

# LAAT HET BREIN HET WERK DOEN

Cogitraining – Breintraining

Gilles Van de Slycke



# INHOUDSTAFEL

Inhoudstafel	3
1. Voorwoord	4
2. Inleiding	5
3. Voetbalintelligentie	6
3.1 Het brein	7
3.2 Executieve hersenfuncties	8
3.3 Jouw rol als coach	9
4. Specifieke hersenfuncties	10
5. Tools voor cogitraining – breintraining	11
6. Oefenstof: opwarming	17
7. Oefenstof: pas- en trapvormen	37
8. Oefenstof: partijvormen	54
9. Oefenstof: Michel Bruyninckx	78
10. Bibliografie	102
11. Tot slot	103

# VOORWOORD

Herken jij jezelf ook in het feit dat je als trainer graag controle hebt over hoe oefeningen verlopen op training? Nochtans, tijdens de wedstrijd zelf gebeuren er heel veel onverwachte zaken die we niet meer kunnen controleren en dit zowel in positieve als negatieve zin.

Daarom is het juist belangrijk om die onvoorspelbaarheid ook een plaats te geven in jouw training of binnen de opleiding van jouw jeugdwerking. Het is belangrijk om de juiste balans te vinden tussen onvoorspelbaarheid en functionaliteit. Elke voetbalsituatie kent sowieso meerdere correcte oplossingen en dit terwijl trainers er heel vaak lijken vanuit te gaan dat er maar één juiste oplossing is en hierop hun training organiseren. Het zijn die beslissingsopties in het spel en de onvoorspelbaarheid ervan die voetbal zo mooi maken.

Precies om die reden is het belangrijk trainingen aan bod te laten komen waar spelers zelf die keuzes moeten maken, waarbij ze hun brein aan het werk zetten, kortom “Laat het brein het werk doen”. Vermijd hierbij de voorspelbare standaardoplossingen en het instuderen van vaste paslijnen. Leer spelers zelf alternatieve keuzes maken binnen spelsituaties. Dit maken van keuzes gaat gepaard met aanscherpen van het visueel waarnemingsvermogen (= scannen met je ogen en hersenen) en het inschatten van tijd en ruimte.

Stimuleer jouw spelers in jouw training naar moeilijke situaties waar ze zelf oplossingen moeten zoeken. Dit soort trainingen worden gekenmerkt door herhalingen, veel balcontacten per speler en veel keuzevrijheid. Gun spelers de ruimte en tijd om fouten te maken en vanuit die ervaring te leren. Vervolgens nemen ze deze info mee naar de wedstrijden. Het is belangrijk hierbij te noteren dat (jonge) spelers vaak niet bang zijn om fouten te maken, maar het zijn vooral volwassenen (= trainers) die het daar vaak moeilijk mee hebben.

Hanteer hierbij het principe om divergent te laten denken in plaats van convergent. Leer de spelers om meerdere oplossingen te bedenken in plaats van één juiste oplossing. Spelers mogen gerust alternatieven testen die misschien niet logisch zijn, maar het is belangrijk dat de speler zelf proefondervindelijk tot het inzicht komt. Op deze manier zal deze handeling ook beter blijven hangen in het geheugen.

Uiteindelijk willen we allemaal spelers met lef, die acties durven maken met en zonder bal. Dit principe is van toepassing op alle spelers. Ook verdedigers hebben nood aan creativiteit, denk maar aan inschuiven met bal aan de voet, crossen op lopende buitenspelers, de spits in de diepte aanspelen, ...

Als trainer kan je met jouw aanpak hierbij een significant verschil maken.

# INLEIDING



Copyright

Auteur: Gilles Van de Slycke  
'Laat het brein het werk doen'  
Lay-out: Gilles Van de Slycke

Uitgegeven in eigen beheer:  
MIDO Voetbalstages vzw,  
Dendermondesteenweg 323,  
9070 Destelbergen

ISBN: 9789403636054

© 2021, Gilles Van de Slycke

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het afgelopen jaar werd ik geprikkeld om mij te verdiepen in 'breintraining' voor voetballers, trainingsmethodiek die binnen het (jeugd)voetbal sterke opgang maakt. Momenteel wordt deze voornamelijk geïntegreerd in 1 op 1-trainingen, techniektrainingen of tijdens voetbalstages. Bij de meeste clubs is dit nog onbekend terrein. Bovendien is er ook nog weinig tot geen oefenstof ter beschikking om er in de praktijk mee aan de slag te gaan. Met dit e-book wil ik jeugdtrainers en clubs helpen om oefeningen rond 'breintraining' aan te bieden.

Ongetwijfeld kunnen we Michel Bruyninckx, specialist trainingsleer, hier wel vermelden als belangrijke grondlegger van deze trainingsmethode, waaraan meer dan 10 jaar toegepast wetenschappelijk sportonderzoek is voorafgegaan in nauwe samenwerking met de Koninklijke Universiteit van Leuven (KUL). Ter informatie: Michel Bruyninckx is ook bekend als uitvinder van de SenseBall, waar ritmiek en concentratie centraal staan.

Wat is cogitraining of breintraining nu eigenlijk? Het gaat erom om je voetbalvaardigheden te verbeteren met je beide voeten en je bewustzijn op het veld. In dit verhaal is het belangrijk om het zien, denken en handelen van voetballers simultaan te trainen. We noemen dit ook wel de handelingsnelheid bij spelers. Spelers moeten zich te allen tijde kunnen concentreren en nadenken over de volgende actie. Op het hoogste niveau moeten de spelers meteen weten wat ze met de bal gaan doen voordat ze de bal krijgen. De spelers moeten in hun hoofd een plan hebben op wat ze verwachten dat er gaat of kan gebeuren.

Op dit vlak zullen ook echte topspelers zich nog gaan onderscheiden van elkaar. Naast fysieke paraatheid, stressbestendigheid en ervaring heeft de praktische uitvoering van dit principe immers ook te maken met executieve functies binnen de hersenen. Daarom vind je in deze methodiek veel oefeningen rond handelingsnelheid en het visueel waarnemingsvermogen.

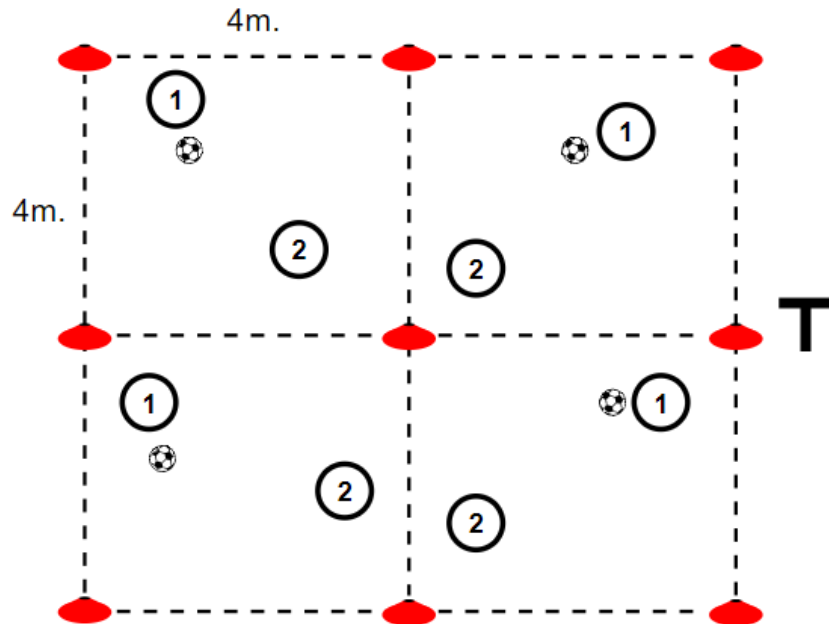
Met dit e-book wens ik de principes van deze trainingsmethode toegankelijk te maken voor elke speler op om het even welk niveau. Want elke speler heeft het recht om oefenstof te krijgen waar snelheid van spelvisie, snelheid van keuzes maken en snelheid van uitvoering een rol spelen. Dit zijn ook de ingrediënten voor het moderne voetbal. Durf de spelers uitdagen en laat ze stapsgewijs kennis maken met deze trainingsmethode. Maar daag in de eerste plaats jezelf en je club uit om hiermee aan de slag te gaan!

Alvast heel veel succes bij het toepassen van deze trainingsmethode en vooral veel enthousiasme bij jouw speler(tje)s!

En onthoud de nummer één regel: "plezier moet altijd vooropstaan bij elke training".

*Gilles Van de Slycke*

# OPWARMING 1



## Dribbelvorm

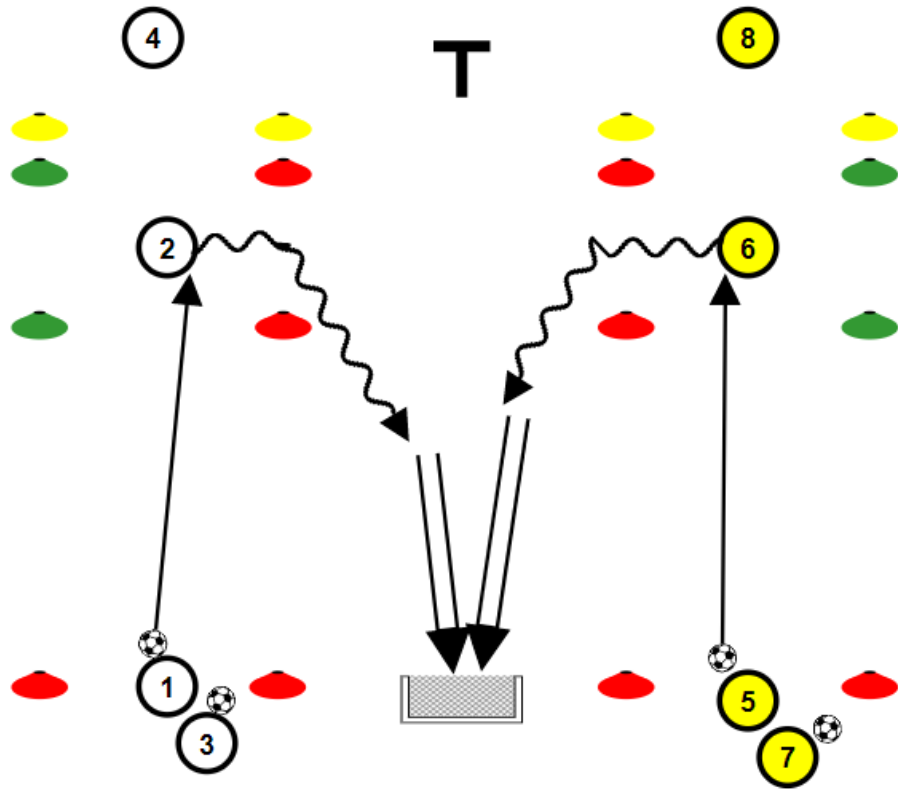
### Organisatie

- 4 kleine vierkanten 4m. x 4m.
- Per vierkant een koppel met 1 bal
- De koppels hebben een nummer '1' of '2'

### Beschrijving

- Spelers dribbelen/bewegen doorheen de vrije ruimte en geven passen naar elkaar.
- Spelers reageren op auditief signaal van de trainer:
  1. Spelers met nummer 1 zoeken ander vak;
  2. Spelers met nummer 2 zoeken ander vak;
  3. De koppels zoeken samen een ander vak met bal;
  4. De koppels zoeken samen een ander vak zonder bal;
  5. De spelers laten de bal liggen en lopen rond een hoedje;
  6. De spelers laten de bal liggen en springen heen en weer over een hoedje.
- Tip: bouw progressief op met de opdrachten.
- Breng variatie in de opdrachten.
- Werk auditief of visueel met kleuren.

# PAS- EN TRAPVORM 1



## Focus op eerste controle

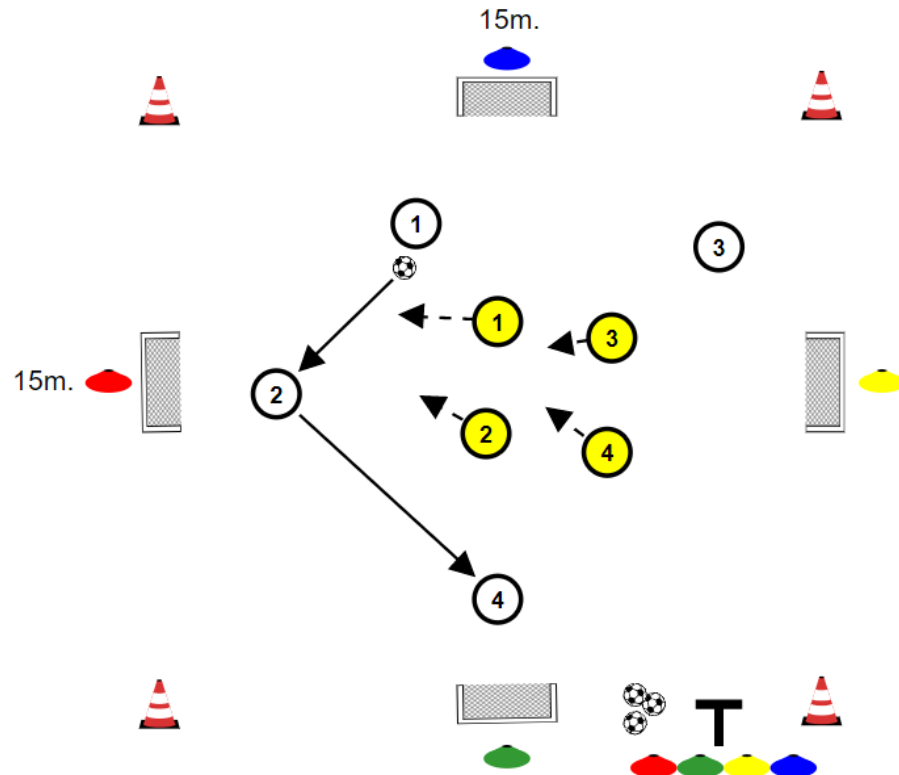
### Organisatie

- Organisatie per 4 spelers
- Drie kleuren
- Pasafstanden afhankelijk categorie

### Beschrijving

- Speler speelt de bal in het vierkant en trainer (of speler) roept vervolgens een kleur.
- Speler duwt de bal in de juiste richting.
- Na de pass sprint de speler die de pass gegeven heeft vooruit om de bal nog te raken.
- Bal hard inspelen en kleur tijdig roepen.
- Daarna kans om te scoren op een minidoel (FUN aanwezig).
- Moeilijkheidsgraad aanpassen: vierkant smaller maken, bal moeilijker inspelen met een bots of in de lucht.

# PARTIJVORM 1



## Positiespel 4v4

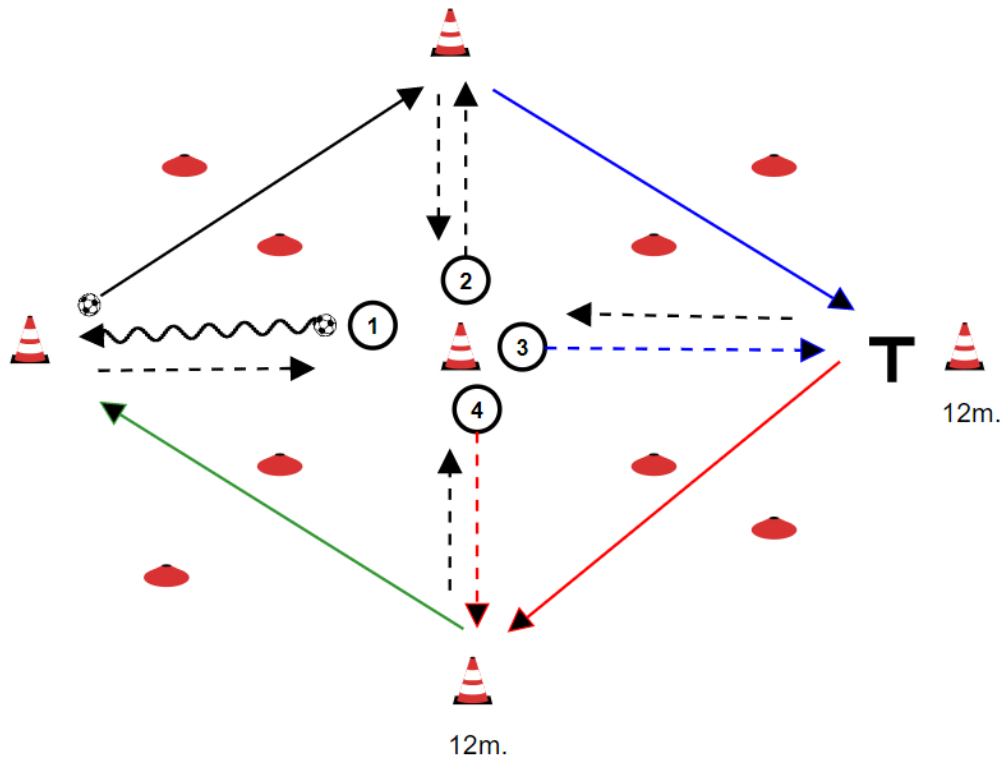
### Organisatie

- Vierkant 15m. x 15m.
- 2 ploegen van 4 spelers
- 4 minidoelen met 4 verschillende kleuren

### Beschrijving

- Twee ploegen van 4 spelers tegen elkaar.
- Mogelijkheid tot scoren op 4 minidoelen, trainer bepaalt op welke doelen gescoord kan worden.
- Elk doel heeft één bepaald kleur.
- Trainer verplaatst zich rond het veld.
- Variatie: visueel of auditief werken met kleuren, aantal tijden beperken, kleuren omhoog = daar mag niet gescoord worden (omgekeerd denken), ...

# MICHEL BRUYNINCKX 1



## Organisatie

- Ruit met 4 gelijke zijde van 12m.
- 4 poorten van 2m. breed
- Minstens 4 spelers, 1 bal

## Beschrijving

- Speler 1 start op door de bal naar buiten te dribbelen en een pass te geven door het poortje, speler 2 vertrekt aan de centrale kegel, maakt zich los en aanspeelbaar (timing is hier belangrijk). Speler 1 keert terug naar de centrale kegel na de pass.
- Speler 2 ontvangt de bal en speelt vervolgens door naar speler 3 die zich aanspeelbaar maakt en vervolgens de bal doorspeelt naar speler 4. Zo gaat de oefening verder.
- Opbouw van deze oefening:
  - A: wijzerzin = rechts spelen;
  - B: tegenwijzerzin = links spelen;
  - C: links en rechts spelen (spelers maken zelf de keuze);
  - D: extra bal toevoegen.
- Extra uitdaging: poorten kleiner maken en/of kegels verdwijnen.



# BIBLIOGRAFIE

- Baker, J., Cobley, S., & Schorer, J. (2011). Talent Identification and Development in Sport: international perspectives. Oxon: Taylor & Francis Ltd.
- Bruyninckx, M. (z.d.). Become a Two-Footed Football Player. Geraadpleegd op 8 mei 2021, van <https://www.senseball.com/en//>
- Cote, J., Coakley, C., & Bruner, M. (2012). Children's talent development in sport: Effectiveness or efficiency? In S. Dagkas, & K. Armour, Inclusion and Exclusion Through Youth Sports (pp. 172-184). Oxon: Routledge.
- Desender, J. (2020). 7. Fundamental movement skills : Breinvaardigheden. <https://joostdesenderltpd.be/webinars/webinars-movement-coach>
- Meier, D. (2019). Cognitieve training (2de ed.). Impact4Soccer Academy.
- NOS3. (2017, 11 april). Jonge voetballers krijgen breintest om te zien of er een Ronaldo in ze zit. Geraadpleegd op 9 mei 2021, van <https://nos.nl/op3/artikel/2167707-jonge-voetballers-krijgen-breintest-om-te-zien-of-er-een-ronaldo-in-ze-zit>
- Paul Byg. (2017, 7 maart). Interview with Michel Bruyninckx (Cogi Training) at BMO Centre London - Mon Mar 6th 2017. [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=4\\_DK2i4HjzQ&t=111s](https://www.youtube.com/watch?v=4_DK2i4HjzQ&t=111s)
- Senseball. (2012, 31 mei). CogiTraining - A new football concept. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=V7PnVvApeU>
- Sport Voetbalmagazine. (2020, 24 juni). 'Het is erg verontrustend wat we kinderen in het voetbal aandoen'. Geraadpleegd op 9 juni 2021, van [https://sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-nationaal/het-is-erg-verontrustend-wat-we-kinderen-in-het-voetbal-aandoen/article-opinion-1613389.html?cookie\\_check=1629297173](https://sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-nationaal/het-is-erg-verontrustend-wat-we-kinderen-in-het-voetbal-aandoen/article-opinion-1613389.html?cookie_check=1629297173)
- Vandenabeele, C. (2019, 21 augustus). 'Het lijkt alsof belangrijke kennis over werking van de hersenen het jeugdvoetbal nog niet bereikte'. Geraadpleegd op 9 juni 2021, van <https://sportmagazine.knack.be/sport/voetbal-internationaal/het-lijkt-alsof-belangrijke-kennis-over-werking-van-de-hersenen-het-jeugdvoetbal-nog-niet-bereikte/article-normal-1499869.html>
- Vestberg, T., Petrovic, P., & Lerner, T. (2016). Kopkracht. Karakter Uitgevers B.V.
- Vlaamse Trainersschool – Sport Vlaanderen Physical Coach Niveau I
- Weijs, Willem. (2020, 24 december). Creativiteit: wat is het precies en (hoe) valt het te ontwikkelen? Geraadpleegd op 13 juni 2021, van <https://www.getrevue.co/profile/willemweijs/issues/creativiteit-wat-is-het-precies-en-hoe-valt-het-te-ontwikkelen-246319>
- World Class Coaching. (2016, 8 augustus). CogiTraining Pattern. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1RpQSP6dd50>

# TOT SLOT



Copyright

Auteur: Gilles Van de Slycke  
'Fun & Formation'  
Lay-out: Gilles Van de Slycke

Uitgegeven in eigen beheer:  
MIDO Voetbalstages vzw,  
Dendermondesteenweg 323,  
9070 Destelbergen

ISBN: 9789403636054

© 2021, Gilles Van de Slycke

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Wat we opnieuw moeten onthouden bij het inzetten van deze oefeningen is dat het kind centraal moet blijven staan. Als coaches denken we nog te vaak vanuit het prestatie-model, dat kinderen op mentaal en cognitief vlak de richtlijnen voor 100% moeten volgen en opslaan in de hersenen. Maar zoals we gezien hebben in de theorie rond executieve functies is dat deel van de hersenen pas volgroeid rond de leeftijd van 25 jaar. Kinderen hebben het recht om fouten te maken en pas dan gaan ze echt leren.

Laat kinderen eerst ontwikkelen en dan pas presteren. Zorg voor een gezonde en veilige omgeving om te leren bewegen. Dat is van fundamenteel belang om de hersenen te organiseren. Want als een kind emotioneel blokkeert, kan het zijn potentieel niet meer aanspreken.

Creëer binnen jouw oefenstof rond breintraining een kader waarin veel uitdagingen en ervaringen zitten. Waar je vooral het visueel waarnemingsvermogen gaat prikkelen. Vervolgens stimuleer je jouw spelers op een positieve manier om te bewegen en actief te zijn. Prikkel het initiatief bij je spelers om zelf oplossingen te zoeken. Geef hen daarvoor de tijd en ruimte.

Laten we intelligente voetballers opleiden. Laten we ze verbanden leren zien, patronen leren herkennen en zo hun anticipatievermogen en handelingssnelheid verbeteren. Voetbal is een onvoorspelbaar spelletje geworden en zo moeten we het ook benaderen. Spelers moeten zich voortdurend kunnen aanpassen aan een steeds veranderende situatie. Daarom is het zo belangrijk om oefenstof aan te reiken waar spelers voortdurend moeten nadenken.

Tot slot wil ik nog even meegeven dat bij breintraining de individuele prestatie niet centraal staat, maar wel het leren in groep. Jij moet niet de beste zijn, maar de groep moet de beste zijn. Een speler kan pas uitblinken, wanneer de groep mee presteert.

Veel succes in de praktijk en laat gerust iets weten hoe de spelers deze trainingen ervaren.

Sportieve groeten

Gilles

