[KNVB Rinus | Losse oefeningen](#) en selecteer voetbalfit. Misschien herken je me wel in één van de filmpjes.

STAP 2

VEELZIJDIG BEWEGEN ALS ENERGIZER

Uit hersenonderzoek komt langzamerhand steeds meer het bewijs dat beweging een belangrijke rol speelt voor een gezond en lerend brein. Een energizer is een kleine opdracht die zorgt voor afwisseling in de training, voor het losmaken van energie en voor het richten van de aandacht. Het doel van een energizer is ook vooral dat het leuk is. Dat er even een moment is van plezier maken met elkaar. Behalve dat energizers leuk zijn om te doen, kun je ze ook gebruiken om aandacht en concentratie te oefenen.

VEELZIJDIG BEWEGEN ALS “HUISWERK”

Eigen verantwoordelijkheid stimuleren én veelzijdig bewegen buiten de trainingen om stimuleren. Je kunt kinderen van jouw team challenges meegeven die ze buiten de trainingen om kunnen doen en weer kunt herhalen tijdens de training.

Voorbeelden genoeg:

Playlist voetbalfit in coronatijd: <https://youtube.com/playlist?list=PLLvcn3TtK-zlDNxPalNGjqRLx-2er5s0O6&feature=shared>

STAP 4

VEELZIJDIGHEID BEWEGEN IN SAMENWERKING MET EEN ANDERE SPORTVERENIGING

Wellicht helemaal makkelijk als je een omnisportvereniging bent, maar zoek de samenwerking met een andere sport(vereniging). Zoals voetbalvereniging Koninklijke HFC samen met Kenamju organiseerde vanaf 2013 om de leden veelzijdiger te laten bewegen.

VoetbalJudo is gebaseerd op de methode van Ronald Joorse en ook door Ronald bij Ajax destijds geïntroduceerd. Doel van het programma was de ontwikkeling van het kind tot een vaardig sporter. En de nadruk lag op het sportproof maken van het kind. Sport algemene vaardigheden

werden gecombineerd met sportspecifieke bewegingsvaardigheden. Het aanleren van algemene bewegingsvaardigheden stond centraal en ging boven het aanleren van specifieke technieken.

In het Kennemer Sportcentrum lag een judomat klaar. En zorgde Kenmaju dat er voor elk kind een judopak klaar lag.

Ook voetbalvereniging HBS heeft dat zo aangepakt: [Judo Bond Nederland | Voetbalclub HBS gelooft in de combinatie met... \(jbn.nl\)](#)

STAP 5

VEELZIJDIG BEWEGEN ALS “LOSSE” TRAINING

Elke maandag vulde ik jarenlang bij MHC Alliance de hockeytrainingen aan met motorische oefenvormen. Gericht op de ontwikkeling van grondmotorische vaardigheden, uiteraard met een knipoog naar het hockey. De oefeningen complementeerden de hockeytrainingen op de andere dagen en waarborgden dat kinderen zich motorisch allround ontwikkelden.

De meeste hockeyclubs hebben niet genoeg gekwalificeerde hockeytrainers om alle kinderen goed te leren hockeyen. Evenmin hebben ze genoeg goede (water)velden. Daarnaast zijn de groepen per trainer meestal zo groot dat er van individuele aandacht weinig terechtkomt. Door het sportonderwijs op de club op een andere manier in te richten, zoals bovenstaand omschreven, worden deze problemen deels opgelost. Aangezien de kinderen delen van hun hockeytijd elders zijn, kunnen de hockeytrainers zich meer richten op het aanleren van technische vaardigheden. Het ‘fysieke werk’ wordt immers al in de andere sporttraining gedaan.

Ook scheelt het ruimte op de watervelden, waar de selectieteams veel gebruik van maken. Bijkomend voordeel: als kinderen zich in de F-, E- en D-pupillen motorisch beter ontwikkelen, leren ze zich vanaf de puberteit de soms moeilijke hockeybewegingen sneller aan. Rond de puberteit maakt het kindbrein meer en nieuwe verbindingen aan. Dit zorgt dat het kind ‘het opeens ziet’. Wie kent niet de voorbeelden van jongens of meisjes die op 11-, 12-, 13-jarige leeftijd ‘opeens enorm vooruitgegaan zijn’. Het enige wat daar eigenlijk voor nodig is, is een goede basismotoriek.



MARCONEUVEL.NL