

Frank Wormuth (DFB) over Duitse opleiding tot proftrainer

De trainer als dirigent

Om een professioneel elftal goed te kunnen trainen, moet een trainer kennis bezitten over veel verschillende aspecten van het vak. Dat geldt zeker in de Bundesliga, waar het niveau torenhoog is en de media-aandacht navenant. De Voetbaltrainer praat over de Duitse opleiding tot proftrainer met Frank Wormuth, sinds 2008 cursusleider en daarnaast trainer van Duitsland onder 20: 'De trainer is een dirigent. Hij hoeft niet elk instrument te kunnen bespelen, maar moet wel de functie ervan kennen en weten hoe hij ze allemaal optimaal kan laten samenwerken.'

Kennis delen

Frank Wormuth: "Aan de opleiding tot proftrainer in Duitsland nemen telkens 24 kandidaten deel. Zij moeten voordat ze toegelaten worden een test afleggen. Uiteindelijk worden niet per definitie de 24 beste kandidaten toegelaten, maar de 24 van wie we denken dat ze de beste afspiegeling vormen van alle werkvelden waarin een trainer actief kan zijn. Je moet daarbij denken aan prestatievoetbal,

amateurvoetbal, de diverse bonden en de opleidingscentra. Er zal immers veelal weinig uitwisseling van kennis plaatsvinden wanneer alle deelnemers dezelfde achtergrond hebben. Zo zorgen we ervoor dat er een groep ontstaat met verschillende ervaringen in het verleden en verschillende vooropleidingen zodat een optimale dynamiek ontstaat. Verder is van groot belang dat de deelnemers bereid en in staat zijn hun kennis met anderen te delen. Dit vergt een doorlopend actieve houding van iedereen. Geven en nemen is de basis van de cursus. Iedere opleiding is zo sterk als de individuele inbreng van de deelnemers.

ten voorbereidingstijd. Daarna moeten ze een korte presentatie voor de grotere vreemde groep houden, die ook meteen geanalyseerd en bediscussieerd wordt. Niemand kent elkaar, niemand is bevooroordeeld. Iedereen is door deze aanpak meteen volkomen bij de les en de cursus is hiermee ook direct echt begonnen. Al snel bezoeken we daarna een groot voetbalevenement, meestal een toernooi. Wedstrijd- en spelersanalyse zowel als scouting staan daarbij centraal. Van welke systemen wordt gebruikgemaakt, hoe ziet het er tactisch uit, wat valt op bij de individuele spelers en de standaardsituaties, hoe



'Wie zijn kennis niet wil delen, hoort hier niet thuis'

Wie zijn kennis niet wil of kan delen, hoort op deze cursus niet thuis."

Fase 1:

Frank Wormuth: "Direct nadat de deelnemers aankomen voor de eerste cursusdag, krijgen ze al een opdracht. We geven ze een thema en tien minu-

zou je zelf spelen tegen deze ploegen. Zo maakt de trainer niet alleen kennis met de methodieken waarmee we werken, maar laat hij ook iets zien over zijn eigen kennis. Vervolgens leren de cursisten in rollenspellen onder meer de omgang met de media, de manier waarop je je



Foto: Pro Shots

voor de eerste keer presenteert aan je elftal of hoe je je ideeën aan het bestuur van een club voorlegt. Doordat alles op film vastgelegd wordt, leer je veel over je lichaamstaal en je stemgebruik. Iedere deelnemer laat zien hoe hij is en waar zijn ontwikkelingsmogelijkheden liggen. De kandidaten worden doorlopend gedwongen zichzelf kritisch te analyseren en elkaar te bevragen.”

Fase 2: Landkaart

Frank Wormuth: “In de tweede fase geven we de deelnemers een overzicht van hetgeen ze aan stof kunnen verwachten: Voetbaltheorie, Sportpsychologie en Trainingswetenschap. Zo ontstaat een landkaart waaraan ze zich steeds kunnen oriënteren. We zorgen ervoor dat ze een goed kunnen inschatten wat de betekenis is van elk deelgebied in de wereld van een voetbaltrainer.”

Fase 3: Voorbereiding

Frank Wormuth: “We belanden in de derde fase van de opleiding, waarin de deelnemer een seizoensvoorbereiding gaat meemaken. Alle thema’s die voorbijkomen, hebben dan ook met de voorbereiding op een Bundesliga-

seizoen te maken. Een hoogtepunt daarin is dat de kandidaten gaan meelopen met een hoofdtrainer van een Bundesligaclub. Hier doen zij veel ervaring en kennis op.”

Fase 4: Hot Seat

Frank Wormuth: “De vierde fase is een gedeelte waarin ze veel les hebben in de hoofdvakken, waarbij theorie en praktijk elkaar doorlopend afwisselen. Voor wat de praktijkmomenten betreft werken we veel samen met het Onder 19-elftal van de Bonner SC (Junioren Bundesliga West) en het eerste elftal van FC Hennef 05 (Oberliga). Per training werken drie trainers met het elftal en de rest gaat hun werk bekijken en beoordelen. De volgende ochtend, tijdens een sessie die we de ‘Hot Seat’ noemen, worden de inhoud en het gedrag van de trainer geanalyseerd.

Allereerst kunnen de trainers die de ploeg getraind hebben, zelf hun indrukken vertellen. Daarover wordt vervolgens gesproken met de andere deelnemers. Vervolgens komen de videobeelden erbij. Op die manier leren niet alleen degenen die beoordeeld worden, maar ook de cursisten die de trainingen opgenomen hebben.

Immers, zij zetten hetgeen ze zien af tegen hoe ze dit zelf zouden doen. Tot slot is de cursusleider nadrukkelijk bij de training betrokken. Hij staat achter de trainer, die telkens moet verklaren waarom hij doet wat hij doet. Ook van hem komt natuurlijk de nodige feedback. Het moge duidelijk zijn dat deze werkwijze voor een cursist zeer belastend is, maar de doelstelling is om aan het einde 24 trainers van de Hennes-Weisweiler-Akademie te laten komen die op topniveau zijn opgeleid.”

Fase 5: Hoofdtrainer

Frank Wormuth: “In oktober simuleren we dat in de Bundesliga zes trainers ontslagen worden. Per viertal krijgen de cursisten de opdracht om die jobs over te nemen. Dat duurt zes weken. Ze moeten de situatie onderzoeken en een plan maken hoe ze de problemen gaan oplossen. Hoe gaan ze ervoor zorgen dat het elftal resultaten gaat halen, hoe gaan ze met problemen met spelers om, met weken waarin meerdere wedstrijden gepland staan en met de onderlinge strijd die zich binnen zo’n club op dat moment waarschijnlijk afspeelt. We bespreken natuurlijk met alle cursisten de aanpak van zo’n viertal trainers.”

Fase 6: Van leerling naar leraar

Frank Wormuth: “Om aansluiting te vinden bij een mogelijke toekomst als docent in een regionale bond, moeten de cursisten leren hoe ze bepaalde cursusstof aan een groep moeten presenteren. Dat doen ze in deze fase. De groep waarmee ze werken zijn cursis-

ten om de cursist perfect voor te bereiden op het examen, maar ook om hem daadwerkelijk verder te verbeteren met het oog op zijn werkzaamheden binnen een club of op het veld.”

Fase 8: Examen

Frank Wormuth: “In de afsluitende examenfase gaat het alleen nog om

hun eigen trainingsopvattingen. Dit kan dan ook meteen een soort sollicitatiedocument voor hun eerste baan als hoofdtrainer op topniveau zijn.”

Competenties

Frank Wormuth: “Tijdens de opleiding tot proftrainer in Duitsland werken we doelgericht aan het ontwikkelen van een aantal competenties. Deze competenties zijn in combinatie met elkaar nodig om succesvol als trainer te kunnen werken. Immers, heb je een enorme vakkennis maar het ontbreekt je aan communicatieve vaardigheden om die op de goede manier over te brengen, dan heb je uiteindelijk weinig aan die vakkennis. Maar niet iedereen heeft dezelfde basiskwaliteiten, dus we moeten zeer individueel te werk gaan om de verschillende competenties bij de diverse kandidaten te ontwikkelen.

Om zijn vakkennis goed over te kunnen brengen, heeft de trainer methodische stappen nodig, maar ook een goede uitdrukingsvaardigheid. Daarmee voorkomt hij misverstanden. Kom je met mensen in contact, dan heb je ook sociale vaardigheden nodig. Dat geldt zeker voor een trainer, die ook nog met zeer veel verschillende karakters te maken heeft. Hij moet

‘Een groep van vier trainers neemt de positie van een fictief ontslagen Bundesliga-trainer over’

ten die voor de C-licentie werken. Dit alles onder het motto ‘Wie iemand iets aanleert, leert zelf ook’. De cursisten moeten nu zelf letten op hun taalgebruik, non-verbale communicatie, lichaamshouding en uiteraard op de inhoud van hetgeen ze vertellen. Ze leren het werkveld kennen van iemand die voor een regionale bond werkt.”

Fase 7: Optimalisering

Frank Wormuth: “Aan het einde van de cursus zijn de sterke en zwakkere punten van een cursist bekend. In groepen van acht kunnen ze dan nog een week lang intensief met de docenten werken aan hun houding en kennis op de punten waarvan zij zelf vinden dat nog verbetering nodig is. Hierbij kan heel individueel op de behoeftes van elke cursist ingegaan worden. De bedoeling is dan niet alleen

de individuele prestatie van de deelnemer. Tussentijds hebben we ook getoetst en die cijfers tellen ook mee, maar niet zo zwaar als de laatste schriftelijke en mondelinge examens. Maar vooral moet deze fase gezien worden als een laatste mogelijkheid het geleerde nog een keer in praktijk te brengen, voordat de geslaagden losgelaten worden in de wildernis van de grote voetbalwereld. De cursus wordt afgerond met twee werkstukken van elk twaalf tot vijftien pagina’s. Enerzijds een logboek met een weergave van hetgeen ze in de praktijk hebben gedaan, anderzijds een document over

Hennes Weisweiler

De Duitse cursus tot proftrainer vindt plaats op de Hennes-Weisweiler-Akademie in Hennef (tussen Keulen en Bonn), genoemd naar de gelijknamige trainer. Weisweiler (1919-1983) behaalde zijn grootste successen tussen 1964 en 1975 met Borussia Mönchengladbach. Daarnaast was hij o.m trainer van FC Barcelona, 1. FC Köln en New York Cosmos. Van 1957 tot 1970 gaf hij leiding aan alle cursusprogramma’s van de Duitse voetbalbond. Weisweiler geldt in Duitsland als een voorvechter van modern, aanvallend voetbal.



zich op al die individuen instellen. Maar hij moet ook een leider zijn, zowel van zijn elftal als van de groep begeleiders rondom het elftal. Want bestond een begeleidingsteam tien jaar geleden nog uit de trainer zelf, zijn assistent en een keeperstrainer, tegenwoordig heeft zich dat uitgebreid met specialisten op allerlei terreinen.

‘Om carrière te maken, moet je aan je netwerk kunnen werken’

Ook de omgang met deze specialisten, die elk op hun eigen terrein meestal meer kennis bezitten dan die trainer van dat specifieke vakgebied bezit, vergt dat de trainer leiderscapaciteiten bezit. De trainer moet een dirigent zijn. Hij hoeft niet elk instrument te kunnen bespelen, maar hij moet wel de functie ervan kennen en weten hoe hij ze allemaal optimaal kan laten samenwerken.

Om als trainer carrière te kunnen maken, moet je ook in staat zijn om aan je netwerk te werken. Het is niet zo eenvoudig iemand daarvoor op te leiden, maar in deze cursus en in hun dagelijkse werk zijn de trainers al bezig om dat netwerk te creëren. In het verleden hebben we ook al diverse keren gezien dat iemand die de cursus volgde kort daarop in dienst kwam bij een gevestigde trainer die op de cursus les gaf.

Ben je, al dan niet via dit netwerk, op de positie gekomen die je wilde – namelijk die van proftrainer – dan komt je vaardigheid aan het licht om met de media om te gaan. Dat is op topniveau misschien nog wel belangrijker dan al het andere. De trainer staat doorlopend in de spotlights.

Tot slot leren we de kandidaten om de eigen persoonlijkheid te leren kennen, de zgn. ‘Ich-Kompetenz’. Het is erg belangrijk dat je in staat bent jezelf goed



Foto: Pro Shots

in te schatten en je kwaliteiten, maar ook je zwakke punten, te herkennen.”

Ist-Soll Vergleich

Frank Wormuth: “Hoewel een groep cursisten altijd uit 24 bestaat, ligt de nadruk in de hele opleiding sterk op het individu. Als we scherp kijken naar wat een trainer nodig heeft en hoezeer dat samenhangt met zijn persoonlijkheid, dan is dat logisch. Je kunt niet een groep opleiden. Het begint allemaal met de vraag die de kandidaat zichzelf bij de start van de cursus moet stellen: ‘Wie ben ik?’ Daarmee creëert hij een Ist-analyse om zichzelf als individu, als trainer en als deelnemer aan de cursus te positioneren. Als mens, die uniek is en zich ten opzichte van alle anderen on-

is het ‘spiegelen’. Medecursisten en de opleiders houden de deelnemer regelmatig een spiegel voor. Iedereen ontdekt daardoor hoe hij op anderen overkomt. Alle presentaties en trainingsmomenten worden op deze wijze gereflecteerd en kritisch bevraagd. Daarbij worden vaak videobeelden getoond. Niet alleen gericht op de inhoud, maar zeker ook op het gedrag van de deelnemer en de wijze waarop hij overkomt. Zo krijgt de cursist op een heel open wijze een beeld van zichzelf. Dat is niet eenvoudig, zowel voor de degene die deze kritiek moet leveren als voor degene die de kritiek ontvangt. Je zelfbeeld kan behoorlijk onder druk komen te staan. Dat kan pijnlijk zijn. Uiteindelijk moet het er echter voor iedereen toe leiden dat

‘In deze cursus kan je zelfbeeld behoorlijk onder druk komen te staan’

derscheidt. Daarna komt de volgende vraag: ‘Hoe wil ik eigenlijk zijn?’ En dan komen we bij de Soll-Analyse. Tussen die twee begrippen ligt de opleiding. Het plan, hoe men het persoonlijke ‘ideaalbeeld’ bereiken kan. Een middel dat we veel gebruiken,

hij goed beseft hoe hij overkomt en op welke punten hij zich nog ontwikkelen kan.

Een ander voordeel van het spiegelen is dat ook degene die een ander moet bekijken en daar iets van moet vinden, een goed beeld van zichzelf

krijgt. Trainers krijgen op deze manier inzicht in wie en hoe ze eigenlijk zijn. Op welke manier kan ik anderen het beste motiveren? Komt dit bij de spelers over, en lukt dat op deze manier ook een heel seizoen lang? We proberen daarmee in ieder geval te voorkomen dat een trainer zijn spe-

denkpatronen kunnen doorbreken. De intensiteit van de opleiding is daarmee bijzonder hoog.”

GMG Methode

Frank Wormuth: “De inhoud van de opleiding wordt sinds 2008 doorlopend aangepast en geoptimaliseerd. Voetbal

‘De trainer moet spelers niet behandelen zoals hijzelf vroeger behandeld werd’

lers precies zo gaat behandelen als dat hij vroeger zelf als speler behandeld werd. Uit dat cirkeltje moeten we de trainers bevrijden, om ze in staat te stellen zichzelf en hun methodes te analyseren en daarmee alles uit zichzelf te halen. Natuurlijk kan de cursist zelf beslissen of hij wenst te veranderen. Maar met 24 ‘spiegelaars’ en de opleider als begeleider kunnen we ook enigszins provocatief te werk gaan om te zien of we bepaalde vastgeroeste

ontwikkelt zich en dat geldt ook voor de Hennes-Weisweiler-Akademie. De cursus duurt 44 weken, en in 24 daarvan bevinden zich de cursisten van maandag tot en met woensdag op de academie. Verder zijn de trainers dertien weken lang in de praktijk actief, hetgeen zowel bij hun clubs als bij een bond kan plaatsvinden. En voorts zijn er zeven weken waarin de kandidaat zelfstandig studeert. Een week bestaat aan de HWA dus uit drie dagen. We kiezen hiervoor om de trainer niet volledig uit zijn dagelijkse activiteiten weg te halen. Nu creëren we een situatie waarin de trainer vier dagen met zijn team aan de slag is en vervolgens drie dagen intensief, dat wil zeggen met dagen die soms twaalf uur duren, studeert bij ons. Een ideale combinatie.

Er wordt gewerkt in de zgn. ‘GMG Methode’, waarbij de letters staan voor Ganzheitlichkeit, Modulorientiertheit, Ganzheitlichkeit. Dit betekent dat de inhoud eerst wordt behandeld in de volledige complexiteit van voetbal. Daarna gaan we de modulaire fase in, waarin afzonderlijke onderdelen apart van elkaar uitgebreid worden doorgenomen. Ter afsluiting volgt dan weer een benadering waarbij alle vakken worden samengebracht en worden vertaald naar de complexiteit van voetbal. Cursisten kunnen in deze laatste fase juist doordat de afzonderlijke delen ook uitgebreid zijn behandeld, deze beter plaatsen in de context.”

Vakken

Frank Wormuth: “De hoofdvakken van de cursus tot proftrainer zijn Voetbaltheorie, Sportpsychologie en Trainingswetenschappen. We proberen de inhoud van deze vakken zo nauw mogelijk aan te laten sluiten bij de praktijk, waarbij individueel bekeken wordt hoe de kandidaten zich hierin zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen.

Voetbaltheorie bevat onder meer Methodiek en Regelkunde. Tot de Sportpsychologie behoren naast informatie over Psychologie binnen voetbal ook vakken als Pedagogiek en Methodiek in het presenteren van Voetbaltheorie. Het presenteren is vanaf de start van de opleiding een heel belangrijk onderdeel. Onder Trainingswetenschappen worden dan nog elementen als Conditieleer, Sportbiologie en Voedingsleer ingebouwd.

Deze vakken worden gegeven door stamdocenten en experts van buitenaf. Een aantal van hen zijn al jarenlang aan de opleiding verbonden. Als cursusleider bekommer ik me zelf om de vakken Voetbaltheorie, Methodiek en Pedagogiek. Maar ook bekende namen als Volker Finke, Christoph Daum en zelfs Arsene Wenger hebben als docent opgetreden bij onze opleiding. Wanneer een toptrainer die we graag aan het woord willen laten niet de tijd kan vinden om naar Hennef te komen, dan gebruiken we Skype. Zo hebben we bijvoorbeeld met voormalig Leverkusen-trainer Sascha Lewandowski om acht uur ’s morgens een Skype-conferentie gehad om de laatste wedstrijd van Leverkusen te analyseren of zelfs over de laatste trends in het topvoetbal te discussiëren.”

Impliciet leren

Frank Wormuth: “Om te weten hoe de mens leert, moeten de trainers eerst leren hoe processen in het menselijk brein zich afspelen. Als je een speler immers iets wilt leren, dan is van het grootste belang dat je weet hoe die betreffende speler het best dingen kan opnemen én hoe je waarborgt dat hetgeen hij leert hem ook bijblijft. Kennis

Ist-Soll ofwel Is-Eis

Frank Wormuth spreekt over de Ist-Soll Vergleich. Met andere woorden: Hoe is de trainer en hoe moet hij worden om succesvol te zijn? Het was Guus Hiddink die in het verleden een identieke vergelijking aanhield: Is-Eis. Hij betrok dat op zijn ploeg, die er een bepaalde speelwijze en houding (Is) op nahield die nog niet overeenkwamen met de vereisten voor succes (Eis).



Foto: Pro Shots

over leren gaat daarom altijd vooraf aan iemand iets aanleren. Omdat je een speler op verschillende manieren kunt benaderen, wordt in het kader van Leermethodiek de nadruk gelegd op impliciet leren versus expliciet leren. De verschillen zijn bekend en in De Voetbaltrainer al eerder aan de orde geweest: bij expliciet leren geef je instructie die in feit één-op-één toegepast moet worden. Bij impliciet leren gaat het er meer om dat je de speler laat ervaren wat gevraagd wordt. De speler staat hierin meer centraal.

Wij kiezen er dus voor om het individu centraal te stellen. Hij zal als cursist door eigen ervaringen zoveel mogelijk moeten leren. Dit doen we doorgaans door de deelnemers te laten samenwerken in groepen van drie, waarin ze zelfstandig een bepaald onderwerp uitwerken. Ze kunnen hun kennis hierin kwijt, leren van anderen en geven aansluitend een presentatie. Bovendien zorgen we er op deze manier voor dat de deelnemer doorlopend attent is, hetgeen door monotoon klassikaal les geven lang niet altijd bereikt wordt. Ook hier werken we weer veel met video-opnames, aan de hand waarvan we terugkijken en men op elkaar kan reflecteren (spiegelen). De cursusleider bewaakt altijd de voortgang van de discussies en aan het einde van een lesuur vat hij het geheel nog eens samen.

Uiteraard kunnen we niet alles in impliciete vormen aan de cursisten aanbieden. Zeker in een vak als Trai-



Foto: Pro Shots

'We hebben met voormalig Leverkusen-trainer Sascha Lewandowski om acht uur 's morgens een Skype-conferentie gehad om de laatste wedstrijd van Leverkusen te analyseren.'

ook dan nog de deelnemers veel zelf te laten ervaren. Het moet zoveel mogelijk aansluiten bij de praktijk."

Weten en kunnen

Frank Wormuth: "In deze opleiding maken we veel gebruik van 'Blended Learning'. De deelnemers krijgen bijvoorbeeld de opdracht gedurende het weekend zich in te lezen in een nieuw thema. Zij moeten daarover hun vragen noteren en die vervolgens voorleggen aan de groep. Op die vragen krijgen zij antwoorden en die antwoorden vergelijken ze met de kennis die zij al hebben opgedaan. Daarna wordt het geleerde in de praktijk toegepast. Deze vorm van leren maakt het mogelijk dat om deelgebieden

beste leren. Als we deze methode toepassen, dan lezen ze over de stof, ze horen erover, ze discussiëren erover en ze werken ermee op het veld. Zo wordt iedereen rechtgedaan.

Als het gaat om Voetbaltheorie en Sportpsychologie geldt het credo 'Kunnen gaat voor weten'. Iemand met een geweldige theoretische kennis ('weten') maar die deze op het veld niet kan toepassen ('kunnen'), gaat in de samenwerking met een ploeg onderuit. Wie echter moeite heeft zich op papier uit te drukken maar op het veld precies aan zijn team duidelijk kan maken hoe het moet handelen in een bepaalde situatie, levert goed werk." 🌟

Samenvatting:

- Frank Wormuth geeft sinds 2008 leiding aan de Duitse opleiding tot professioneel voetbaltrainer.
- Per jaargang nemen 24 cursisten deel, in een 44 weken durende opleiding.
- De opleiding kent acht verschillende fases.
- De ontwikkeling van individuele competenties van de trainer staat centraal.
- Om spelers iets aan te kunnen leren, moeten de kandidaten veel kennis bezitten over wijze waarop het brein functioneert.

'Wie moeite heeft zich op papier uit te drukken maar op het veld duidelijk kan maken hoe het team moet handelen, levert goed werk'

ningswetenschappen, waarbij lang niet alle cursisten op hetzelfde niveau zitten, moeten we soms expliciet te werk gaan. Maar toch proberen we

als leren, communiceren, informeren en kennismanagement met elkaar te combineren. Mensen beschikken over verschillende manieren waarop zij het