

# **LHC LEIDRAAD**

**voor de beginnende**

# **pupillentrainer**





## Inhoud

1. Inleiding
2. Wat is voetbal?
3. O7-pupillen
  - 3.1 O7-(Mini-F-) pupillen wie zijn dat?
  - 3.2 De trainer-coach bij de O7
  - 3.3 Training en wedstrijd
    - 3.3.1 Aandachtspunten training en wedstrijd
    - 3.3.2 Standaardmodel training O7-pupillen
  - 3.4 Zelftest
4. O9-pupillen
  - 4.1 O9-(F-)pupillen wie zijn dat?
  - 4.2 De trainer-coach bij de O9
  - 4.3 Voorbereiden en geven training
    - 4.3.1 Eisen aan training
    - 4.3.2 Indeling training (60 tot 75 minuten)
    - 4.3.3 Plaatje, praatje, daadje
    - 4.3.4 Tien gouden trainingstips
    - 4.3.5 Vijftien Do's in de training
    - 4.3.6 Zelftest
5. O11-pupillen
  - 5.1 O11-(E-)pupillen wie zijn dat?
  - 5.2 De trainer-coach bij de O11
  - 5.3 Voorbereiden en geven training
    - 5.3.1 Eisen aan training
    - 5.3.2 Indeling training (60 tot 75 minuten)
    - 5.3.3 Plaatje, praatje, daadje
    - 5.3.4 Tien gouden trainingstips
    - 5.3.5 Vijftien Do's in de training
    - 5.3.6 Zelftest
6. O13-pupillen
  - 6.1 O13-(D-)pupillen wie zijn dat?
  - 6.2 De trainer-coach bij de O13
  - 6.3 Voorbereiden en geven training
    - 6.3.1 Eisen aan training
    - 6.3.2 Indeling training (75 minuten)
    - 6.3.3 Plaatje, praatje, daadje
    - 6.3.4 Tien gouden trainingstips
    - 6.3.5 Vijftien Do's in de training
    - 6.3.6 Zelftest

7. Begeleiden/coachen bij wedstrijden O9-O13
  - 7.1 Spelregels
  - 7.2 Zinvol coachen
  - 7.3 Vóór de wedstrijd
  - 7.4 Tijdens de wedstrijd
  - 7.5 Tijdens de rust
  - 7.6 Na de wedstrijd
  
8. Afspraken
  - 8.1 Leer je spelers kennen
  - 8.2 Het maken van afspraken
  - 8.3 Praktische zaken “buiten de lijnen”
  - 8.4 Omgaan met medespelers
  - 8.5 Kleding en hygiëne op de training en bij de wedstrijd
  - 8.6 Voetbalafspraken “binnen de lijnen”
  - 8.7 Omgaan met ouders
  - 8.8 Omgaan met scheidsrechter of spelbegeleider
  - 8.9 Omgaan met de tegenpartij
  - 8.10 Sancties
  - 8.11 Omgaan met een conflict
  
9. Meisjes (MO7-MO13)
  
10. Het vervolg

## 1. Inleiding

LHC heeft zijn Technisch Beleidsplan Jeugd 2023 opgesteld met als doel het opleiden van de jeugd, zowel jongens als meisjes, waarbij plezier een belangrijke rol speelt.

Een andere doelstelling binnen het TBP is om alle pupillenteams te voorzien van een gediplomeerde trainer. Beginnende trainers (vaak ouders van pupillen of enthousiaste junioren) worden, indien mogelijk, als assistent bij een team geplaatst. Maar soms is het onvermijdelijk, vooral bij de O7- en O9-pupillen, dat ze meteen zelfstandig een team moeten begeleiden.

Een pupillentrainer moet de O7 t/m O13-pupillen enthousiast maken en houden voor de voetbalsport. Sleutelbegrip is leren voetballen met plezier. Trainen en coachen geschieden op een opvoedkundig verantwoorde wijze. De pupillentrainer houdt rekening met de leeftijd, de beleving en de verwachtingen van de spelers. De pupillentrainer vervult een belangrijke rol bij het overbrengen van waarden en normen.

De pupillentrainer staat voor de uitdaging de training in gang te zetten en op gang te houden. De organisatie van de training moet garantie bieden dat de pupil voetbal speelt, leert en beleeft! Wanneer de organisatie niet loopt, betekent dit dat de spelers kunnen afhaken en dat de sportomgeving als onveilig wordt ervaren.

In paragraaf 2. wordt kort ingegaan op de essentie van voetbal.

De debuterende trainers kunnen eerste trainerskennis opdoen middels deze leidraad voor de beginnende pupillentrainer, waarin de drie werk- en aandachtsgebieden van de pupillentrainer-coach (het team, de training, de wedstrijden) per doelgroep (O7 resp. O9, O11, O13) worden belicht (zie 3. t/m 6.):

- hoe moet je omgaan met bepaalde leeftijdsgroep (met welke specifieke kenmerken moet je rekening houden? Het kind krijgt school op maat. Dan mag voetbal niet achterblijven (autisme, ADHD);
- hoe kun je kinderen helpen in hun voetbalontwikkeling?
- hoe moet je een goede training voorbereiden en geven (hoe laat je een training aansluiten op hun belevingswereld)?
- hoe begeleid je teams tijdens wedstrijden begeleiden?

Bovendien wordt aandacht geschonken aan het maken van afspraken (rond training en wedstrijd, met ouders, zie 7. en 8.).

Jongens en meisjes krijgen bij LHC conform het TBP evenveel aandacht, meisjes spelen in gemengde teams of in meisjesteams. De rol van het meisje in het jeugdvoetbal wordt tenslotte kort toegelicht (zie 9.).

Inhoudelijk worden technische en tactische onderwerpen (voor training en wedstrijd) en periodisering (hoe zorg je ervoor dat alle, leeftijdsgerelateerde aspecten van de voetbalsport getraind worden, hoe maak je een jaarplanning, hoe werk je met cycli) in deze leidraad slechts aangestipt en niet uitvoerig behandeld.

Daarvoor voor verwezen naar de Website van LHC waar de Leerplannen voor de diverse leeftijdscategorieën te raadplegen zijn en naar de KNVB-cursus pupillentrainer waarvan LHC verwacht dat zijn technisch pupillenkader aan deelneemt (zie 10. Het vervolg)!

## 2. Wat is voetbal?

Voetbal is een spelletje dat je probeert te winnen. Meer niet!!

Elk team, ongeacht het niveau waarop het actief is (Barcelona, Real Madrid, Bayern München of LHC O9-5), kent dezelfde 3 functies (aanvallen, verdedigen en omschakelen), taken (opbouwen /scoren en doelpunten voorkomen) en handelingen (aannemen, passen, dribbelen, schieten enz.).

### VOETBALFUNCTIES

VERDEDIGEN	Storen	Druk zetten op de balbezitter
		Duel om de bal
		Scherp dekken in de omgeving van de bal
		Rugdekking, ruimtedekking, knijpen, nuttig blijven
	Voorkomen van doelpunten	Tegenhouden van de bal
OMSCHAKELEN	Balverlies/balbezit	
AANVALLEN	Opbouwen	Dribbelen en drijven
		Aannemen en meenemen
		Passen
		Positie kiezen en vrijlopen
	Scoren	Schieten, koppen

De leeftijd van de jongen en het meisje speelt een belangrijke rol bij het aanleren van deze 3 voetbalfuncties:

### WAT LEERT EEN JEUGDSPELER WANNEER

O7 (Mini F)	Beheersen van de bal
O9 (F)	Doelgericht handelen met de bal
O11 (E)	Doelgericht samenspelen
O13 (D)	Spelen vanuit een basistaak
O15 (C)	Afstemmen basistaken binnen een team
O17 (B)	Spelen als een team
O19 (A)	Presteren als team in competitie

leeftijdsspecifieke kenmerken

## jeugdvoetballeerproces

"ontwikkelen van voetbalhandelingen"  
(aanvallen, verdedigen en omschakelen)





# HET JEUGDVOETBALLEERPROCES

## DOMINANTE VOETBALHANDELINGEN:





### 3. O7-pupillen

**Doel: beheersen van de bal**

#### 3.1 O7-(Mini-F-) pupillen wie zijn dat ?

O7-pupillen zijn kinderen van 5 en 6 jaar:

- met een grote speldrang,
- zien de training en wedstrijd als een avontuur: samen ballen in een echt tenue en met je voetbalschoenen aan, is al een hele ervaring,
- doen de dingen om het plezier van het doen, anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde, spelen is hun doel,
- hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging / voetbalhandeling ontstaat uit een goed voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien,
- zijn snel afgeleid, soms is de bal even helemaal niet interessant meer. Ze kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit, hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten,
- leven voornamelijk nog in een fantasiewereld en zijn erg speels,
- zijn erg gericht op zichzelf en hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Wanneer een bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinoord. En eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: "Ik en de bal". Het spel kenmerkt zich nog door zeer veel individueel handelen,
- de coördinatie neemt langzaam toe maar ze hebben nog weinig kracht en hun balgevoel en inzicht is nog beperkt,
- hebben een beperkt duurvermogen maar ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek en herstellen snel.

#### 3.2 De trainer-coach bij de O7

- Een goede O7-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider/spelleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij beseft dat het vooral gaat om veel bewegen, sportief plezier met elkaar beleven, lekker actief zijn, leren omgaan met winst en verlies, blijdschap en teleurstelling. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen de behoefte hebben aan duidelijke leiding en geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg. Het is vooral belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven.  
Een goede O7-trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes (katten en muizen, enz.).

#### 3.3 Training en wedstrijd

De organisatie van een training begint vóór de training. Bedenk van tevoren wat je wilt gaan trainen, hoeveel tijd, ruimte en materiaal je nodig hebt en ter beschikking staat, hoe groot de te trainen groep is. Zet de benodigde veldjes vooraf uit zodat je tijdens de training zo weinig mogelijk hoeft te schuiven met materiaal. Ben niet bang om de te geven training op papier te zetten en mee te nemen het veld op (op de smartphone mag natuurlijk ook....).

**Trainen is het met plezier spelers (nog) beter maken!!**

### 3.3.1 Aandachtspunten trainingen en wedstrijden

- De O7-pupillen zijn vooral bezig met het ontdekken van het plezier dat het voetbalspel kan opleveren. Binnen deze groep zal er geen directe prestatiegerichtheid zijn, belangrijker is de vreugde in het spelletje;
- Het resultaat van een eventueel wedstrijdje is volkomen ondergeschikt aan het zo veel en intens mogelijk doelgericht met bal, medespelers, tegenstanders en doel bezig zijn. Het gaat er tijdens de wedstrijden vooral om dat kinderen zo vaak als mogelijk betrokken zijn bij- en gericht zijn op de bal;
- Als trainer het goede voorbeeld geven, afspraken nakomen, actieve en sportieve houding, trainingskleding;
- Bereid de trainingen goed voor en houd rekening met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes;
- Kijkend naar de leeftijdskenmerken van de O9-pupil, zijn er een aantal zaken die niet van deze kinderen verwacht mogen worden: bijvoorbeeld overspelen, ballen over grote afstand verplaatsen enzovoort, hou daar rekening mee;
- Voor de trainingen geldt dat de spelers zich slechts een korte periode (10-15 minuten) op een bepaalde oefening kunnen concentreren. Vandaar dat de training moet bestaan uit verschillende onderdelen, die tussen de 10 en maximaal 15 minuten in beslag nemen;
- De kinderen herstellen snel, ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. Rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast;
- De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen, gericht “op hun lijf”, om te zetten in daden. Tips, zoals “standbeen naast de bal”, “opendraaien na een balaanname” worden niet begrepen. Beter is het om als coach een voorbeeld te geven of te laten geven (**praatje-plaatje-daadje**);
- Alles met de bal, zo veel mogelijk balcontacten, veel beurten, geen wachtrijen en voor iedereen een bal en veel afwisseling in training;
- Leef met de kinderen mee, verplaats je in hun fantasiewereld en speel daarop in (katten en muizen enz.);
- Zeer korte uitleg en zelf voordoen is veel beter dan uitleggen (weer dat praatje, plaatje, daadje);
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen, niet alles voorkauwen, leer ze na te denken over voetbal en laat ze zelf met oplossingen komen, stel vragen;
- Zorg voor veel scoormogelijkheden op de training en speel met een positieve spelbenadering;
- Het herhalen van oefenvormen is geen enkel probleem, integendeel herhalen vergroot het leereffect;
- O9-pupillen zijn vaak nog op zichzelf gericht ze willen al dribbelend en schietend het doel van de tegenpartij bereiken. Accepteer als coach deze situatie;
- Pingelen mag! Een passeeractie is een machtig wapen voor elke speler. Maak overspelen in deze leeftijd niet te belangrijk, dit komt later in het jeugdvoetbal-leerproces nog nadrukkelijk aan de orde;
- **Stimuleer en oefen tweebenigheid;**
- Laat de spelers meehelpen met het klaarzetten en opruimen van de materialen;
- Begin pas met een instructiegedeelte van een training als alle spelers aandacht voor de trainer hebben (zorg dat ze niet met een bal kunnen spelen);
- Beperk je tot één of twee aandachtspunten, gebruik kernwoorden en realiseer je dat deze informatie in een later stadium weer herhaald moet worden;

- Voetbal is een teamsport. In een team moet iedereen elkaar coachen en helpen. Als ik nu iemand help, helpt die ander mij de volgende keer ! Stimuleer de spelers dit te doen;

### 3.3.2 Standaardmodel training O7-pupillen

De O7-pupillen moeten veel ervaren en daardoor leren zij bijvoorbeeld lopen met de bal, iemand voorbij te gaan en de bal in het doeltje te mikken.

Door veel herhalingen gaan de kinderen deze handelingen vanzelf beter uitvoeren en krijgen ze ook het besef van richting en de spelregels van het voetbalspel

Of kinderen enthousiast mee blijven doen aan het oefenen hangt af van het inspelen van de begeleider op de belevingswereld van de kinderen. Hij of zij kan de kinderen stimuleren door met veel avontuur en leuke voorbeelden tijdens de oefeningen te werken. Werken met kleine groepjes, alles in de vorm van een spelletje en zoveel mogelijk met de bal.

De accenten worden gelegd op de handelingen met de bal, zoals dribbelen, passen / mikken en schieten. Om te zorgen dat de kinderen alle drie de handelingen met de bal ervaren, is een structuur ontwikkeld met oefenvormen en partijvormen

Het standaardmodel van een training voor O7-pupillen (50 – 60 minuten) ziet er als volgt uit:

1. **Startvorm** uitrazen en dollen met de bal (10 min)
2. **Spelvorm** op basis van dribbelen (10 min)
3. **Spelvorm** op basis van passen / mikken (10 min)
4. **Spelvorm** op basis van schieten (10 min)
5. **Partijvorm** (10 min)

### 3.4 Zelftest

Vraag jezelf bij iedere training af:

- **Is de training voetbalecht?** Is de oefenvorm een zinvolle vereenvoudiging van het voetballen? Is er sprake van aanvallen, verdedigen en omschakelen voor beide teams? Wordt gespeeld om te winnen?
- **Is er veel actie?** Zijn er vol doende herhalingen van dat wat je wil oefenen? Zijn er voldoende leermomenten, beurten, prikkels? Zijnde wachttijden niet te lang? Genoeg ballen?
- **Is de training afgestemd op de groep?** Heb je rekening gehouden met leeftijd, vaardigheden en beleving van de groep?
- **Is de coaching afgestemd op de groep?** Wordt de bedoeling van de oefenvorm duidelijk gemaakt? Wordt het voorgedaan, worden oplossingen aangedragen? Wordt er ingegrepen en zo nodig stilgezet? Wordt de boel op gang gehouden? Wordt het moeilijker of gemakkelijker gemaakt? Hoe?

## 4. O9-pupillen

**Doel: doelgericht handelen met de bal**

### 4.1 O9-(F-)pupillen wie zijn dat ?

De kinderen van 7 en 8 jaar:

- hebben een grote speldrang,

- zien de training en wedstrijd als een avontuur,
- doen de dingen om het plezier van het doen, anders gezegd: voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde, spelen is hun doel,
- hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging / voetbalhandeling ontstaat uit een goed voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien,
- zijn snel afgeleid, soms is de bal even helemaal niet interessant meer. Ze kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit, hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten,
- leven voornamelijk nog in een fantasiewereld en zijn erg speels,
- zijn erg gericht op zichzelf en hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen. Wanneer een bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om het kleinood. En eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden. Het motto is: "Ik en de bal",
- het spel kenmerkt zich nog door zeer veel individueel handelen,
- de coördinatie van de kinderen neemt langzaam toe maar ze hebben nog weinig kracht en hun balgevoel en inzicht is nog beperkt,
- hebben een beperkt duurvermogen maar ze kunnen veel in een relatief kort tijdsbestek en herstellen snel.

#### **4.2 De trainer-coach bij de O9**

Een goede O9-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen behoefte hebben aan duidelijke leiding en geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg. Het is vooral belangrijk om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede O9-trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes (katten en muizen, enz.).

#### **4.3 Voorbereiden en geven training**

De organisatie van een training begint vóór de training. Bedenk van tevoren wat je wilt gaan trainen, hoeveel tijd, ruimte en materiaal je nodig hebt en ter beschikking staat, hoe groot de te trainen groep is. Zet de benodigde veldjes vooraf uit zodat je tijdens de training zo weinig mogelijk hoeft te schuiven met materiaal. Ben niet bang om de te geven training op papier te zetten en mee te nemen het veld op (op de smartphone mag natuurlijk ook....).

**Trainen is het met plezier spelers (nog) beter maken!!**

##### **4.3.1 Eisen aan training**

- Duidelijke structuren;
- Plezier. Accepteer dat ieder kind anders is, zorg dat ieder kind met plezier traint/voetbalt;
- Spelkarakter van het voetbal waarborgen, oefenvormen moeten voetbaleigen zijn;
- Herkenbaar doel van training;
- Regels afspreken en naleven;
- Middelen om het spel te kunnen spelen moeten aanwezig zijn (veld, ballen, ballen, hesjes en pylonnen);
- Allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend leren door veel herhalingen;

- **Stimuleer en oefen tweebenigheid;**
- Op basis van partijvorm 4 dominante speelgebieden oefenen: mikken, scoren en verdedigen, pingelen en afpakken, samenspelen en afpakken;
- Coach op ooghoogte: trainer mag rustig door de knieën gaan om kinderen van deze leeftijd toe te spreken.

#### 4.3.2 Indeling training (60 tot 75 minuten)

1. Warming-up met bal, maximaal 10 minuten  
Geen rek- en/of strekoefeningen. Maak gebruik van alle basisvormen zoals dribbelen, passen, Coerver-oefeningen (snelvoetenwerk, schijnbewegingen). Spelvormen als alternatief. Gebruik daarbij geen loopladder, val ze niet lastig met looptraining;
2. Oefenvorm gericht op een aspect van het aanvallen, 15 minuten;
3. Partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 2. toe te passen, 15 minuten;
4. Oefenvorm gericht op een ander aspect van het aanvallen, 15 minuten;
5. Een andere partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 4. toe te passen, 15 minuten;
6. Nabespreking training met spelers, maximaal 5 minuten.

#### 4.3.3. Plaatje, praatje, daadje

1. **Beginsituatie.** Zet spelers in de organisatie;
2. **Plaatje.** Doe de oefenvorm voor of laat het voordoen;
3. **Praatje.** Geef in woorden kort aan wat de bedoeling is voor spelers of teams;
4. **Daadje.** Laat de spelers nadoen en controleer of de oefenvorm begrepen is.

#### 4.3.4 Tien gouden trainingstips O9-pupillen...

1. ... **willen spelen.** Het is niet hun doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer, hun doel is om te spelen. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen;
2. ... **hebben weinig geduld.** Ze willen bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer ze niet met informatie;
3. ... **zijn snel afgeleid.** Ze kunnen zich maar korte tijd richten op eenzelfde activiteit, Een spanningsboog van 10 minuten is al lang. Drijft plotseling een luchtballon over, dan is de bal even niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet, mee met de kinderen;
4. ... **zijn gericht op zichzelf.** Een jonge O9-pupil (O8) is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld/ Verwar dit egocentrisme met egoïsme dat alter de kop kan opsteken. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over;
5. ... **willen de bal hebben.** Het motto mis: ik en de bal. Wedstrijden draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren;
6. ... **werken niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige O9-pupillen (2<sup>e</sup> jaars cq O9) zie je de eerste tekenen van bewust samenspel;
7. ... **zetten veel aanwijzingen niet om in daden.** Met name aanwijzingen gericht op hun lijf hebben geen zin zoals “standbeen naast de bal, opendraaien na de na balaanname”. Doe daarom alles voor! Ze zijn visueel ingesteld en leren een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, vertel en laat zien waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken;

8. ...**leren door te herhalen.** Ze willen niet steeds iets nieuws proberen. Ze hebben succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken;
9. ... **krijgen graag aandacht.** Laat ze hun vaardigheden voordoen en gebruik ze als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. ... **varen wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. O9-pupillen wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

#### 4.3.5 Vijftien Do's in de training

1. Houd korte inleiding over doelstelling training en begin zo snel mogelijk;
2. Breng spelers spelenderwijs met warming-up met bal in de sfeer van de training;
3. Leg de bedoeling uit van elke oefenvorm met simpel woordgebruik.  
Spreek daarbij in de taal van de kinderen bijvoorbeeld: "Ga staan waar je de bal kunt krijgen" is beter dan "Loop vrij".;
4. Plaatje, praatje, daadje;
5. Eerste oefenen in een vereenvoudigde vorm, dan toepassen in (een variatie van) 4 tegen 4.  
Vervolgens een andere vorm met een ander accent en dit weer toepassen in een andere partijvorm van 4 tegen 4;
6. Controleer bij elke nieuwe oefenvorm of partijvorm of spelers de bedoeling begrijpen;
7. Controleer op veel prikkels, veel leermomenten;
8. Controleer of het lukt maar ook soms mislukt;
9. Maak het eventueel moeilijker of makkelijker;
10. Maak eventueel ruimte groter of kleiner;
11. Zorg dat elke speler voldoende positieve aandacht krijgt;
12. Laat spelers leren door af en toe ingrijpen, stopzetten, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, aanwijzingen geven, voorbeeld geven, laten voordoen. Maar coach niet te veel.  
Bedenk dat kinderen op deze leeftijd slechts 2 dingen onthouden;
13. Controleer in partijtje of het geleerde wordt toegepast;
14. Coach begeleidend, concentreer je op dat wat je belangrijk wilde maken en niet te veel op andere dingen;
15. Evalueer: is de doelstelling bereikt? Wat ging goed en wat kan nog beter?

#### 4.3.6 Zelftest

Vraag jezelf bij iedere training af:

- **Is de training voetbalecht?** Is de oefenvorm een zinvolle vereenvoudiging van het voetballen? Is er sprake van aanvallen, verdedigen en omschakelen voor beide teams? Wordt gespeeld om te winnen?
- **Is er veel actie?** Zijn er vol doende herhalingen van dat wat je wil oefenen? Zijn er voldoende leermomenten, beurten, prikkels? Zijn de wachttijden niet te lang (zet oefening dubbel uit, gebruik circuittraining)? Genoeg ballen?
- **Is de training afgestemd op de groep?** Heb je rekening gehouden met leeftijd, vaardigheden en beleving van de groep?
- **Is de coaching afgestemd op de groep?** Wordt de bedoeling van de oefenvorm duidelijk gemaakt? Wordt het voorgedaan, worden oplossingen aangedragen? Wordt er ingegrepen en zo nodig stilgezet? Wordt de boel op gang gehouden? Wordt het moeilijker of gemakkelijker gemaakt? Hoe?

## 5. O11-pupillen

**Doel: doelgericht samenspelen**

### 5.1 O11-(E-) pupillen wie zijn dat ?

O11-pupillen, kinderen van 9 en 10 jaar:

- hebben een grote bewegingsdrang,
- zijn snel afgeleid en kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit, hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal vijftien tot twintig minuten,
- het oefenen van technische vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan voorheen. De technische vaardigheden kunnen verder worden ontwikkeld en elementaire tactische beginselen kunnen worden aangeboden als de spelers er rijp voor zijn,
- onderling zijn er grote verschillen in technische vaardigheid,
- het motorisch handelen ontwikkelt zich snel,
- de succesbeleving is puur op de eigen persoon gericht,
- zijn leergieriger en hebben al een betere coördinatie en meer balgevoel. Ze nemen de dingen bewust op en proberen oefeningen volgens aanwijzingen uit te voeren
- zijn al beter in staat opdrachten uit te voeren,
- zijn al veel doelgerichter, ze willen scoren ! Ze hebben al veel meer gevoel om samen te spelen en hebben al veel meer inzicht in de bedoelingen van het spel,
- krijgen langzaam besef van posities en de taken die daarbij horen. Ze ontwikkelen een voorkeur voor bepaalde posities, hebben geldingsdrang en een groter doorzettingsvermogen,
- zij hebben net als de O9-pupillen een grote drang tot nabootsen,
- ook de meesten leven nog in een fantasiewereld,
- kennen een groot verschil in vaardigheid tussen O10 en O11 (1e en 2e jaars),
- de kracht en de duurprestaties nemen toe en ze herstellen snel na een inspanning.

### 5.2 De trainer-coach bij de O11

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk (vereenvoudigde) voetbalvormen geconfronteerd moeten worden die lijken op de wedstrijdssituatie. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen.

Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt, motiveert en corrigeert hij vooral op technische uitvoering.

Een goede O11-trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider met een echte voorbeeldfunctie, dan een trainer die vol met tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven en weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren. De ontwikkeling van de spelers is belangrijker dan het resultaat.

Een goede O11-trainer is op de hoogte van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven.

### 5.3 Voorbereiden en geven training

De organisatie van een training begint vóór de training. Bedenk van tevoren wat je wilt gaan trainen, hoeveel tijd, ruimte en materiaal je nodig hebt en ter beschikking staat, hoe groot de

te trainen groep is. Zet de benodigde veldjes vooraf uit zodat je tijdens de training zo weinig mogelijk hoeft te schuiven met materiaal. Ben niet bang om de te geven training op papier te zetten en mee te nemen het veld op (op de smartphone mag natuurlijk ook...).

**Trainen is het met plezier spelers (nog) beter maken!!**

### 5.3.1 Eisen aan training

- Duidelijke structuren;
- Plezier. Accepteer dat ieder kind anders is, zorg dat ieder kind met plezier traint/voetbalt;
- Spelkarakter van het voetbal waarborgen, oefenvormen moeten voetbaleigen zijn;
- Herkenbaar doel van training;
- Regels afspreken en naleven;
- Middelen om het spel te kunnen spelen moeten aanwezig zijn (veld, ballen, ballen, hesjes en pylonnen);
- Allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend leren door veel herhalingen;
- **Stimuleer en oefen tweebenigheid;**
- Op basis van partijvorm 4 dominante speelgebieden oefenen: mikken, scoren en verdedigen, pingelen en afpakken, samenspelen en afpakken;
- Bij 2e jaars O11 aandacht schenken aan de overgang naar O13 ('groot veld');
- Bij de 2e jaars O11 aandacht voor de linies en posities op het grote veld zoals bij O13.

### 5.3.2 Indeling training ( 60 tot 75 minuten)

1. Warming-up met bal, maximaal 10 minuten  
Geen rek- en/of strekoefeningen. Maak gebruik van alle basisvormen zoals dribbelen, passen, Coerver-oefeningen (snelvoetenwerk, schijnbewegingen). Spelvormen als alternatief. Gebruik daarbij geen loopladder, val ze niet lastig met looptraining;
2. Oefenvorm gericht op een aspect van het aanvallen, 15 minuten;
3. Partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 2. toe te passen, 15 minuten;
4. Oefenvorm gericht op een ander aspect van het aanvallen, 15 minuten;
5. Een andere partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 4. toe te passen, 15 minuten;
6. Nabespreking training met spelers, maximaal 5 minuten.

### 5.3.3. Plaatje, praatje, daadje

1. **Beginsituatie.** Zet spelers in de organisatie;
2. **Plaatje.** Doe de oefenvorm voor of laat het voordoen;
3. **Praatje.** Geef in woorden kort aan wat de bedoeling is voor spelers of teams;
4. **Daadje.** Laat de spelers nadoen en controleer of de oefenvorm begrepen is.

### 5.3.4 Vijftien gouden trainingstips

#### O11-pupillen..

1. ... **zijn enthousiast en ongeduldig.** Ze willen bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer ze niet met informatie;
2. ... **hebben een grote speldrang.** Ze voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal. Laat spelers een bepaalde oefening thuis oefenen. Daag ze uit met een nieuwe beweging te komen die teamgenoten dan weer kunnen oefenen (bijvoorbeeld in de Warming Up), zie in LHC Dropbox/Website/6.Oefenstof/ Individuele training/ www.voetbalhuiswerk.be met 1000 oefeningen die je thuis kunt doen;
3. ... **doen graag na.** Ze zijn visueel ingesteld en leren een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor;



4. ... **leren door te herhalen.** Ze willen niet steeds iets nieuws uitproberen. Ze hebben succes én mislukking nodig;
5. ... **krijgen graag aandacht.** Laat ze hun vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg;
6. ... **hebben veel verbeelding.** Laat ze experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur;
7. ... **kunnen veel doen in weinig tijd.** Ze spannen zich graag intens in om zich uit te kunnen leven. Laat ze veel voetballen;
8. ... **kennen ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen ze symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze mutsen en handschoenen dragen. Let erop dat voldoende gedronken wordt;
9. ... **geven hun mening.** Vraag ze na afloop van elke training wat ze wel en niet leuk vonden en waarom. Maar niet na elke oefenvorm een hoorcollege;
10. ... **willen samenwerken.** Ze zien steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig ze hiertoe aan;
11. ... **zijn doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor ze. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren;
12. ... **zijn prestatiegericht.** Geef bij elke oefening aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is;
13. ... **hebben een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen;
14. ... **varen wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen;
15. ... **hebben een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stelhoge verwachtingen, maar wees konsekvent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

### 5.3.5 Vijftien Do's in de training

1. Houd korte inleiding over doelstelling training en begin zo snel mogelijk;
2. Breng spelers met warming-up met bal in de sfeer van de training;
3. Leg de bedoeling uit van elke oefenvorm.
4. Plaatje, praatje, daadje;
5. Eerste oefenen in een vereenvoudigde vorm, dan toepassen in partijtje;
6. Controleer bij elke nieuwe oefenvorm of partijvorm of spelers de bedoeling begrijpen;
7. Controleer op veel prikkels, veel leermomenten;
8. Controleer of het lukt maar ook soms mislukt;
9. Maak het eventueel moeilijker of makkelijker;
10. Maak eventueel ruimte groter of kleiner;
11. Zorg dat elke speler voldoende positieve aandacht krijgt;
12. Laat spelers leren door af en toe ingrijpen, stopzetten, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, aanwijzingen geven, voorbeeld geven, laten voordoen. Maar coach niet teveel. Bedenk dat kinderen op deze leeftijd slechts 2 dingen onthouden;
13. Controleer in partijtje of het geleerde wordt toegepast;
14. Coach begeleidend, concentreer je op dat wat je belangrijk wilde maken en niet teveel op andere dingen;
15. Evalueer: is de doelstelling bereikt? Wat ging goed en wat kan nog beter?

### 5.3.6 Zelftest

Vraag jezelf bij iedere training af:

- **Is de training voetbalecht?** Is de oefenvorm een zinvolle vereenvoudiging van het voetballen? Is er sprake van aanvallen, verdedigen en omschakelen voor beide teams? Wordt gespeeld om te winnen?
- **Is er veel actie?** Zijn er vol doende herhalingen van dat wat je wil oefenen? Zijn er voldoende leermomenten, beurten, prikkels? Zijn de wachttijden niet te lang (zet oefening dubbel uit, gebruik circuittraining)? Genoeg ballen?
- **Is de training afgestemd op de groep?** Heb je rekening gehouden met leeftijd, vaardigheden en beleving van de groep?
- **Is de coaching afgestemd op de groep?** Wordt de bedoeling van de oefenvorm duidelijk gemaakt? Wordt het voorgedaan, worden oplossingen aangedragen? Wordt er ingegrepen en zo nodig stilgezet? Wordt de boel op gang gehouden? Wordt het moeilijker of gemakkelijker gemaakt? Hoe?

## 6. O13-pupillen

**Doel: spelen vanuit een basistaak**

### 6.1 O13- (D-) pupillen wie zijn dat ?

Een O12- (1e jaars D-) pupil heeft goede lichaamsverhoudingen en een goede coördinatie. Anders wordt het voor sommige O13- (2e jaars D-) pupillen. Zij kunnen al te maken krijgen met de zogenaamde groeispuurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijdsperiode. Voor de coördinatie en belastbaarheid heeft dit de nodige consequenties.

Bij de O13-pupillen:

- neemt de kracht toe, zij kunnen de bal over grotere afstanden verplaatsen,
- ontwikkelt zich een eigen wil, zij willen zich laten gelden,
- zullen zij steeds vaker hun eigen vaardigheden vergelijken met die van anderen,
- zullen zij kritischer zijn ten aanzien van de eigen prestatie, maar ook op die van de medespeler. Ook de trainer kan onder vuur komen te liggen,
- spiegelen zij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen, zie de hoeveelheid aan clubshirts met beroemde spelersnamen in deze leeftijd,
- worden hoge eisen gesteld aan zichzelf en anderen, er is veel prestatievergelijking,
- kunnen ze tijdens oefenvormen al wat langer geconcentreerd blijven en vaak zien ze het nut er wel van in. Kortom, er is hier sprake van een ideaal leerklimaat,
- kan veel meer wedstrijdgericht getraind worden en zijn complexere voetbalsituaties te overzien. Partijvormen spreken enorm aan in deze leeftijdscategorie,
- wordt het prettig wanneer hij van de trainer meer individuele aandacht krijgt,
- zullen ze eerst nog op zichzelf gericht zijn, maar langzaam ontwikkelt zich een teamspeler en dus het groepsgevoel,
- ontstaat het begrip voor samenwerken en tactiek. De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk,
- zijn prestatiegericht en zetten zich voor 100% in, hoewel ze hun krachten nog slecht kunnen verdelen,
- er wordt meer groepsbewust gedacht, de O13-pupil kan zich al aan bepaalde groepsregels houden. Ze kennen hun plaats in de groep razendsnel,
- wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Wie wat kan die is wat !

- neemt het samenwerkingsgedrag toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn. Dat je de wedstrijd niet alleen kunt winnen is de O13-pupil duidelijk. Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar en kunnen al beter luisteren dan hun jongere collega's,
- is de bewegingsdrang is groot en middelmatige duurbelasting tot ± 20 minuten is mogelijk,
- zijn enthousiast, leergierig en vragen om technische scholing. Door hun motorische ontwikkeling, zijn ze in staat om de technische vaardigheden snel aan te leren,
- hebben een hoger leertempo dan de O11-pupillen,
- grote overstap van 7-7 (8-8, O12) naar 11-11 (O13) met buitenspel, geef ze de tijd,
- werk visueel, laat zien, gebruik hulpmiddelen als een whiteboard of pionnen of bekertjes.

## 6.2 De trainer-coach bij de O13

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk (vereenvoudigde) voetbalvormen geconfronteerd moeten worden die lijken op de wedstrijdssituatie.

De O13-jeugdtrainer-coach moet verder aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.

Als O13-trainer-coach hoef je minder dan bij de O11-of O9-jeugd te reageren op het moment zelf. O13-pupillen kunnen al een korte foutanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de O13-trainer-coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Een goede trainer-coach bij de O13-jeugd stimuleert creativiteit aan de bal en reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers.

## 6.3 Voorbereiden en geven training

De organisatie van een training begint vóór de training. Bedenk van tevoren wat je wilt gaan trainen, hoeveel tijd, ruimte en materiaal je nodig hebt en ter beschikking staat, hoe groot de te trainen groep is. Zet de benodigde veldjes vooraf uit zodat je tijdens de training zo weinig mogelijk hoeft te schuiven met materiaal. Ben niet bang om de te geven training op papier te zetten en mee te nemen het veld op (op de smartphone mag natuurlijk ook...).

**Trainen is het met plezier spelers (nog) beter maken!!**

### 6.3.1 Eisen aan training

- Duidelijke structuren;
- Plezier. Accepteer dat ieder kind anders is, zorg dat ieder kind met plezier traint/voetbalt;
- Spelkarakter van het voetbal waarborgen, oefenvormen moeten voetbaleigen zijn;
- Herkenbaar doel van training;
- Regels afspreken en naleven;
- Middelen om het spel te kunnen spelen moeten aanwezig zijn (veld, ballen, ballen, hesjes en pylonnen);
- Allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend leren door veel herhalingen;
- **Stimuleer en oefen tweebenigheid;**
- Training is vereenvoudiging van wedstrijd. Zien-trainer-coachen. Nadenken waarom je iets doet (moet doen) op training. Uitleggen waarom iets fout/minder goed ging in

wedstrijd en wat je daaraan doet via training/coaching. Van 11:11 via 7:7 naar 4+k:4+k, 4+k:3+k, 3+k:2+k.

- Dus: juiste coaching (leeftijdsgericht), voetbaleigen vormen/oefeningen, veel herhalingen, goed voorbereide organisatie (voldoende materiaal, uitzetten vormen op veld)

### 6.3.2 Indeling training (75 minuten)

1. Warming-up zonder bal, maximaal 5 minuten  
Geen rek- en/of strekoefeningen. Looppladder kan gebruikt worden;
2. Warming up met bal, maximaal 10 minuten  
Maak gebruik van alle basisvormen zoals dribbelen, passen, Coerver-oefeningen (snelvoetenwerk, schijnbewegingen) in beweging;
3. Oefenvorm gericht op aanvallen of verdedigen, 15-20 minuten;
4. Variatie van 4 tegen 4 om het geleerde onder 3. toe te passen, 15-20 minuten.  
Let op arbeid/ rustverhouding;
5. Grote partijvorm (afhankelijk van het aantal spelers 6x6, 7x7, 8x8 of 9x9), 15-20 minuten;
6. Nabespreking training met spelers, maximaal 5 minuten.

### 6.3.3. Plaatje, praatje, daadje

1. **Beginsituatie.** Zet spelers in de organisatie;
2. **Plaatje.** Doe de oefenvorm voor of laat het voordoen;
3. **Praatje.** Geef in woorden kort aan wat de bedoeling is voor spelers of teams;
4. **Daadje.** Laat de spelers nadoen en controleer of de oefenvorm begrepen is.

### 6.3.4 Tien gouden trainingstips

#### O13-pupillen..

1. ... **komen langzaam in de groeispurt.** Eerstejaars O13-pupillen (O12) hebben ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in om zich uit te kunnen leven. Hou de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. Maar de coördinatie van sommige 2-jaars O13 (O13) wordt soms houtherig door snelle lichaamsgroei. Hou rekening met hun beperkte belastbaarheid;
2. ... **stellen hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen ze zichzelf aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en nieuwe dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen;
3. ... **spelen steeds liever op een vaste positie in het veld.** Dat geeft ze een gevoel van veiligheid. Gun ze dat, maar rouleer af en toe nog posities door ze bijvoorbeeld één linie op te laten schuiven;
4. ... **krijgen graag individuele aandacht.** Laat ze hun vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Maar praat ook afzonderlijk met ze of trap even een balletje;
5. ... **geven graag hun mening.** Ze worden zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van hun mede-spelers. Ze uiten meer kritiek op anderen. Pas daarom meer dan ooit op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij als trainer kunt onder vuur komen te liggen. Vraag na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom;
6. ... **willen samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid voor het team. Hou ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is;

7. ... **varen wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen;
8. ...**zijn doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor ze. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden;
9. ... **zijn wedstrijdgericht.** Ze kunnen wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan;
10. ... **hebben een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijk e situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

### 6.3.5 Vijftien Do's in de training

1. Houd korte inleiding over doelstelling training en begin zo snel mogelijk;
2. Breng spelers spelenderwijs met warming-up zonder en met bal in de sfeer van de training;
3. Leg de bedoeling uit van elke oefenvorm;
4. Plaatje, praatje, daadje;
5. Eerste oefenen in een vereenvoudigde vorm, dan oefenen in 4 tegen 4 en afsluiten met een partijspel;
6. Controleer of spelers de bedoeling begrijpen;
7. Controleer op veel prikkels, veel leermomenten;
8. Controleer of het lukt maar ook soms mislukt;
9. Maak het eventueel moeilijker of makkelijker;
10. Maak eventueel ruimte groter of kleiner;
11. Zorg dat elke speler voldoende positieve aandacht krijgt;
12. Laat spelers leren door af en toe ingrijpen, stopzetten, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, aanwijzingen geven, voorbeeld geven, laten voordoen. Maar coach niet teveel.
13. Controleer in partijtje of het geleerde wordt toegepast;
14. Coach begeleidend, concentreer je op dat wat je belangrijk wilde maken en niet teveel op andere dingen;
15. Evalueer: is de doelstelling bereikt? Wat ging goed en wat kan nog beter?

### 6.3.6 Zelftest

Vraag jezelf bij iedere training af:

- **Is de training voetbalecht?** Is de oefenvorm een zinvolle vereenvoudiging van het voetballen? Is er sprake van aanvallen, verdedigen en omschakelen voor beide teams? Wordt gespeeld om te winnen?
- **Is er veel actie?** Zijn er vol doende herhalingen van dat wat je wil oefenen? Zijn er voldoende leermomenten, beurten, prikkels? Zijn de wachttijden niet te lang (zet oefening dubbel uit, gebruik circuittraining)? Genoeg ballen?
- **Is de training afgestemd op de groep?** Heb je rekening gehouden met leeftijd, vaardigheden en beleving van de groep?
- **Is de coaching afgestemd op de groep?** Wordt de bedoeling van de oefenvorm duidelijk gemaakt? Wordt het voorgedaan, worden oplossingen aangedragen? Wordt er ingegrepen en zo nodig stilgezet? Wordt de boel op gang gehouden? Wordt het moeilijker of gemakkelijker gemaakt? Hoe?

## 7 Begeleiden/coachen bij wedstrijden O9 – O13

### 7.1 Spelregels

#### 7.2. Zinvol coachen

Laat ze zelf ontdekken

Nadrukkelijk, veelvuldig voorzeggen kan op korte termijn leiden tot meer gewonnen wedstrijden. Op lange termijn leren kinderen het spel minder goed spelen. Bovendien beleven sommigen er minder plezier aan. Voetbal is een complex spel waarbij je keuzes kunt maken. Dat vraagt iets van de analytische vermogens en creativiteit van de kinderen. Help ze die te ontwikkelen rondom de wedstrijd of tijdens de training, maar laat ze in de wedstrijd zelf hun keuzes maken en de gevolgen ervan ondervinden. Geef zo nu en dan een tip hoe ze een situatie ook hadden kunnen oplossen en complimenteer ze als iets goed gaat. Heb geduld!

#### Vijf tips bij het geven van een aanwijzing

Met veel roepen bereik je de kinderen niet. Als ze jouw aanwijzingen al verstaan, worden ze er uiteindelijk doof voor. Doe je het toch, noem eerst de naam, hou het herkenbaar en simpel en wijs hen niet op “zonneklare” foutjes. Lat hen daar in stilte van leren. Bevraag liever de wissels die naast je staan. Kijk samen met hen naar het spel. Zij hebben alle aandacht voor jouw lessen!

Formuleer een aanwijzing zo dat een speler niet bang wordt om fouten te maken. Zorg ervoor:

1. dat je de aanwijzing positief formuleert, niet als een dwingende instructie;
2. dat je de juiste woorden en beelden gebruikt;
3. dat je hem ook op zijn sterke punten wijst;
4. dat je geen oordeel geeft over zijn algemene vaardigheden, je kunt dit niet en dat niet, dat moet hij leren door veel te trainen en het is de taak van de trainer hem daartoe te motiveren;
5. dat je hem niet met anderen vergelijkt (“Lionel kan dat veel beter”).

#### Wedstrijd lezen (aanvallen):

Voetbalhandelingen worden beïnvloed door: positie op veld, richting, uitvoering, snelheid, moment.

Stel jezelf 4 vragen over het aanvallen, zet de antwoorden op een rijtje, analyseer wat goed en fout gaat en wat de volgende keer beter zou kunnen:

1. Maken we doelpunten?
2. Creëren we kansen?
3. Komen we in de buurt van het doel van de tegenpartij?
4. Leiden we vaak balverlies?

Oefen deze termen eerst op de training:

1. “Loop elkaar niet in de weg!” Of: “Uit elkaar!”,  
want speelruimte zo lang en breed mogelijk maken (O9 spelen kluitjesvoetbal!);
2. “Zijlijn!”,  
want breedtepass dient als voorbereiding voor dieptespel of pass;
3. “Kijk naar het andere doel!” Of: “Naar voren!”,  
want diep denken en zo mogelijk diep spelen;
4. “Bal houden!”,  
want voorwaarde om kansen te kunnen creëren;
5. “Posities houden!”,  
want veldbezetting moet zo optimaal mogelijk zijn.

### **Wedstrijd lezen** (verdedigen):

Voetbalhandelingen worden beïnvloed door: positie op veld, richting, uitvoering, snelheid, moment.

Stel jezelf 4 vragen over het verdedigen, zet de antwoorden op een rijtje, analyseer wat goed en fout gaat en wat de volgende keer beter zou kunnen:

1. Maakt de tegenpartij veel doelpunten?
2. Creëert de tegenpartij veel kansen?
3. Komt de tegenpartij makkelijk in de buurt van ons doel?
4. Veroveren we vaak de bal?

Oefen deze termen eerst op de training:

1. “Klein maken!” Of: “Dicht bij elkaar!, want speelruimte zo kort en smal mogelijk maken;
2. “Naar de bal toe!” Of “Druk zetten!”, want pressen op de tegenstander met bal door eigen speler die daar het dichtst bij staat;
3. “Scherp dekken!” Of “Dichter bij de tegenstander!”, als de bal in de buurt is;
4. “Help mee in de buurt van de bal!” , als de bal verder weg is;
5. “Doe mee!”, want iedereen moet zo lang mogelijk nuttig blijven.

Let bij de **wedstrijdbespreking** (vóór de wedstrijd, in de rust) op:

- plan vooraf wat en hoe je iets wil zeggen (inclusief tijdsindeling): breng structuur aan in je verhaal (verdedigen, omschakelen, aanvallen), wanneer maak je opstelling bekend (voor of na tactisch praatje om spelers bij de les te houden), beperk aantal aandachtspunten, vraag en antwoordspel met spelers;
- zet op papier wat je gaat zeggen;
- wees positief;
- maak een plan voor de bespreking in de rust: neem tijd voor jezelf, wees positief, kort en duidelijk;
- straal rust uit, langs de lijn maar ook in kleedkamer.

### **7.3 Vóór de wedstrijd**

Minstens zo belangrijk als de inhoud van de aanwijzingen is de manier waarop je die aanwijzingen geeft. En positief coachen begint al ruim voor de wedstrijd.

**Zeven keer positief coachen:**

1. **Wees je bewust** van je natuurlijke coachingsstijl (sarcastisch-humoristisch, direct, laissez faire) en wees bereid die zo nodig aan te passen;
2. **Duidelijke afspraken met ouders** over gewenst gedrag maakte je al aan het begin van het seizoen (zie 8.7). Jij coacht, zij niet;
3. **Aandacht en zelfvertrouwen geven** is heel belangrijk als positieve coach. Verdeel je aandacht over alle spelers, beloon het nemen van initiatief en besef dat ontwikkeling alleen mogelijk is als de spelers fouten mogen maken;
4. **Complimenten** zijn de basis waarop je dat zelfvertrouwen bouwt. Complimenteer oprecht en concreet;
5. **Een prettige sfeer** creëer je zodat spelers zich veilig voelen. Maak regelmatig dolletjes en grapjes. Relatieve achterstand én voorsprong, verlies én winst. Leg een arm om een speler heen;
6. **Een persoonlijke band** bouw je op. Investeer in de relatie met je spelers én oude4rs zodat je op moeilijke momenten elkaar makkelijk vindt;

7. **Motiveren vooraf** doe je vooral door enthousiast te zijn, te zeggen dat je er zin hebt en een beperkt aantal instructies mee te geven (O9-pupillen onthouden slechts 2 dingen tegelijk, bovendien is daar de training voor). Geef bij de O13 bepaalde spelers een speciale verantwoordelijkheid door een taak aan hen over te dragen. Wens iedereen veel plezier en wees zelf een voorbeeld!

#### 7.4 Tijdens de wedstrijd

Terwijl je als coach de wedstrijd leest, is er de mogelijkheid je spelers te beïnvloeden. Baseer je aanwijzingen op wat je hebt gezien, je analyse op teamniveau en op het niveau van de individuele spelers. Spreek met je collega-trainer af wie wat coacht en zegt. Bedenk steeds: spelers komen om te voetballen en niet om naar jou te luisteren!

##### Drie keer positief coachen:

1. **Gewenst gedrag.** Negeer gewenst gedrag op het veld (sportiviteit, goede voetbalacties) niet, zie het niet als vanzelfsprekend. Bevorder het liever door dat te belonen met complimenten;
2. **Woord én beeld.** Denk steeds aan je uitstraling en lichaamstaal langs de lijn. Stel jezelf op buiten het veld, toon geen sarcasme (“die bal moet er wel in hoor”), maak geen wegwerpgebaren, geef spaarzame en simpele aanwijzingen waarvan je zeker weet dat ze die snappen;
3. **Ongewenst gedrag.** Concentreer je niet op de minder goede acties. Natuurlijk springen die in het oog, ze storen je en je wilt ze verbeteren. Maar spelers mogen fouten maken. Ze leren er juist het meest van als ze die zelf ervaren. Schreeuw niet, wrijf ze het niet in, maar onthoud wat je zegt en bewaar het als aandachtspunt voor de training. “Geeft niks, goed geprobeerd!”

##### Bemoei je niet met spelers van de tegenpartij

Spelers van de tegenpartij zijn de verantwoordelijkheid van de coach van de tegenpartij. Praat er met hem over of zoek contact met de scheidsrechter. Natuurlijk bescherm je je eigen Spelers, maar neem niet te snel het heft in eigen handen. Als een vader jouw ingrijpen niet pikt, schiet de vlam in de pan en is voor iedereen de lol eraf. Wil jij jouw spelers respect voorde tegenstander aanleren, dan ben jij daarin hun grootste voorbeeld. Gedraag jij je emotioneel en agressief, dan kan dit hen legitimeren zich de volgende keer ook zo te gedragen.

Probeer rustig te blijven zonder ze af te vallen!

##### Wisselbeleid

Bedenk voorafgaand aan het seizoen een eenvoudig wisselsysteem, zeker bij de O13, dat de spelers ook snappen. Zo regelen ze het op een gegeven moment vrijwel zelf. Heb je vaak 3 wisselerspelers, houd het dan voor iedereen overzichtelijk door bijvoorbeeld in elke linie één speler te wisselen. Bespreek dit met spelers en ouders. Houd je daarna aan de gemaakte afspraken.

#### 7.5 Tijdens de rust

##### Drie keer positief coachen:

1. **Rust is rust.** Laat de spelers op adem komen, overlaad ze niet met al je bevindingen. Straal optimisme uit bij tegenslag, gedrevenheid bij voorspoed. Stel vragen naar wat er goed gaat, naar wat beter kan en hoe het anders kan. Toon interesse in hun antwoorden, ook al zijn ze niet ter zake of wat oblikaat. Hou vol, het werpt een keer zijn vruchten af;



2. **Complimenten en tips.** Wees terughoudend met kritiek. Als je het toch geeft, doe het dan altijd opbouwend, aan het team als geheel, zonder individuele spelers als negatief voorbeeld te noemen of te vergelijken. Een O9-pupil kan nog niet goed reageren op de boodschap dat iets niet goed ging;
3. **Simpele en concrete instructies.** Beperk je tot een enkele belangrijke coach-opmerking: de sleutel tot verbetering. Zeven voetbaltaken gaan het ene oor in, het andere weer uit. Zo zijn O9-pupillen speels en kunnen zich niet lang concentreren. Loop met spelers die extra aandacht nodig hebben apart mee naar het veld, spreek ze niet aan in de groep.

Klassieke valkuilen tijdens het rustpraatje zijn:

1. niet vragen maar zelf praten;
2. wel vragen maar niet naar de antwoorden luisteren of zelf het antwoord al geven;
3. wel vragen, maar niet tot de kern komen.

## 7.6 Na de wedstrijd

**Zes keer positief coachen:**

1. **Verloren?** Verliezen heeft vooral voor O9-pupillen weinig betekenis.
2. **Met een goed gevoel naar huis.** Complimenteer het team niet alleen voor de prestatie, complimenteer ze als ze helpen opruimen, sportief gedrag vertonen, de tegenstander een handje geven, de scheidsrechter bedanken of de teamgeest bevorderen;
3. **Wat extra individuele aandacht.** Bied spelers de ruimte om zichzelf te kunnen zijn in het team. Elke speler is anders. Probeer hun gedrag voor jezelf te benoemen: rustig, geconcentreerd, druk, agressief, gemotiveerd, bang om te falen of vol zelfvertrouwen. Elk type vraagt een ander benadering. Vaak gaat alle aandacht naar spelers die erom vragen. Vergeet niet de rustige speler: ook hij wil af en toe een complimentje;
4. **Ongewenst gedrag.** Nu is het moment een speler en zijn ouders respectvol aan te spreken op ongewenst gedrag;
5. **Wat vinden jullie van mij?** Durf ouders naar hun mening over jou als trainer-coach te vragen. Neem hun mening serieus en pas zo nodig je aanpak aan!

## 8. Afspraken

Of je het leuk vindt of niet, je bent het verlengstuk van ouders. Je voedt op.

Opvoeden is aan de ene kant kinderen de ruimte geven om dingen te ontdekken en aan de andere kant afspraken maken en grenzen stellen. Die geven kinderen houvast, regelmaat, duidelijkheid en veiligheid. En wat te doen als ze er toch overheen gaan?

### 8.1 Leer je spelers kennen

- **Voornaam.** Spreek elkaar aan bij de voornaam;
- **Voetbalwensen.** Vraag wat elke speler verwacht van het seizoen. Willen ze naast winnen misschien specifieke dingen oefenen?
- **Positiewensen.** Waar wil men het liefst staan? Laat O9-pupillen kennismaken met meerdere rollen en posities binnen het team, je hebt een keeper nodig. Laat ze ervaren wat het is om in het doel te staan, in de achterhoede of in de voorhoede te spelen;
- **Aanvoerder.** Laat elke speler ervaren hoe het is om aanvoerder te zijn. Wat zijn diens taken? Hou in de gaten of hij de taken aankan en uitvoert;
- **Uitjes.** Ga na een wedstrijd of training een keer samen iets anders doen: zwemmen, naar de bioscoop enz. Goed voor het teamgevoel.

## 8.2 Het maken van afspraken

- Leg goed aan de kinderen en ouders uit wat de afspraken zijn en waarom die er zijn;
- Geef zelf het goede voorbeeld. Een speler leert het meeste door na te doen;
- Geef complimenten en beloon goed gedrag. Dat geeft zelfvertrouwen;
- Ga spelenderwijs om met afspraken;
- Negeer zoveel mogelijk negatief gedrag dat tegen de grenzen aanzit;
- Reageer duidelijk maar rustig als spelers grenzen overschrijden. Vermijd als trainer emotioneel gedrag!
- Accepteer dat O7- en O9-pupillen afspraken soms niet begrijpen of vergeten. Heb geduld, leg het nog een keer uit;
- Waarschuw bij aanhoudend negatief gedrag, noem de sanctie en voer deze bij overtreding daadwerkelijk uit.

## 8.3 Praktische zaken “buiten de lijnen”

- **Nieuwe leden.** Ouders die hun kind als lid van LHC willen inschrijven/aanmelden vinden alle belangrijke wetenswaardigheden op de Website LHC onder de Contact en de link Ik wil graag lid worden;
- **Namenlijst.** Maak een lijst met emailadressen en telefoonnummers van spelers en ouders, stel een app-groep samen. Op het aanmeldingsformulier van een nieuwe speler kan informatie staan over diens gezondheid en of hij nog andere sporten beoefent.
- **Intake-gesprek.** Hou een intake-gesprek met de ouders waarbij ook zaken zoals beroep ouders (misschien is vader door zijn beroep op termijn geschikt voor een functie binnen de vereniging), thuissituatie aan de orde komen. Het is beter om te weten hoe huiselijke omstandigheden zijn (ouders gescheiden waardoor kind afwijkend gedrag vertoont). Leer onderlinge lijntjes tussen spelers kennen. Bovendien kun je dan de geldende “normen en waarden” van LHC met ze bespreken;
- **Op tijd komen – hoe laat precies?** Spreek met spelers en ouders duidelijk af hoe lang van tevoren de spelers op de training worden verwacht en het team zich verzamelt voor de uit- en thuiswedstrijden. Mail of app ze elke week het programma van de komende zaterdag.
- **Afmeldingen.** Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden (dag vóór wedstrijden training). Mag dat per sms of moet iemand bellen? Leg de ouders duidelijk uit dat veelvuldig afmelden gevolgen kan hebben zoals reserve staan bij de volgende wedstrijd.
- **Afgelastingen.** Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: Website, mailen, appen, sms-en. Organiseer je bij afgelasting een vervangende activiteit?
- **Kleding.** Draag jij je normale kleding of wil je er als trainer uitzien? Trainingspak, voetbalschoenen, loopschoenen.
- **Vervanger.** Welke ouder kan jou vervangen bij ziekte of vakantie?
- **Materiaal.** Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met shirtjes en keeperstenuue, waterzak, spons, ballennet.
- **Kleedkamer.** Kleden kinderen zich thuis al om of in de kleedkamer? Douchen we na afloop van training en wedstrijd? Denk daarbij aan de noodzakelijke hygiëne bij spelen op kunstgrasvelden!!! Hoe houden we de kleedkamer schoon? Hoe lang mogen ouders in de kleedkamer verblijven om te helpen met omkleden?
- **Nederlands.** Praten we Nederlands? Het is niet alleen onhandig als de spelers de taal van teamgenoten niet begrijpen. Het kan een vervelende sfeer oproepen.

Als ouders de nederlandse taal niet machtig zijn laat hun kind als tolk optreden als je met de ouders iets wil bespreken!

#### **8.4 Omgaan met medespelers**

- We noemen elkaar met de voornaam (en niet “rooie” of “brii” of “dikke”), ook in het veld;
- We schelden niet op elkaar, we proberen elkaar te helpen;
- We houden ons aan de spelregels. Als een speler tijdens de training of wedstrijd vloekt of een opzettelijke overtreding maakt, haal je hem naar de kant, ongeacht of de scheidsrechter de overtreding zag.

#### **8.5 Kleding en hygiëne op de training en bij de wedstrijd**

- Scheenbeschermers verplicht, ook op de training;
- Lange broeken en lange mouwen bij strenge kou;
- Geen gymschoenen maar kunstgras- of voetbalschoenen op kunstgras en voetbalschoenen met vaste noppen op gras;
- Voorkom blessures door de juiste schoenen (zool buigzaam, geen te lange maar ook niet te korte noppen vanwege uitglijden, leer heeft voorkeur door betere vochtopname, loop ze eerst in op training, droog ze op tijd, maak ze schoon en vet ze in), zorg voor beschermende hulpstukken (scheonbeschermers, keeperskleding), zorg voor niet-knellende kleding (goed zittende en vaak te wassen kleding, liefst geen elastiek), pas kleding aan weersomstandigheden aan, knip teennagels regelmatig (voorkom ingroeien, bovendien geven korte nagels een beter balgevoel);
- Om blaren tegen te gaan, heeft het natmaken van nieuwe, van plastic of rubber gemaakte schoenen, geen zin. Vaseline op de buitenkant van de kousen gaat wrijving wel tegen;
- Kettinkjes afdoen en ringen afplakken met tape;
- Bevorder het na afloop (gezamenlijk) op de club douchen en draag daarbij slippers.

#### **8.6 Voetbalafspraken “binnen de lijnen”**

Vooral vanaf de O11-pupillen kun je de volgende afspraken maken:

- Bespreek met je spelers wat ze in het seizoen willen bereiken en vertaal dat naar de aanstaande wedstrijd, de komende maand of de komende seizoenshelft;
- Ze antwoorden meestal: doelpunten maken, de wedstrijd winnen, kampioen worden. Maak voor jezelf het nastreven van al deze prestaties niet belangrijk;
- Leg uit dat dat niet vanzelf gaat, maar dat als we goed samenwerken in aanvallen en verdedigen de kans op succes groot is;
- Leg bij de O9-pupillen uit dat het allemaal niet vanzelf gaat, maar dat als ze goed hun best doen met aannemen, dribbelen, schieten en passen de kans op succes groot is;
- Vraag wat belangrijk is in het samen aanvallen en verdedigen. Maak simpele afspraken: grote ruimte bij balbezit en de spits zo diep mogelijk, bij balbezit tegenpartij wordt het veld klein gemaakt;
- Bedenk hoe je de teamafspraken gaat handhaven en evalueren. Bedenk een collectieve beloning voor nagekomen afspraken.

#### **8.7 Omgaan met ouders**

Ouders krijg je er als coach gratis bij. Wees voorzichtig met “in hokjes plaatsen”, maar er zijn enkele voorkomende stereotypen:

de ‘superouder’ is tevreden en altijd bereid om mee te helpen

de ‘overactieve ouder’ is teveel betrokken, beïnvloedt spelers en scheidsrechter  
de ‘voetbalouder’ heeft zelf gevoetbald, bemoeit zich met de coaching  
de ‘prestatie-ouder’ wil dat zijn/haar kind de beste is  
de ‘asociale ouder’ leeft zich niet in andermans kinderen in  
de ‘passieve ouder’ komt nooit kijken.

Hierover is een mooi filmpje te vinden op: <https://youtu.be/3FMBzSS70PQ!>

Om te voorkomen dat je dit ‘team van ouders’ moet coachen, organiseer je aan het begin van het seizoen een bijeenkomst en evalueer je in de winterstop.

De LHC-Commissie Jeugd zal daarbij helpen door een schema op te stellen en de bestuurskamer daartoe reserveren:

- **Vertel wat je doet.** Wat leren kinderen op de training, hoe gaat het met de wedstrijden, posities en wisselbeleid en wat is jouw coachingsstijl. Verwijs naar het Technisch Beleidsplan Jeugd van LHC;
- **Praktische afspraken “buiten de lijnen” (zie 8.3).** Neem deze met ze door en vergeet ook de sancties (zie 8.10) niet;
- **Omgangsregels “binnen de lijnen” (zie 8.6).** Neem ook deze met ze door. Leg uit wanneer en hoe je belooft en bestraft: niet afmelden of niet trainen zonder opgave van redenen is volgende keer wissel staan (zie 8.10 Sancties)
- **Betrek ouders bij randzaken.** Dit versterkt de relatie tussen jou en de spelers. Leg uit wat ouders kunnen doen. Maak meteen duidelijke afspraken. Rijden naar uitwedstrijden (rijschema), betreffende ouder zorgt bij verhindering zelf voor vervanger, voetbalkleding, wassen, drinken halen in de rust, de waterzak beheren, een verslag van de wedstrijd maken voor de website, foto’s of filmpjes maken, scheidsrechter zijn;
- **Gewenst gedrag langs de lijn.** Leg uit welk gedrag je van ze verlangt. Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan, die regelmatig de wedstrijden bijwonen om hun kind te motiveren, die positief en plezierig aanmoedigen – niet alleen hun eigen kind maar het hele team -, die helpen met leren winnen en verliezen, die complimenten geven en troosten;
- **Ongewenst gedrag langs de lijn.** Leg duidelijk uit wat ze niet moeten doen en waarom niet. Bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), mee coachen of instructies geven (kinderen weten niet naar wie ze moeten luisteren), het veld oplopen om een veter te strikken (verstoort de wedstrijd), eigen kind belonen door bijvoorbeeld geld te beloven als hij/zij een doelpunt maakt (verkeerde motivatie), eigen kind straffen of belachelijk maken als het een fout maakt;
- **Als afspraken niet genoeg zijn.** Geef ouders elke week een beetje aandacht. Maak een praatje. Gebruik die gesprekjes als thermometer om in te schatten waarom een speler mogelijk iets minder presteert. Hou na 2 of 3 maanden met elke ouder een tienminuten gesprek, vertel hoe het met hun kind gaat, hoe het vordert, vraag naar bijzonderheden (is er een bijzonderheid waarom hij vaak te laat op de training komt?);
- **Betrek ze zo nodig nog meer.** Blijven ouders zich hardnekkig bemoeien met het spel? Overweeg een wekelijkse bespreking: haal ze na de bespreking met de spelers naar binnen en vertel waar je mee bezig bent, leg uit wie en waarom je van positie wisselt.
- **Wat als het escaleert?** Spreek een ouder die buiten zijn/haar boekje gaat slechts kort aan tijdens de wedstrijd (“parkeer het probleem even”). Er staan andere ouders bij en jij bent druk met de wedstrijd. Geef een korte, non-verbale reactie of vraag na de wedstrijd even verder te spreken;

- **Ouders van de tegenpartij.** Die zijn verantwoordelijk van de coach van de tegenpartij. Vraag hem zo nodig op te treden.

### 8.8 Omgaan met scheidsrechter of spelbegeleider

- **Denk aan je voorbeeldrol.** Jouw houding is belangrijk voor het team. Zorg voor een positieve ontspannen uitstraling, he contact met de spelers. Aan jou is af te lezen hoe spelers bij omstreden beslissingen zullen reageren;
- **Maak afspraken.** De scheidsrechter heeft altijd gelijk. Geen discussies, Altijd accepteren. Bespreek wat je doet bij ongewenst gedrag van jouw spelers, de scheidsrechter ziet niet alles. Bijvoorbeeld 5 minuten wissel;
- **Ken de regels.** Vooral O9-pupillen en vooral hun ouders accepteren beslissingen soms moeilijk omdat ze de spelregels nog niet kennen. Neem deze stap voor stap met hen door;
- **Laat je niet gek maken.** Hoe onterecht een beslissing ook is, concentreer je op het voetballen van je spelers, negeer de scheidsrechter. Niet is mooier om hem na afloop een vriendelijke hand te geven en te bedanken voor de leuke wedstrijd;
- **Strategische positie.** Sta aan dezelfde kant van het veld als de begeleiders van de tegenpartij. Zo heb je snel contact als dat nodig is. Ga niet op de middenlijn staan, om zo niet het spel te belemmeren;
- **Een slechte scheidsrechter?** De scheidsrechter is bij de pupillen soms een junior, coach of ouder van de tegenpartij die de spelregels op eigen wijze interpreteert. Kweek begrip. Leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter te zijn en dat hij, net als spelers, ook fouten mag maken.

### 8.9 Omgaan met de tegenpartij

- **Thuis spelen.** Als jij de gastheer bent, ontvang je de tegenpartij en wijs je hen zo nodig kantine en kleedkamers. Ga na of hun kleedkamer netjes is. Wens de tegenpartij een prettige wedstrijd;
- **Uit spelen.** Als je uitspeelt kom je in de sfeer van de tegenpartij. Meestal word je gastvrij ontvangen met een kop koffie, maar soms is geen ontvangst geregeld of moet je even wachten op een kleedkamer. Raak niet geïrriteerd, kies een plek met je team om met elkaar even te wachten;
- **Praatje maken.** Peil de sfeer, maak een praatje vooraf met de scheidsrechter en vooral de coach van de tegenpartij. Straal uit dat je niet de vijand bent, maar een leuke tegenstander die zij nodig hebben om een leuke wedstrijd te spelen. Spreek de verwachting van een sportieve wedstrijd uit. Onthoud de naam van de coach van de tegenpartij;
- **Zelfbewuste spelers.** Bereid in de kleedkamer je team voor op de wedstrijd, zorg ervoor dat je spelers zich aan de spelregels houden en neem maatregelen als ze bewuste overtredingen maken. Laat ze genieten van de wedstrijd. Laat ze zich niets aantrekken van eigen ouders of die van de tegenpartij. Stimuleer ze, ook bij een achterstand en als de tegenpartij veel beter is;
- **Tijdens de wedstrijd.** Kies een goede plek langs de lijn;
- **Escalatie.** Gelukkig komt het bij de pupillen zelden voor, maar soms gaan de ouders elkaar te lijf. Paniek! Straal zelf rust uit, want als jij je laat gaan, is het echt afgelopen! Bij een opstootje verzamel je onmiddellijk alle spelers op een rustig plekje op het veld. Zo heb je controle over ze en staan ze als één groep bij elkaar. Loop rustig op de coach van de tegenpartij af. Nooit rennen, dat staat agressief. Door verantwoordelijkheid te

nemen, hou je vaak onverwacht een leuk contact met de andere coach over. Als je later weer tegen elkaar speelt is er meteen respect;

- **Na de wedstrijd.** Bedank de scheidsrechter en de leider/coach van de tegenpartij. Denk aan je voorbeeldrol.

## 8.10 Sancties

Soms ontkom je er niet aan een speler die voortdurend regels overtreedt te bestraffen. De afspraak was: een beetje dollen in de kleedkamer mag, maar zodra de coach het woord neemt is het stil. Wat je spelers jou zien doen, maakt meer indruk dan wat je zegt! Is het niet stil wat dan? Sommige coaches laten de oproerkraaiers dan buiten even afkoelen.

Vraag je af of dit een goede sanctie is: kinderen vinden het vervelend als ze buiten de groep worden geplaatst. Reageer niet emotioneel en laat hem de ballen ophalen, het materiaal opruimen of de kleedkamer aanvegen! Of zoek een voetbalvorm uit. Als je straft, laat ze dan niet extra lopen, dan kunnen ze ook bij de atletiekvereniging gaan! Een sanctie werkt alleen als de gestrafte de sanctie van tevoren kent en als vervelend ervaart. Het vervelende voor jou als coach is dat elke sanctie bijwerkingen heeft voor het team. Daarom is het moeilijk om “goede” sancties te bedenken.

Vergeet ondertussen niet aandacht te geven aan de kinderen die zich wel aan de afspraken houden. Zij komen soms te kort. Kondig al in het begin van het seizoen aan dat je de speler die het meest komt trainen aan het eind van de eerste seizoenshelft gaat belonen.

## 8.11 Omgaan met een conflict

1. **Onderken het probleem** voordat het uit de hand loopt;
2. **Spoor de kern van het probleem op.** Emoties (vooroordelen, irritaties) maken het probleem troebel. Als al een matige relatie met iemand hebt, neemt dat het zicht weg op de kern van het probleem. Het kan om rivaliteit gaan, maar mogelijk is het slechts een zakelijk verschil van mening;
3. **Luister.** Kom je er zelf niet uit, dan vraag je iemand te bemiddelen. Beide partijen beschrijven de aanleiding tot het conflict, zetten alle feiten op een rij. Hou de discussie zakelijk, val niet in herhaling en draag alleen relevante punten aan;
4. **Zoek de oplossing.** Laat beide partijen aangeven wat volgens hen de ideale situatie is. Dit maakt tegenstelling én overeenkomstigheid (doelstellingen, waarden) duidelijker en geeft een opening naar een compromis. Breng zo het conflict terug tot de juiste proporties;
5. **Bereik instemming.** Als de achtergronden van een conflict duidelijk zijn, biedt de oplossing zich vaak vanzelf aan. Formuleer de oplossing zodanig dat iedereen zich daarin kan vinden. Laat iedereen uitspreken dat ze aan de oplossing meewerken;
6. **Werkt de oplossing?** Spreek af na verloop van tijd de bevindingen met elkaar te bespreken. Werkt de gekozen oplossing? Worden de afspraken nagekomen? Zo nee, waarom niet? Is het nodig afspraken bij te stellen of aan te vullen?

## 9. Meisjes (MO7-MO13)

Volgens de doelstelling van de vereniging wil LHC toegankelijk zijn voor zowel jongens als meisjes, van O7-pupil tot en met O19-junior.

Het jeugdvoetbalbeleid is dan ook van toepassing op alle jeugdleden, jongens én meisjes. Iedereen heeft recht op dezelfde mogelijkheden en dezelfde aandacht.

In de praktijk bestaat er een aanzienlijk verschil tussen het aantal spelende jongens en het aantal spelende meisjes. Daarom worden sommige zaken voor het meisjesvoetbal anders ingericht, echter met hetzelfde doel voor ogen: plezier in het voetbal en waar van toepassing doorgroei mogelijkheden.

Hoewel we meisjes en jongens gelijk moeten behandelen op en rond het veld, is het goed te beseffen dat er wel degelijk verschillen zijn. Die verschillen openbaren zich al op jonge leeftijd:

- Zo zijn jongens lichamelijk actiever dan meisjes. Dit heeft simpelweg met de testosteron-aanmaak te maken. Maar ook bij meisjes is testosteron aanwezig. Sommige meisjes beschikken zelfs over hoge spiegels, waardoor ze een goede uitgangspositie hebben om vroeg te starten met voetbal – zo goed zelfs om later eventueel topsport te gaan beoefenen.
- Ook subtiele verschillen in de rijping van het brein bepalen hoe meisjes en jongens zich sportief ontwikkelen. Op jonge leeftijd vertonen jongens al doelgericht, beweeglijk gedrag en ontwikkelen ze zo hun spieren en botten. Hierdoor zijn ze vaak beter in ruimtelijke taken en complexe, fysieke handelingen. Ze lopen voor in grove, motorische functies die nodig zijn om explosief te kunnen starten, dribbelen, schieten, springen en landen. Veel meisjes ontberen deze automatische breinprikkel, simpelweg omdat hun hersenstructuur anders geordend is. Het brein van meisjes lijkt in eerste instantie vooral geprogrammeerd te zijn voor taken als communiceren. Op hun vijfde zijn ze vaak verbaal meer ontwikkeld dan jongens. Ze formuleren makkelijker en houden ervan samen te werken. Ook beschikken ze over een betere fijne motoriek dan jongens, waarbij hun fysieke ontwikkeling vooral wordt bepaald door prikkels uit de directe omgeving. Door imitatie van volwassenen, of door identificatie met idolen.
- Voor meisjes is het onderhouden van sociale contacten belangrijker dan voor jongens. Meisjes zien andere kinderen meer als individu. Keerzijde hiervan is dat ze eerder anderen zullen buitensluiten of zich juist stilletjes terugtrekken als ze zich in een groep niet op hun gemak voelen. Jongens betrekken anderen makkelijker in hun spel, hebben minder last van angstgevoelens – dankzij hun hormoonhuishouding. Meisjes leren gemakkelijker van fouten dan jongens;
- Jongens zijn ongeduriger, meisjes zijn meer geneigd jongere en minder vaardige kinderen in het spel te betrekken. Jongens eisen meer ruimte op;

Zie erop toe dat een meisje in een jongensteam zich niet schikt in een dienende rol. Veel coaches maken het misverstand dat meisjes in de pupillenleeftijd minder goed kunnen voetballen dan jongens. Dit is zeker niet het geval als ze op dezelfde leeftijd starten en er evenveel tijd aan besteden.

Veel meisjes beginnen later met voetballen omdat ze eerst een andere sport proberen of omdat ouders koudwatervrees hebben om hun dochter “op voetbal” te laten gaan. Maar als ze in de O7, O9 en O11 gemengd spelen, voetballen ze net zo goed als de jongens. Daag ze bovendien uit om initiatief te nemen. Stel ze net zo vaak voorin op als jongens.

Ieder meisje moet op haar niveau kunnen spelen. Het gemengde voetbal is daarvoor heel geschikt: tot en met de O19 kunnen meisjes met en tegen jongens voetballen. Laat zeker in de pupillenleeftijd meisjes en jongens gemengd voetballen en deel ze op niveau in. Een gemengd team kent geen grote verschillen in leeftijd, beleving, ambitie en fysieke kracht. De motorische en psychische ontwikkeling van jongens en meisjes lopen tot het twaalfde jaar parallel. Meisjes komen meestal eerder in de puberteit. Tot het vijftiende jaar doen zich – voor

voetbal – geen onoverkomelijke verschillen voor. Vanaf de O15 zullen sommige meisjes de voorkeur uitspreken om in een meisjesteam te spelen.

## 10. Het vervolg

In de praktijk van alledag zal blijken dat de beginnende pupillentrainer snel zelfstandig een pupillenteam gaat begeleiden, trainen en coachen.

Dan komen aspecten langs als periodisering (van jaar- via cyclus- tot weekplanning), wat doe ik op de training op basis van het LHC-Leerplan dat voor mijn team van toepassing is en wat ik de vorige wedstrijd heb gezien, hoe stel ik mijn team samen en hoe coach ik mijn team als totaal, als linies en als individu?

In de voorafgaande paragrafen zijn zoveel mogelijk voorwaarden opgesomd die ingevuld moeten zijn om zo optimaal mogelijke werkomstandigheden voor de pupillentrainer te scheppen!

Dagelijks staan er duizenden trainers op het veld. Van goedwillende ouders tot de gediplomeerde oefenmeesters. Zij maken voetbal op de amateurvelden mogelijk en staan aan de basis van de ontwikkeling van nieuwe voetbalsterren. De KNVB biedt speciaal voor deze trainers een nieuw online platform: RINUS.

Met de tool op KNVB Assist Trainers en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare trainingsschema's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

Het aanbod van RINUS is de vertaling van de KNVB visie op voetballen. De visie pleit ervoor om het voetballen aan te leren door jeugdspelers zoveel mogelijke verschillende spelsituaties voor te schotelen die afgestemd zijn op het niveau van de leerlingen.

Op het platform vind je:

- ✓ Meer dan driehonderd oefeningen verdeeld over de doelstellingen aanvallen, verdedigen, omschakelen of toernooi vormen;
- ✓ 560 trainingen gericht op de O6- tot en met de O19-jeugdteams;
- ✓ Meer dan honderd meerweekse programma's gericht op de O6- tot en met O19-jeugdteams;
- ✓ Een seizoensplanning om gedurende het seizoen trainingen in te plannen en af te vinken;
- ✓ Meer dan veertig pagina's informatie, tips en trucs over het coachen en begeleiden van jeugdteams.

Een oefening is een activiteit om een bepaalde vaardigheid te beoefenen of te verbeteren. Voorbeelden van vaardigheden zijn passen, schieten, koppen maar ook rugdekking geven of samenwerken om de bal te veroveren.

Een oefening op RINUS kan worden gefilterd naar wens, om zo de juiste oefening te vinden:

- ✓ Leeftijd (O6 t/m O19)
- ✓ Veldgrootte
- ✓ Doelstelling
- ✓ Aantal spelers



Als je eenmaal de juiste oefening hebt gevonden, bevat deze altijd een aantal elementen:

- ✓ Een afbeelding: de afbeelding geeft je een voorbeeld hoe de oefening eruit ziet, waar de spelers staan opgesteld en waar je de materialen neer zet.
- ✓ Doel: wat wil je verbeteren met de oefening?
- ✓ Organisatie: wat zijn de regels en bijzonderheden van de oefening?
- ✓ Materialen: een opsomming van materialen welke benodigd zijn om de oefening uit te voeren.
- ✓ 3D animatie: een animatie van de oefening, hierdoor kun je nog beter zien hoe de oefening in zijn werk gaat en op welke wijze er bijvoorbeeld wordt doorgedraaid.!

Tenslotte:

Als de pupillentrainer méér wil weten van het trainersvak dan kan hij/zij zich, in overleg met de Commissie Jeugd, inschrijven voor de KNVB-cursus Pupillentrainer.

LHC ondersteunt het volgen van deze cursus ten volle!!

