

WAT JE ROEPT	WAAR JE NAAR KIJKT
Schiet op doel	Kan je schieten? Dan schiet je. Niet eerst nog een keer afspelen.
Zoek de ruimte	Ga weg uit de kluwen. Zoek een plekje waar niemand staat.
Doe mee en geniet	Iedereen speelt, iedereen raakt de bal, niemand staat langs de kant.

DE WEDSTRIJD IN ZES MOMENTEN		coach op één principe
30 min voor	Veld en hesjes klaar. Laat ze spelen, niet oefenen.	
10 min voor	Eén afspraak. Eén. Zeg welke, met de vaste zin.	
Tijdens	Coach op dat ene ding. Verder aanmoedigen.	
Rust	Eén compliment mét naam, en dezelfde afspraak nog eens.	
Na afloop	Eén vraag: “Wat ging er goed?” Geen analyse. Iedereen een hand.	
Deze week	Wat je zag maar niet kon aanpakken wordt het trainingsthema.	

DE TRAINING IN 4 BLOKKEN		60 minuten · partijvorm kort je nooit als eerste in
1	Activering met bal	5 min
2	Spelvorm met thema	20 min
3	Partijvormen klein	30 min
4	Eindspel	5 min



WAT JE VRAAGT

max. 2 per moment · 3 tellen wachten

- “Schiet je of dribbel je?”
- “Waar staat jouw doel?”
- “Zie je een leeg plekje?”

Nog geen echte coachvragen. Benoemen en aanwijzen. Doe het voor.

STILLEGGEN?

WEL	NIET
• Het gebeurt voor de derde keer én het gaat over het thema van vandaag. • Alle spelers kunnen vanaf hun plek zien wat je bedoelt. • Je kunt het in twee zinnen zeggen, of beter: in één vraag. • Maximaal twee keer per oefenvorm, maximaal twintig seconden.	• Voor een fout die niets met het thema van vandaag te maken heeft. • In de laatste tien minuten van de training. Dan laat je spelen. • Tijdens de wedstrijd. Nooit. Onthouden en meenemen naar de training. • Als je het antwoord er zelf meteen bij zegt — dan is het geen stopmoment maar een preek.

DIT NIET	ZEG DIT
“Wegtrappen!”	“Waar is het rustig?”
“Afspelen!”	“Wie staat er vrij?”
“Goed zo, jongens!”	“Mooi meegelopen, Sam.”
“Blijf op je plek!”	“Bal vooruit — wij vooruit.”
“Waarom deed je dat nou?”	“Hoezo koos je die kant?”
“Kijk dan!”	“Wat kon je nog meer doen?”

ALS HET MISGAAT	
Kind krijgt de bal nooit	Verander het spel, niet het kind: kleiner veld of een extra bal.
Kind huilt	Even naast je, geen vragen. Na twee minuten weer erin.
Kind luistert niet	Eén keer benoemen. Werkt dat niet: geef een taak.
Groot niveauverschil	Differentieer binnen dezelfde vorm met een extra opdracht.
Ouder coacht mee	Na afloop: “Wij coachen, jij juicht.” Niet tijdens de wedstrijd.