

Leren jongleren met bal en hersenen



¿De U13 van Genk houdt ritmisch de SenseBall hoog, terwijl de tafel van vijf wordt afgedreund. 'Dat zorgt voor een maximale concentratie.'

©Photo News



¿ Technisch coördinator Rik Op de Beeck (l.), jeugd directeur Koen Daerden (m.) en Michel Bruyninckx (r.) van de KU Leuven zijn de bezielers van de Genkse jeugdopleiding.

© Photo News

Geen enkele Europese topclub is nog veilig voor de U13 van Racing Genk. Arsenal, Barcelona, PSV en Hamburg werden met sprekend gemak opzijgezet. De succesformule? Talent gekoppeld aan de revolutionaire 'CogiTraining', waarbij het brein centraal staat.

(KDZ)

Racing Genk integreert sinds 2010 de CogiTraining in zijn jeugdopleiding. Zulte Waregem en AA Gent volgen sinds dit seizoen in hun voetsporen. De trainingstechniek is bedacht en ontwikkeld aan de KU Leuven door voetbalcoach en leerexpert Michel Bruyninckx. Door het jonge brein maximaal te stimuleren gaan de spelers sneller denken en bewegen dan hun leeftijdsgenoten. De

CogiTraining baseert zich op vijf kernbegrippen: focus, snelheid, herhaling, groepsgevoel en opvoeding.

Focus

De 25 spelers van de Genkse U13 lijken wel in trance. Terwijl uit twintig kelen de tafel van vijf wordt opgedreund, werken ze in een hoog tempo oefeningen af. Met een simpele bal aan een koord, de 'SenseBall'. Het kost de spelers schijnbaar geen enkele moeite. Van links naar rechts, van de buitenkant naar de binnenkant, 140 baltoetsen per minuut. De combinatie van rekenen en voetballen is een vorm van hersentraining.

"Op deze manier proberen we de aandacht en de focus te verbeteren", zegt Koen Daerden, technisch directeur van de jeugd bij Racing Genk. "De spelers zijn met verschillende dingen tegelijk bezig: zowel met de bal als met het opzeggen van rekensommen. Dat zorgt voor een maximale concentratie." Michel Bruyninckx vult aan: "Die focus op verschillende dingen heb je ook in een wedstrijd nodig. Een topvoetballer kan niet enkel met de bal bezig zijn. Die moet oog hebben voor de bal, zijn positie op het veld en de tegenstrever."

Snelheid

Het is opvallend om te zien hoe elke oefening synchroon, met veel gevoel voor ritmiek en in hetzelfde hoge tempo wordt uitgevoerd. "Voetbalintelligentie draait om snelheid", zegt Daerden. "Wie blijft stilstaan, is geklopt. Voor het krijgen van een bal en onmiddellijk na het afspelen moet je in beweging zijn."

Bruyninckx: "Veel trainers maken een fout door te denken dat snelheid vanuit de spieren komt.

Een totale misvatting. Snelheid komt uit de hersenen. Het gaat om anticiperen, niet om reageren. Hier wordt het tempo van de balcontacten zodanig opgedreven dat spelers in een wedstrijd ook in een veel hoger tempo beslissingen kunnen nemen. Ik geef een simpel voorbeeld: Club Brugge wordt kampioen van België, maar heeft in de Champions League plots moeite met het tempo. Dan hoor je: 'Het gaat allemaal een tikje sneller.' Dat klopt, maar dat heeft niets te maken met het niveau of tegen wie je speelt, dat heeft te maken met de manier waarop je traint. Deze lichting van Genk verslaat Barcelona, Arsenal, PSV en Hamburg. Dat niveau hebben ze niet opgepikt in hun competitie, maar wel op training."

Herhaling

"Een doorsnee profvoetballer raakt 35.000 keer de bal per seizoen. Door het gebruik van de SenseBall drijven wij het aantal balcontacten per speler op tot 400.000 per seizoen. Dries Mertens, Sven Kums en Steven Defour zijn de eerste spelers die hiermee groot geworden zijn. Het is onze bedoeling dat spelers door die voortdurende herhaling niet meer moeten nadenken over bepaalde handelingen. Alles moet een automatisme worden", zegt Bruyninckx.

"Voor een kind is een voetbalveld een doolhof", vult Daerden aan. "Je kunt het ruimtelijk inzicht van een kind verbeteren door bepaalde zones te markeren met lijnen of kegels. Door de herhaling gaan kinderen die patronen opnemen in hun geheugen en zijn die markeringen na verloop van tijd overbodig. Het is de bedoeling dat ze die passlijnen of looplijnen zonder nadenken ook kunnen toepassen in de wedstrijden. Wij maken geen robots van die kinderen. Omdat de

basistechnieken geautomatiseerd zijn en onze spelers tijdens een wedstrijd niet meer moeten nadenken over de meeste handelingen is er juist meer ruimte voor creativiteit."

Groepsgevoel

"Voetbal is nog altijd een ploegsport, waarbij je samen als team naar oplossingen moet zoeken. Het gaat niet om 'ik en de bal', maar 'ik, de bal en mijn ploegmaats'", zegt Daerden.

"Spelers slaan nieuwe informatie sneller op wanneer ze samenwerken dan wanneer ze het tegen mekaar opnemen."

Rik Op de Beeck, de jeugdcoördinator van de onderbouw (U7 tot U12) bij Racing Genk zou zelfs nog een stapje verdergaan. "Het liefst van al zou ik de competitie voor spelers jonger dan 13 jaar afschaffen. Dat zorgt enkel voor een extra stressprikkel en op die jonge leeftijd is het competitie-element volledig overbodig." Een leercultuur in plaats van een prestatiecultuur dus.

Opvoeding

"Het leuke aan deze manier van trainen is dat jongens betere voetballers worden, en daarnaast merken we ook dat ze betere resultaten halen op school", gaat Op de Beeck verder. "Omdat ze makkelijker nieuwe leerstof opnemen en zich beter kunnen concentreren. Sommige jongens drammen hun Franse vocabulaire er zelfs in met de SenseBall", lacht hij. "Een goede voetballer afleveren blijft ons hoofddoel, maar ze kunnen niet allemaal profvoetballer worden. Het opvoedingskader staat daarom centraal. Of ze nu profvoetballer, manager of gewoon huisvader worden, wij willen iedereen hier laten groeien. En door de CogiTraining te koppelen aan onze Limburgse werkersmentaliteit lukt dat heel erg goed."