

2022-
2023

Trainershandboek



Jacco de Jong ism selectietrainers
TCJ Onderbouw
2022-2023

Inhoud

1. Inleiding.....	2
2. Visie van Technische Commissie Jeugd.....	2
Spelprincipes	2
Algemene uitgangspunten	3
3. Leeftijdskenmerken	5
De O6/O7-speler:	5
De O8/O9-speler:	6
De O10/O11-speler:	6
De O12/O13-speler:	7
4. Uitgangpunten van een training	8
5. Veldbezetting en taakbeschrijving bij wedstrijden.....	11
6. Pedagogische aspecten voor trainers en leiders.....	11
6.1 Pedagogische aspecten	11
6.2 Algemene voetbal- en coachtermen bij trainingen en wedstrijden.....	13
7. Oefenstof per leeftijdscategorie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.1 Oefenstof jo8.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.2 Oefenstof jo9.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.3 Oefenstof jo10	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.4 Oefenstof jo11	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.5 Oefenstof jo12	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Toevoegen:

- Per leeftijd een boekje; - begin van het seizoen één start training met overige trainers; Leiders hebben kick-off, trainers moeten dat het apart hebben.
- Welke rollen zijn er bij de teams? Leeftijdscoördinator ...
- F-league – groot huisje, klein huisje...

Het grote boek terug brengen naar 1 A4-tje om de trainers mee te nemen. Al vanaf de F-league... ook dan aankaarten "wat vanaf volgend seizoen?"

Je kunt als vereniging bijvoorbeeld 4 basis vormen aanbieden, in de vorm van een circuit training. Daarna doorverwijzen naar Rinus.

1. Inleiding

Dit is een trainershandboek voor de voetbal trainers en begeleiders van sv ARC. Doelstelling van het technisch jeugdbeleidsplan is om een eenduidige en herkenbare lijn te beschrijven. Dit handboek is gemaakt voor de onderbouw teams van sv ARC.

Dit trainershandboek geeft een samenvatting van de relevante gedeelten uit het technisch jeugdbeleidsplan. In de onderbouw is het resultaat in wedstrijden ondergeschikt aan het voetbalplezier en de ontwikkeling en opleiding van de jeugdspelers. Ontwikkeling staat centraal en daar is dit handboek voor ontwikkeld.

2. Visie van Technische Commissie Jeugd

Door de Technische Commissie Jeugd is er een visie document opgesteld. Deze is vooral gericht op de selectie teams, maar het is goed om te weten waar de TCJ voor staat en op let. Het zijn uitgangspunten die mee genomen kunnen worden in het recreatieve voetbal bij ARC.

Spelprincipes

• Aanvallen (Swingend):

- We zoeken de oplossing vooruit en spelen met durf
- We spelen in een hoge intensiteit/concentratie en een hoog baltempo
- Er is constant beweging om afspeelmogelijkheden te creëren
- We creëren zo snel mogelijk een overtalsituatie op het middenveld door de 3/4 of back in te laten schuiven
- We houden het veld groot wanneer mogelijk/wenselijk maar kunnen ook in kleine ruimte tot aanvallen komen. Dit laatste ivm directe druk op de bal bij balverlies.

Creëren van kansen:

- We spelen doelgericht
- We spelen in een hoge intensiteit/concentratie en een hoog baltempo
- Er is constant beweging om afspeelmogelijkheden te creëren

• Verdedigen / voorkomen van kansen (Dwingend):

- We maken/houden het veld klein rondom de bal, zowel in de breedte als in de lengte
- We lokken de opbouw van de tegenpartij uit om vervolgens hoog druk te zetten
- We stappen in de as (of aan de zijkant) door, waardoor we in de verdediging en op het middenveld 1-op-1 spelen
- We zetten in een hoge intensiteit druk

• Omschakeling A->V (Dwingend):

- We creëren na balverlies direct druk op de bal en creëren kleine ruimtes
- We spelen in de verdediging (en op het middenveld) 1-op-1, waardoor we een overtal creëren in de buurt van de bal

• Omschakeling V->A (Swingend):

- We zoeken de oplossing na balverovering direct vooruit (diepte voor breedte)
- We maken gebruik van de overtalsituatie op het middenveld of de 1-op-1 van onze aanvallers

Fysiek en overig:

- Wij kunnen 90 minuten lang met hoge intensiteit bovenstaande spelprincipes uitoefenen
- ARC spelers zijn fit, dynamisch en krachtig
- ARC spelers zijn sportief, positief en helpen hun teamgenoten

Algemene uitgangspunten

- Tot en met de o15 speelt ARC in de 1-4-3-3 formatie, geen uitzonderingen. Bij voorkeur met een middenveld met de punt naar voren.
- ARC speelt vanaf de middenbouw voetbal met durf en initiatief. Snelle, zuivere balcirculatie en optimale balbehandeling zijn absolute voorwaarden (basis wordt in de onder-/middenbouw gelegd).
- ARC jeugd speelt in balbezit dynamisch voetbal. Het elftal is continu in beweging en beweegt door na passing. Dit creëert openingen in verdediging tegenstander
- In de laatste linie speelt de ARC jeugd 1 op 1, wat resulteert in een doorschuivende centrale verdediger of back en dus overtal op middenveld.
- ARC Jeugd zet zo hoog mogelijk druk op de tegenstander. Drukzetten als team gezamenlijk met hoge intensiteit.
- Vanaf de bovenbouw leren we bij ARC als team twee formaties toe te passen. Beide formaties zijn altijd met 3 aanvallers.
- ARC jeugdspelers zijn positief ingesteld, zijn fit, werken hard, schakelen altijd om en helpen elkaar. Geen uitzonderingen.

	Onderbouw						Middenbouw						Bovenbouw		
	Beheersen van de bal		Doelgericht handelen met de bal		Doelgericht samenspelen		Spelen vanuit basistaak			Afstemmen basistaken binnen team			Spelen als team	Presteren als team	
	o6	o7	o8	o9	o10	o11	o13-2/3	o13	o14	o15	o16	o17	o18	o23	
Hooflijnen training: Onderbouw: Voornamelijk trainen op techniek (balbehandeling). Nadrukkelijke coaching op uitvoering Middenbouw: Toepassen van techniek in teamverband. Zoals positiespellen en wedstrijdvormpjes met opdracht. Begin maken met teamtactiek (1-4-3-3) zowel aanvallend of verdedigend. Omschakeling is belangrijk onderdeel van training. Trainingen zijn energiek en coaching op feilloze technische uitvoering. Bovenbouw: Fysieke en energieke training, technische bagage, kunnen spelen in kleine ruimtes én optimale omschakeling worden ingezet voor tactische doeleinden. Doel: Winnen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
vallen (balbezit ARC) (Swingend)															
Alle spelers doen mee met de aanval															
Diepte gaat voor breedte - Voorwaarts denken															
Opbouwen door de as van het veld, aanval ook over de vleugels															
Veld groot maken (in breedte en lengte)															
Inschatting maken wanneer veld niet té groot moet worden															
Passes zijn schuin en diagonaal															
Passes zijn accuraat en met hoge snelheid															
Zoek derde man in de opbouw/aanval															
Overtal situaties rondom de bal															
Creëer 1 tegen 1 situatie op de helft van de tegenstander				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
schakelen van aanval naar verdediging (Dwingend)															
Direct drukzetten op de tegenstander met de bal			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Overtal situatie creëren in de buurt van de bal															
Beweeg richting de as van het veld als je niet in de omgeving van de bal bent															
dedigen (balbezit tegenstander) (Dwingend)															
Veld klein houden (smal en kort), met name de as dicht						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Beweeg als team met de bal mee op het veld															
We zetten als team vanaf bepaalde hoogte op het veld druk op de opbouw TP															
Alle spelers doen mee met het verdedigen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
schakelen van verdediging naar aanval (Swingend)															
Voortzetting na balverovering direct vooruit							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ceeër zo snel mogelijk een doelpoging															
Voorafgaand aan het seizoen wordt een seizoenplanning gemaakt met het toepassen van bovenstaande spelprincipes (en de mate daarvan) per leeftijdscategorie. Deze planning wordt afgestemd met de technische coördinator (onderbouw, middenbouw of bovenbouw) uit de Technische Commissie Jeugd.															

3. Leeftijdskennmerken

De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een algemeen doel uitgeschreven. Elke keer als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij.

Onder 7 heeft bijvoorbeeld één doel: het beheersen van de bal, dat doel blijft net als de doelen van de volgende leeftijdscategorieën staan tot Onder 19, die categorie heeft dus zeven doelen. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen, maar kunnen tegelijkertijd in één oefening trainbaar zijn.

- ✓ O6 & O7 : beheersen van de bal;
- ✓ O8 & O9 : beheersen van de bal, doelgericht handelen met de bal;
- ✓ O10 & O11 : ... , ... , doelgericht samenspelen;
- ✓ O12 & O13 : ... , ... , ... , spelen vanuit een basistaak;
- ✓ O14 & O15 : ... , ... , ... , ... , afstemmen basistaken binnen het team;
- ✓ O16 & O17 : ... , ... , ... , ... , ... , spelen als een team;
- ✓ O18 & O19 : ... , ... , ... , ... , ... , ... , presteren als een team in de competitie.

In 2019 is in overleg met de selectietrainers van de onderbouw (jo8 tot jo12) een document opgesteld dat gericht is op de leeftijdskennmerken van de kinderen. In dit handboek is een korte beschrijving weer gegeven per leeftijd. De uitgebreide versie is beschikbaar bij de TCJ.

De O6/O7-speler:

- Wil spelen.
- Houdt van avontuur.
- Wil de bal hebben.
- Is gericht op zichzelf.
- Werkt niet samen.
- Kent weinig regels.
- Houdt het lang vol.
- Leert door te herhalen.
- Heeft weinig geduld.
- Is snel afgeleid.
- Zet aanwijzingen niet om in daden.
- Is visueel ingesteld.
- Krijgt graag aandacht.
- Vaart wel bij routine en structuur.
- Heeft behoefte aan geborgenheid.

Thema's in trainingen:

- Verplaatsen en spelen van de bal richting doel tegenstander
- **Beheersen van de bal;**

Leerdoelen aanvallend:	Leerdoelen verdedigend:
- Dribbelen;	- Voorkomen van een doelpunt;
- Schieten;	- Bal afpakken;
- Passen;	

De O8/O9-speler:

- Wil spelen.
- Heeft weinig geduld.
- Is snel afgeleid.
- Is gericht op zichzelf.
- Wil de bal hebben.
- Werkt niet samen.
- Zet veel aanwijzingen niet om in daden.
- Leert door te herhalen.
- Krijgt graag aandacht.
- Heeft behoefte aan routine en structuur.

Thema's in training:

- Beheersen van de bal;
- Verplaatsen en spelen van de bal richting doel tegenstander

Leerdoelen aanvallend:	Leerdoelen verdedigend:
- Dribbelen;	- Voorkomen van een doelpunt;
- Schieten;	- Bal afpakken;
- Passen;	

De O10/O11-speler:

- Is enthousiast en ongeduldig.
- Heeft een grote speldrang.
- Doet graag na.
- Leert door te herhalen.
- Krijgt graag aandacht.
- Heeft veel verbeelding.
- Kan veel doen in weinig tijd.
- Kent ook fysieke grenzen.
- Geeft zijn mening.
- Is doelgericht.
- Wil samenwerken.
- Is prestatiegericht.
- Heeft een zwart-wit zelfbeeld.
- Heeft behoefte aan routine en structuur.
- Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.

Leerdoelen aanvallend:	Leerdoelen verdedigend:
- Dribbelen;	- Voorkomen van een doelpunt;
- Schieten;	- Bal afpakken;
- Passen;	
- Positie spel	

De O12/O13-speler:

- Komt langzaamaan in de groeispurt.
- Geeft graag zijn mening.
- Speelt steeds liever op een vaste positie.
- Krijgt graag individuele aandacht.
- Stelt hoge eisen aan zichzelf.
- Wil samenwerken.
- Heeft behoefte aan routine en structuur.
- Is doelgericht.
- Is wedstrijdgericht.
- Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.

Leerdoelen aanvallend:	Leerdoelen verdedigend:
- Dribbelen;	- Voorkomen van een doelpunt;
- Schieten;	- Bal afpakken;
- Passen;	- Veld klein;
- Positie spel – veld groot	

4. Uitgangpunten van een training

Het is van groot belang om een training goed voor te bereiden.

Een grote trainingsopkomst moet worden nagestreefd en duidt op voetbalplezier bij de spelers. Er moet worden gewaakt voor afnemende trainingsopkomst en/of verveling bij spelers.

Een reguliere of bloktraining bestaat uit:

- Warming up;
- 2 à 3 vaardigheidsoefeningen
Oefeningen die regelmatig moeten worden herhaald ("aanleerfase");
- Partijvorm - Kunnen de aangeleerde vaardigheden toegepast worden? ("toepassingsfase").

Vijf basisprincipes die bij een training telkens moeten terug te keren zijn:

- **Voetbaleigen bedoelingen**
 - zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming up;
 - spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen;
 - werken in afgebakende ruimte;
 - wedstrijdgericht trainen zonder of met weerstand.
- **Veel herhalingen**
 - terug laten komen van bepaalde oefeningen;
 - veel beurten tijdens oefenvormen;
 - geen wachtrijen;
 - oefenen, oefenen, oefenen.
- **Trainingen afstemmen op de groep**
 - rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden;
 - aantal, beschikbare spelers
 - rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep.
- **Juiste coaching**
 - motiveren, stimuleren, vertrouwen geven ("positief coachen");
 - beïnvloeden van spel door aanwijzingen geven, stilleggen van spel, voordoen.
- **Weerstand**
 - ruimte, tegenstander, tijd etc.

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een **viertal hoofdvormen**. Iedere training dient ten minste 3 vormen te bevatten.

De vier oefenvormen zijn:

- **Basis en specifieke technieken:**

Bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken zoals trappen en passen met rechts en links, aannemen van bal, kappen en draaien geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.

- **Positiespelen:**

Gericht op het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, 5:1, 4:1 en daarna 5:2, 4:2 etc.

- **Afwerkvormen op doel:**

Probeer een afwerkvorm zo wedstrijdrecht te maken, met een kaats, terugleggen van de bal, een voorzet die worden afgerond, met een uitkomende keeper en eventueel een verdediger en vanuit verschillende posities.

- **Partijvormen:**

Wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen') van 1:1, 2:2 tot 4:4 (en/of een overtalsituatie zoals 3:2).

Bij de JO8, JO9 en JO11 - pupillen is kleine teams (2 tegen 2 of 3 tegen 3) aan te bevelen, zodat er frequent balcontact is.

Binnen deze hoofdvormen komen een aantal aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder "**techniek**", '**tactiek**' en '**conditie/fysiek**' en '**mentaal**'.

Techniek	Tactiek	Conditie / Fysiek
passen/trappen <i>(rechts/links)</i> <i>(binnen/buitenkant, wreef)</i> dribbelen/drijven aan- en meenemen kappen en draaien passeren (zijwaarts/frontaal) vasthouden bal ingooien stoppen en controle bal	vrijlopen positiegevoel ruimte creëren bal samenspel aanvallen/verdedigen storen coachen omschakeling wegdraaien/verleggen spel over de bal kijken	Sprintsnelheid Looptechniek Sprintkracht uithoudingsvermogen coördinatie wendbaarheid doorzettingsvermogen overzicht duelkracht afschermen van bal

Mentaal
Doorzettingsvermogen Mentaliteit bij trainingen en wedstrijden Omgaan met winst en verlies Trainingsopkomst/opkomst bij wedstrijden Gedrag richting medespelers/trainer Winnaarsmentaliteit

Met deze aspecten zijn veel oefenvormen en variaties te maken. Het is van het belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. In het vorige hoofdstuk is al stil gestaan bij leeftijdsspecifieke kenmerken van de pupillen en welke oefeningen in welke vorm toegepast kunnen worden.

Er is voldoende oefenstof te vinden op internet. Op de volgende link is uitgebreide oefenstof te vinden: <https://www.knvb.nl/assist-trainers/rinus>

Desgewenst kan oefenstof door de technische commissie worden aangereikt. Daar is rekening mee gehouden door het geven van regie trainingen voor trainers van de overige teams. Dit wordt gegeven door een selectietrainer van de Onderbouw.

AANDACHTSPUNTEN TECHNIEK

Dribbelen en drijven

- Bal zowel links/rechts als binnen-/buitenkant voet raken
- Opkijken (niet alleen naar de bal)
- Al dan niet onder weerstand
- Met schijnbewegingen
- Bij dribbelen: - tegenspelers opzoeken en uitspelen - bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- Bij drijven: - bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden - rechtlijnig of met richtingsveranderingen

Passen en trappen

- Binnenkant van voet: nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
 - raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
 - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
 bovenlichaam iets over bal gebogen
- Wreeftrap: hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel - raakvlak is de wreef - standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal - iets schuine aanloop
- Pass door de lucht door 'achterover-hangen' - na de pass doorzwaaien met speelbeen

- Let op balsnelheid.

Aan- en meenemen van de bal

- Met alle lichaamsdelen
- Over de grond en uit de lucht
- Vanuit stand en in beweging
- Met (kwart en halve) draai
- Met tegenstander (weerstand)
- Aandachtspunten: - 'in de bal komen' - lichaam achter de bal houden - naar de bal blijven kijken

Duel

- Partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje/pion)
- Duel om de bal
- Aanvallend:
 - tegenstander opzoeken (niet ontwijken)
 - gebruik van schijnbewegingen
 - actie durven maken
- Verdedigend:
 - goed gebruik maken van lichaam

Combineren

- Met tweeën (1-2 combinatie)
- Met meerdere medespelers
- Als afwerkoefening:
 - met twee of meerdere aanvallers
 - al dan niet met verdedigers (weerstand)

Positiespelen

- Bij JO8, JO9 en JO11-pupillen 'lummelen': (6:2, 5:2, 4:1)
- Met meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- Als afwerkoefening (volledige weerstand)

Partijspelen

- 1:1 t/m 4:4
- Met numerieke meerder- of minderheid
- Altijd in afgebakende ruimte (breed, lengteveld etc.).
- Veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- Scoringsmogelijkheden (o.a.):
 - in doel (diverse afmetingen)
 - door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal, pionenvoetbal)
 - 2 X 2 doelen (verleggen spel)
 - door raken of omtrappen van pion
- Al dan niet met keepers
- Uitgaande van bepaalde opstelling
- 'vrij spel'

Passeren

- Door frontale of zijwaartse passeerbeweging
- Ruim de tegenstander passeren, door de bal voor je uit te spelen
- Snelheid maken na passeren
- Na het passeren overzicht bewaren om eventueel de vrije man aan te spelen
- Veel duels 1 tegen 1
- Partij en afwerkvormen waarbij er gepasseerd dient te worden
- In combinatie met scoorvormen

Ingooien

- Kort en lang ingooien
- Bal in nek en krachtige armbeweging met 2 armen
- 2 voeten op de grond, afzetten, beide hakken omhoog op tenen eindigen
- Vrijlopende speler in beweging
- Aannemen en eventuele terugkaatsen dan wel meenemen van de bal

5. Veldbezetting en taakbeschrijving bij wedstrijden

6. Pedagogische aspecten voor trainers en leiders

6.1 Pedagogische aspecten

In vorige hoofdstukken is aandacht besteed aan de voetbaltechnische kant van het trainen/coachen van kinderen die spelen in de onderbouw. Daarnaast heb je als trainer ook te maken met de pedagogische kant.

Bij trainen/coachen dient in de regel met de volgende 9 basisprincipes rekening gehouden te worden:

- **Ontwikkelen van sociale en opvoedkundige vaardigheden van de trainer.**
 - duidelijke afspraken maken (communicatie)
 - eerlijk en consequent handelen en uitleggen
 - leer je spelers kennen en luister naar je spelers
 - ga de relatie aan
 - spelers moeten zichzelf kunnen zijn
 - respect hebben voor spelers, scheidsrechter, tegenspelers/tegenpartij, supporters
 - betrek ouders in totaalgebeuren
- **Zelf als trainer/coach het goede voorbeeld geven.**
 - verzorgd taalgebruik, beleefd zijn
 - niet roken langs de lijn, geen kauwgom
 - handjes schudden
 - ben bij trainingen en wedstrijden in (ARC) sportkleding gekleed
 - ben op tijd bij trainingen en wedstrijden zodat je de jeugdspelers kunt opvangen en de nodige voorbereidingen kunt treffen.
- **Er zijn geen belangrijke wedstrijden, alleen belangrijke kinderen**
 - school gaat voor, geen sanctie
 - soms kan niet trainen de beste training zijn
 - maak de kinderen/jeugdvoetballers belangrijk, vertrouwen geven.
 - beloon positief gedrag, minimaliseer de aandacht voor licht ongewenst gedrag
- **Elke speler is even belangrijk, krijgt evenveel aandacht en mag evenveel spelen.**
 - werk aan teambuilding
 - laat kinderen nooit een volle wedstrijd op de bank
 - ook minder goede spelers laten starten aan de wedstrijd
 - anticipeer op pest gedrag
- **Creëer een positieve sfeer door positief te coachen.**
 - positivisme, enthousiasme en plezier zijn cruciaal.
 - vertrouwen geven (schouderklopje).
 - Kinderen mogen fouten maken. Het zijn de beste leermomenten.
 - veilige omgeving
- **Fun in het voetbal.**
 - kinderen voetballen en blijven voetballen omdat ze het leuk vinden.
 - probeer als trainers irritaties overboord te zetten. -gebruik humor
- **Winnen is belangrijk maar nooit ten koste van een van de andere pedagogische principes.**
 - leren winnen, maar kunnen verliezen en verlies niet het plezier.
- **Laat kinderen voetbal spelen**
 - vaardigheden aanleren op een speelse doelgerichte manier en in overeenstemming met niveau en belevingswereld van het kind.
 - een oefening die niet lukt, is niet de schuld van de jeugdspeler, maar van de trainer.
 - geen druk leggen op spelers, maar op de bal moet er druk zijn.
 - prestatie is een leuk woord, maar het gaat om het voetbal
 - spelers mogen fouten maken

• Probeer te luisteren naar de jeugdspelers

AUTONOMIE, BINDING EN COMPETENTIE

'De holistische visie als centraal mensbeeld' is het basisprincipe voor de manier waarop er naar kinderen wordt gekeken. De gedachte hierachter is dat het geheel één systeem vormt en hierbinnen alles met elkaar is verbonden.

Een kind is niet alleen leerling, zoon of dochter, of voetballer, maar bovenal een individu waarin al die verschillende rollen met elkaar samenhangen. Als je dit vertaalt naar de pedagogiek betekent dit, dat het kind als mens centraal staat. Zowel thuis, op school als in de sport draait het om één gemeenschappelijk doel: het kind ondersteunen in de ontwikkeling naar een volwassen zelfstandig individu met een eigen identiteit. Elke setting levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het kind. Bezien vanuit het holistisch perspectief gaat het in eerste instantie niet zozeer om het beter maken van de jonge sporter of scholier, maar om het ontwikkelen van het kind als mens. De context geeft vervolgens richting aan deze invulling. Dit draagt vervolgens weer bij aan het beter uitoefenen van deze sport.

De drie basisbehoeften van ieder kind

Om een pedagogische verbetering te maken, is het cruciaal dat tegemoet wordt gekomen aan de universele psychologische basisbehoeften van de mens, in dit geval van het kind. **De zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan** (2000) is hierbij als uitgangspunt genomen. Een motivatietheorie, waarbij de kern bestaat uit drie universele basisbehoeften: autonomie, binding en competentie (ABC). Als aan deze drie behoeften wordt voldaan, leidt dit tot intrinsieke motivatie. En vervolgens tot een optimaal functioneren, welbevinden en groei van het kind.

De drie universele basisbehoeften, in eenvoudige termen uit te drukken in de 'A-B-C', zijn:

Autonomie: het belang dat kinderen hechten aan vrijheid, zelf keuzes maken en verantwoordelijk zijn voor de dingen die zij interessant vinden en doen.

Binding: de behoefte van kinderen om gewaardeerd en gerespecteerd te worden. Ze willen ergens bij horen en verlangen naar aandacht en erkenning.

Competentie: het gevoel van kinderen dat zij 'iets' kunnen. Dat ze bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan hun team, of het gevoel hebben succesvol te zijn door het aanleren van een nieuwe vaardigheid.

Intrinsieke motivatie

Voldoen aan de A-B-C heeft als belangrijk gevolg dat de intrinsieke motivatie van het kind wordt vergroot. In het geval van sport heeft deze intrinsieke motivatie een positieve relatie met sportdeelname, ontwikkeling en daarmee ook het presteren. Als een kind sterker intrinsiek gemotiveerd raakt, is de kans groter dat hij langer en met plezier blijft sporten. En dat hij zich beter ontwikkelt en betere prestaties behaalt. De zelfdeterminatietheorie vormt daarom het fundament voor de totstandkoming van pedagogisch verantwoord handelen binnen een positief sportklimaat.

Het is echter niet zo dat deze A-B-C als losstaande behoeften kan worden beschouwd. Er zit samenhang tussen deze drie. Een kind kan bijvoorbeeld pas zelf keuzes maken als de relatie met bijvoorbeeld de trainer-coach goed is, want het kind moet wel zijn mening durven geven.

Tot slot is er ter uitbreiding op de A-B-C nog een extra behoefte, namelijk de behoefte aan structuur. Doordat volwassenen eenduidige kaders, regels en verwachtingen stellen, wordt het voor een kind overzichtelijk en schept het duidelijkheid. Hierdoor ervaart een kind rust en veiligheid. Dit is nodig om de mate van intrinsieke motivatie te kunnen vergroten.

6.2 Algemene voetbal- en coachtermen bij trainingen en wedstrijden

Onderstaand is een beperkte opsomming gegeven van de meest van toepassing zijnde coachtermen. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen coachtermen in verdedigend, opbouwend en aanvallend opzicht. De coachtermen kunnen zowel tijdens trainingen, als tijdens wedstrijden gebruikt worden. Vooral de spelers zullen deze coachtermen moeten kennen en begrijpen, terwijl de leiders en trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken. Ook moet er rekening gehouden met de leeftijdskenmerken van het kind.

VERDEDIGEND OPZICHT:

- Verdedigen/Zakken: Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen, zodat snelle opbouw van de tegenpartij wordt verhinderd.
- Man pakken/dekken: verdedigen van c.q. achter de tegenstander
- Niet happen (voor je houden): Duel met tegenstander niet aangaan, tegenstander voor je houden.
- Winnen: Duel met tegenstander wel aangaan en bal veroveren.
- Druk zetten: Man met bal aanpakken en alle mogelijke aan te spelen tegenstanders kort dekken.
- Veld "breed" maken: De vleugelverdedigers maken het veld breed teneinde het spel mee te kunnen opbouwen.

OPBOUWEND OPZICHT:

- Tijd: De bal kan worden aangenomen, zonder direct gevaar de bal aan een tegenstander kwijt te raken.
- (Over) spelen: Niet met bal gaan lopen, maar direct vrije medespeler aanspelen.
- Breed/ruimte groot maken: Het zo 'breed' c.q. zo groot mogelijk maken van het speelveld (vleugelspelers naar buiten toe bewegen).

OPBOUWEND/AANVALLEND OPZICHT:

- Aanbieden: Speler moet bewust (al dan niet met schijnbeweging) uit de dekking van de tegenstander komen
- Diep: Aanvaller sprint de vrije ruimte in, bal wordt diep (naar voren) gegeven
- Schieten: Van afstand bal op doel
- Over de bal heen kijken: Zicht op het spel, niet (enkel) op de bal.