

Pedagogiek

Veilig leerklimaat creëren met verschillende opvoedtechnieken

www.devoetbaltrainer.nl



© Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of overgenomen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Relatie opbouwen met spelers én ouders

Steven Pont

Autonomie bevorderen

Marcel van Herpen

Sociaal-emotioneel leren

Kees van Overveld

De emmer leeghouden

Lars Lammers

Escalatie op het voetbalveld

Lars Lammers

Sociaalpedagogische principes

KRC Genk

Omgaan met 'ongewenst' gedrag

Marcel van Herpen

Psycholoog Steven Pont over de pedagogiek achter het leiden van een voetbalteam

Relatie opbouwen met spelers én ouders

Vanuit zijn achtergrond als ontwikkelingspsycholoog (meer gericht op het individu) en systeemtherapeut (vooral gericht op relaties) is Steven Pont specialist op het gebied van het functioneren van individuen in een team. De Voetbaltrainer sprak hem onder meer over het opbouwen van een relatie met spelers, de rol die je kiest als trainer en de omgang met ouders.

Systeemtheorie

Wat is de systeemtheorie in een notendop?

Steven Pont: 'Die gaat ervan uit dat individueel gedrag relationeel wordt bepaald, of in elk geval wordt beïnvloed. Van mijn vier vakgebieden (zie kader, red.) hel ik over naar de systeemtheoretische kant, mede omdat ik deze erg hoopvol vind. De systeemtheorie gaat er namelijk van uit dat iemand zich kan ontwikkelen, of in elk geval tot ander

gedrag kan komen, als de relatie verandert. Vanuit de systeemtheorie kijken we dus niet naar een voetballer als een individu, maar als een onderdeel van het systeem om hem heen. Als dezelfde groep spelers eerst wordt getraind door de ene trainer en later

dere. Wat systeemtherapeuten doen is niet zozeer sturen op personen, maar op relaties. Dus niet op stipjes, maar op lijntjes tussen die stipjes. Een individueel gerichte therapeut ontvangt een persoon, een systeemtherapeut altijd een relatie.

'Wees toegankelijk, maar stel wel grenzen. Laat je beïnvloeden, maar wees niet totaal beïnvloedbaar. Volg je visie, maar sta ook open voor ideeën van anderen'



Steven Pont (1962) is oud-onderwijzer, ontwikkelingspsycholoog, systeem-

therapeut en conflictbemiddelaar. Voor de KNVB maakte hij de video 'De kracht van gezag', die te vinden is via YouTube en ons Facebook- en Twitteraccount. Pont is een veelgevraagd spreker, schreef verschillende boeken en is te zien in het televisieprogramma De Opvoeders.

door de andere, is dit een ander team. Dat is opvallend, want de groep bestaat nog uit dezelfde spelers, met dezelfde karaktereigenschappen. Toch blijken die spelers tot ander gedrag in staat. De ene trainer doet namelijk een heel ander beroep op de relaties met en tussen spelers dan de andere. Dat is de reden dat de ene trainer met dezelfde groep spelers meer wedstrijden wint of meer ontwikkeling bewerkstelligt dan de an-

Een simpel voorbeeld. Een stel zit 's avonds op de bank. De man kijkt televisie, de vrouw leest een boek. De man zegt: 'Ik kijk altijd televisie, omdat zij maar zit te lezen.' Maar zij zegt: 'Hij kijkt altijd televisie, dus dan lees ik maar een boek.' Dit effect versterkt elkaar; er is sprake van circulaire causaliteit. Ze hebben niet door hoezeer ze elkaars gedrag beïnvloeden en maken elkaar verwijten. Evenzo bestaat er ook een relatie tussen

een trainer en een speler die circulair causaal is. Een autoritaire trainer roept bijvoorbeeld verzet op bij een speler. Hoe meer verzet hij vertoont, hoe meer macht de trainer nodig heeft om hem onder controle te houden. Dat levert weer meer verzet op. Zo belanden zij in een macht-verzetrelatie die niet functioneel is.

De trainer is degene van wie wordt verwacht dat hij de relatie met spelers actief beïnvloedt. Een jeugdspeler is nog jong, die denkt daar niet of nauwelijks over na. Hij ondergaat de relatie vooral. De trainer moet niet alleen overstijgende ideeën over voetbal hebben, maar ook over de manier waarop hij zich verhoudt tot zijn spelers. En niet alleen tot de spelers, maar ook bijvoorbeeld tot hun ouders. Dit doe je om tot betere prestaties en meer plezier te komen, want daarvoor kom je uiteindelijk met z'n allen bij elkaar.'

Hoe kun je het best een goede relatie opbouwen met de ouders?

'Toen ik zelf trainer was, nodigde ik alle ouders aan het begin van het seizoen bij ons thuis uit. In een informele setting, met een biertje en een wijntje in de hand, legde ik uit wat mijn plannen waren. Ik wilde niet centraal stellen hoe goed de spelers leerden voetballen, maar hoeveel plezier ze in het spelletje kregen. Ik vroeg aan de ouders of iemand daar bezwaar tegen had. Niemand, gelukkig. Vervolgens legde ik uit wat deze keuze inhield. Bijvoorbeeld dat ik bij een voorsprong onze beste speler naar de kant zou kunnen halen om ook een minder goede speler speeltijd te geven, waardoor we de wedstrijd zouden kunnen verliezen. Door dit met ze te bespreken, timmerde ik dit al aan de voorkant dicht. Als deze situatie zich vervolgens voordeed, kreeg ik er geen kritiek op. Ik had vooraf uitgelegd waarom ik deze keuze maakte. Binnen de systeemtheorie staat het managen van zulke relaties centraal. Je kunt een persoon niet los zien van het systeem eromheen. Dat maakte trainers als Rinus Michels en Louis van Gaal zo goed. Dat waren pedagogen, met een achtergrond in het onderwijs. Die snappen het systemische deel. Uiteindelijk win je daar wedstrijden mee.



Foto: Pro Shots

'Trainers als Rinus Michels en Louis van Gaal waren pedagogen, met een achtergrond in het onderwijs. Die snappen het systemische deel. Uiteindelijk win je daar wedstrijden mee.'

Een relatie opbouwen met ouders kan uiteraard ook op andere manieren dan in een plenaire bijeenkomst. In het seizoen waarin ik trainer was, betrok ik ze bijvoorbeeld voor iedere wedstrijd bij de warming-up. Zij stonden in een kring

rondom de spelers en gooiden of rolden de bal naar ze toe. De spelers kopten of schoten deze terug in hun handen. Dit deden we iedere zaterdagochtend, waardoor de ouders zich erg betrokken voelden bij het team. Dat maakte de

contacten veel laagdrempeliger. Een bijkomend voordeel was dat ik het eerder even over bepaalde zaken kon hebben die ik belangrijk vond. Dan besprak ik bijvoorbeeld met een ouder dat ik geen geschreeuw wilde langs de kant. Tijdens de wedstrijd ben je puur supporter. Punt. Wanneer je actief in de relatie met ouders investeert, kun je ook meer eisen stellen aan die relatie.

Wie werkt met een groep jeugdspelers, heeft te maken met drie systemen: de groep spelers, de groep ouders en de totale groep van spelers én ouders. Als jeugdtrainer denk je na over de manier waarop je je wilt verhouden tot al die systemen. Als trainer ben je namelijk nooit jezelf. Je neemt altijd een bepaalde rol aan waarin je de spelers het best kunt begeleiden. Je positie is duidelijk: jij bent de trainer. Maar binnen de positie neem je een bepaalde rol aan. Daar kun je over nadenken en met elkaar over praten, zoals je dat ook over het voetballen zelf doet.'

Trainersrollen

Welke rollen kan een jeugdtrainer zoal aan nemen?

'Bijvoorbeeld die van blaffende generaal. Dat is iemand die richting de spelers handelt vanuit een machtspositie. Als je die rol aanneemt, weet je dat er verzet komt. Het tegenovergestelde is de rol van allemansvriend. Die heeft vaak onvoldoende gezag bij de spelers. Een goede middenweg vind ik die van 'ferme trainer'. Je bent niet te streng, want dan zijn de spelers een speelbal van jouw emoties. Maar ook niet te

soft, want dan ben jij de speelbal van de emoties van de spelers. Ferm wil zeggen dat je toegankelijk bent, maar wel grenzen stelt. Je laat je beïnvloeden, maar bent niet totaal beïnvloedbaar. Je visie is helder, maar als iemand met een goed idee komt, sta je daarvoor open. Dat sluit ook aan bij de manier waarop je wilt dat er met jou wordt omgegaan, bijvoorbeeld door het bestuur. Geen trainer wil een bestuur dat hem

om op te letten? Ik weet hoe de voetballerij werkt; zoiets wordt al snel als slappe hap gezien. Maar het is allesbehalve slap. Het maakt jou een trainer waarmee iets te beleven valt, waar spelers graag bij willen zijn. Je wordt er een 'mensch' door. Als je een speler dan vraagt een pylon op te halen aan de andere kant van het veld, doet hij dit niet op basis van jouw autoriteit. Nee, hij ziet het als een kans om ook vanuit

'Sommige trainers zeggen: 'Als ik iets vertel, houd je je mond, punt.' Je kunt het ook omdraaien: wat kun jij spelers bieden zodat ze graag naar je luisteren?'

precies vertelt wat hij moet doen, maar ook geen bestuur dat hem helemaal vrijlaat omdat enige vorm van visie ontbreekt.'

Hoe zorg je dat de spelers naar je luisteren als je aan het woord bent?

'In de voetballerij komt relatief veel autoriteit voor. Bij bepaalde trainers geldt: 'Leuk en aardig allemaal, maar ze moeten gewoon luisteren als ik aan het woord ben.' Dat is een manier om orde af te dwingen, maar in mijn optiek niet de optimale. Je kunt het ook omdraaien: wat kun jij de spelers bieden waardoor het interessant genoeg voor ze wordt

hém iets bij te dragen aan jullie relatie. Zelfs de spelers van het Nederlands elftal spelen niet zozeer voor hun land, maar voor hun trainer.

Als je orde en respect met autoritair gedrag afdwingt, gaan spelers met veel minder plezier naar de training toe. Uiteindelijk wordt orde je door je spelers gegund. Heb je als trainer moeite om orde te houden, dan moet je je afvragen wat jij in de relatie met de spelers hebt veroorzaakt waardoor ze door jou heen praten.'

Wat doe je als het team helemaal wordt weggespeeld, of als een speler over de schreef gaat? Blijf je dan rustig of laat je je gelden?

'Je kunt het team best twee keer per jaar een uitbrander geven. Daar is niets mis mee, ze mogen best weten dat dat kan gebeuren. Maar niet drie keer in de week, want dan werkt het niet meer. Zoiets is onderhevig aan inflatie. Oftewel, je hebt er steeds meer van nodig voor hetzelfde resultaat. Hetzelfde geldt voor een speler die over de schreef gaat. Hoe meer je loopt te vloeken en te tieren, hoe meer jij daarmee je machteloosheid onderstreept. Ook in zo'n situatie kun je gewoon vragen blijven stellen, zoals 'Wat doet dit met het team?'

Welke afspraken kun je met spelers maken om de sfeer positief te beïnvloeden?

'Een afspraak die ik met spelers maakte, was dat ze voor én na elke training een hand gaven aan de trainers. Zo maakte je even contact met ze en was er wat persoonlijke aandacht. Dat was typisch een afspraak waar ik kort op zat als een speler zich er niet aan hield. Een hand geven voor en na de training was niet onderhandelbaar. Wat je in elk geval níet moet doen, is een formulier met tien of vijftien regels ophangen in de kleedkamer. Dit mag niet, dat mag niet ... Als je dan aan speler vraagt wat de regels zijn, kan hij er maar een paar opnoemen. Dat werkt dus niet. Stel als trainer maximaal drie regels op, dan werkt het. Of beter nog: overkoepelende thema's. Respect, ambitie en gezondheid bijvoorbeeld. Als je een speler 's nachts wakker maakt, lepelt hij die thema's zo op. Sterker nog: kom je hem tien jaar later tegen, dan weet hij het nog steeds: respect, ambitie, gezondheid.'

Dat heeft niets met soft te maken, want je geeft als trainer tegelijkertijd duidelijk je grenzen aan.

Als iemand te ver gaat, ben je streng. Sommige dingen zijn niet onderhandelbaar. Je blijft lang het gesprek aangaan met de spelers, maar op een gegeven kom je toch terecht bij macht. Als ze echt niet meegaan met wat jij wilt, ben je uiteindelijk sturend. Middenin een zware storm wil je ook niet dat de kapitein heel aardig vraagt of iemand misschien de schoot wat aan kan trekken. Dan is het 'Schoot aan!' Terug in de haven kom je hierop terug. Hoe kwamen we in die storm terecht? Hoe hadden we dit kunnen voorkomen? Zo doe je dat als trainer ook. Meestal ga je de dialoog aan en stel je je begripvol op, soms bewaak je de grens en ben je streng. Je gezag vormt altijd de basis.'

Dialogoog

U geeft aan het belangrijk te vinden veel de dialoog aan te gaan met spelers. Hoe kun je ze betrekken bij de koers die het team vaart?

'Door kwesties in de groep bespreekbaar te maken. Stel dat je een speler de

avond voor een wedstrijd om elf uur in de stad tegenkwam. Over zoiets kun je het prima hebben met de groep. Vinden wij dit acceptabel met z'n allen? Als de groep het acceptabel vindt, dan is het prima. Tenzij het de spuigaten uitloopt, dan ben je als trainer sturend. Maar spelers hebben vaak een prima mening over zulke dingen. Als zij vinden dat elf uur nog acceptabel is, maar twaalf uur niet: prima. Dit komt uit de groep, dus de kans dat ze zich hieraan houden is veel groter dan als jij als trainer zegt: 'Het is verboden om na elf uur nog in de stad te zijn'. Door de juiste vragen te stellen aan spelers, komen zij zelf met antwoorden en oplossingen. Je moet de spelers eigen verantwoordelijkheid aanleren, in en buiten het veld. Daarvoor kun je de krachten van het team gebruiken.

Dit hoeft niet in lange sessies. Sterker nog, 'vaak kort' werkt veel beter dan 'soms lang'. Je kunt dit ook even een minuutje op het veld doen. Ik vroeg de spelers bijvoorbeeld eens in de rust wat het verschil is tussen mopperen en coachen. Dat duurde nog geen dertig seconden, precies de aandachtsspanne van menig speler. Laat ze daarover dus

kort nadenken en erop antwoorden.

Daarna ga je weer door. Stuur waar nodig bij. Door vragen te stellen en ze te laten meedenken, activeer je heel andere breingebieden dan als de spelers alleen luisteren naar wat jij vertelt. Ze denken actief na, en actieve kennis wint het altijd van passieve kennis. Bij passieve kennis drop je als het ware een pakketje vanuit een gevechtsvliegtuig en vlieg je weer door. Bij actieve kennis daal je af naar de grondtroepen: je spelers. Zo blijft de kennis veel beter hangen.

Met mijn team stonden we eens dik achter bij rust. 'Hoe komt dat eigenlijk?', vroeg ik de spelers. Zij gaven aan dat wij geen mindere spelers hadden, maar steeds goals tegen kregen als we de bal verloren. Dan was iedereen naar voren gerend en kreeg de tegenstander in de counter veel ruimte. 'En wat kunnen we daaraan doen?', vroeg ik vervolgens. Zij bedachten toen zelf dat het misschien handig zou zijn om twee spelers achterin te houden als we aan het aanvallen waren. In feite waren zij dus bezig met het concept 'restverdediging' zonder dat ze die term kenden.



Voor de KNVB maakte Steven Pont de video 'De kracht van gezag', die te vinden is via YouTube en het Facebook- en Twitteraccount van De Voetbaltrainer.

Door de spelers te vragen naar het probleem, en ze oplossingen te laten verzinnen, geef je ze bovendien verantwoordelijkheid. Ze waren er zelf bij toen we het er samen over hadden waarom het niet goed ging, en wat er beter kon. Ze hoefden zich niet te verdedigen, maar we keken samen hoe het beter kon. Dat is een heel andere insteek dan wanneer alles bij de trainers weg komt, zeker als de spelers zich continu moeten verantwoorden.'

Complimenten

Welke andere manieren zijn er om jeugdspelers beter te begeleiden?

'We weten dat spelers groeien door erkenning, door op z'n tijd een compliment te krijgen. Daarin gebruik ik de tachtig-twintigregel als uitgangspunt. Ben je tachtig procent van de tijd positief, dan legitimeer je daarmee jezelf om die andere twintig procent kritisch te zijn. Daar staat een speler dan ook eerder voor open.

Complimenteren doe je in een groep, bij voorkeur kort en krachtig. Spelers houden er niet van als je ze naar voren haalt om ze ten overstaan van de hele groep een compliment te geven. Commentaar geef je nagenoeg altijd een-op-een. Een speler zegt niet gauw in de groep: 'O ja, dat was niet handig van me.' Dat doet hij veel sneller onder vier ogen.

Elk kind is op zoek naar een compliment op z'n tijd, wil soms even een 'goudje' halen, zelfs degene waarvan je dit het minst verwacht. Sterker nog: het brein van pubers is veel meer op beloningen ingericht dan het brein van jongere kinderen. Pubers nodigen er alleen minder toe uit. Alles wat je voedt, groeit. Als iemand z'n best doet, zeker als dat tegen z'n impulsen in is, wil hij dat even horen. Je moet je als trainer goed realiseren hoe belangrijk complimenten zijn.

Stel dat je de kleedkamer in loopt, vlak

voor de bespreking, en de spelers zitten al klaar. Komt er dan een beloningscentrum of een bestraffingscentrum binnen? Ben je een bestraffingscentrum, dan is de houding van de spelers gesloten. Ze duiken wat in elkaar. Ben je een beloningscentrum, dan zitten ze juist met de borst vooruit. Dat betekent natuurlijk niet dat je nooit kritisch mag zijn. De tachtig-twintigregel vormt een goed uitgangspunt.'

Plezier

U gaf aan dat u het als trainer vooral belangrijk vond om te zorgen dat de spelers heel veel plezier in voetballen kregen. Op wat voor manieren deed u dit zoal?

'Ik kocht voor elke speler bijvoorbeeld een bal en daar schreef ik hun naam op. Die bal namen ze mee naar elke training en ze konden er thuis ook mooi mee voetballen. Dat was dus leuk voor ze en tegelijkertijd gaf ik ze daarmee verantwoordelijk. Ze beheerden hun eigen bal. Reken maar dat ze er goed op



'Als trainer moet je vooral leraar zijn: maak het leuk voor de kinderen.'

pasten, want anders kwamen ze zonder bal op de training. Daar hadden ze niet alleen mij en zichzelf mee, maar ook hun medespelers.

Ik kocht ook een eendenlofluitje. Als ik daarop blies, kwamen alle spelers naar mij toe, zo was onze afspraak. Dat was bijvoorbeeld handig aan het einde van een oefening, of tijdens een toernooi, als iedereen was uitgewaaid. Als je iets wilt vertellen, wil je graag dat alle spelers bij je komen. Dan kun je het hele veld over schreeuwen, maar ook iets bedenken dat leuk is voor de spelers én werkt voor jou als trainer.

Tijdens Pasen gingen we met het hele team paaseieren zoeken op de club. Iemand zei toen dat hij vond dat dit niets met voetbal te maken had. Onzin, het heeft álles met voetbal te maken. Wat ik er namelijk mee communiceer: op de club, daar is het leuk. Je zag dat spelers van andere teams ook graag eieren wilden zoeken. Zij zagen hoe leuk onze

jongens het met elkaar hadden.

Zo zijn we ook een keer met alle spelers en hun vaders een weekend naar Frankrijk geweest, zodat die jongens hun eerste interland konden spelen. Dat was een geweldig weekend, voor de jongens én de vaders.'

belangrijk. Ga maar na: de trainers die je je nog herinnert uit je eigen jeugd, bedachten altijd leuke dingen. Ik kan me bijvoorbeeld nog onze economie-leraar herinneren. Een klasgenoot was voor de tweede keer op rij zijn schrift vergeten. De leraar werd niet boos,

'In de rust hoefden de spelers zich niet te verdedigen of te verantwoorden, maar bespraken we samen wat er fout ging en hoe we dat konden oplossen'

Kinderspel

Wat kun je tijdens de training doen om het leuker te maken voor spelers?

'We sloten de training altijd af met een spel. Dan legde ik bijvoorbeeld een bal op een pylon. Wie erin slaagde die bal eraf te schieten, kreeg een snoepje. Zo'n spelvorm werkt erg goed, omdat het aansluit bij de manier waarop kinderen leren: in spelvorm. Als het in spelvorm kan, doe het dan in spelvorm. Voor kinderen is spel geen kinderspel.

Een speler die heel druk was, vroeg ik iedere training een kwartiertje eerder te komen. Ik vertelde hem dat ik hem nodig had om alles klaar te zetten. Dus hij hielp me de pylonen en hesjes te halen en de oefeningen uit te zetten. Soms zette ik dan 'per ongeluk' een pylon op de verkeerde plek en vroeg ik hem even later om die te halen. Dat gebeurde dan in volle sprint, natuurlijk. Zo raakte hij voor de training al wat energie kwijt. Er zat ook een speler in het team die heel veel moeite had zijn positie te houden. Hij rende eigenlijk overal op het veld. Dan kun je gaan lopen schreeuwen: 'Houd je positiééé! Ga nou terug, dat heb ik je toch ...' Maar je kunt ook iets doen dat beter aansluit op zijn belevingswereld. Ik noemde hem altijd gekscherend 'de zwerver'. Als hij dan weer eens uit positie liep, zei ik: 'Hé, zwerver!' Dan zag je hem denken: o ja, terug naar mijn positie.

Zulke dingen vergen wel wat creativiteit van een trainer, maar zijn ontzettend

maar pakte wat geld uit zijn tas en zei: 'Ga er dan maar snel eentje kopen!'

Dat was dus echt een leraar: iemand die de relatie centraal stelt. Een docent daarentegen zet de lesstof op nummer één. Docenten hebben veel vaker ordeproblemen dan leraren. Als trainer moet je vooral leraar zijn: maak het leuk voor de kinderen. Zorg dat ze graag naar training komen, dat het leuk is om erbij te horen. Dan volgt de rest vanzelf. Dit alles geldt ook voor pubers. Ik heb jarenlang met moeilijk opvoedbare pubers gesport en die functioneren precies hetzelfde, zolang je het maar naar hun situatie vertaalt. Sterker nog, het werkt ook zo bij volwassenen. Je moet dan alleen goed nadenken over de vorm waarin je het giet.'



Wat doe je als twee spelers een conflict met elkaar hebben?

'Je moet in elk geval niet voor rechter spelen. Je bent als het ware advocaat van beide spelers. Je bent meervoudig partijdig, zoals we dat noemen. Stel je je als rechter op en spreek je als het ware uit wie 'gelijk' heeft, dan verlies je daarmee de andere speler. Je richt je dus weer op het streepje tussen de twee stippen, oftewel de relatie. Overigens kies je in bepaalde gevallen wél partij: als iemand echt over de schreef is gegaan en de ander bijvoorbeeld heeft geslagen. Dan treed je hard op. Daar heb je het weer: meestal ga je de dialoog aan en ben je begripvol, maar er zijn grenzen.'



'Ieder kind is uniek en dus ga je als coach met ieder kind anders om'

Autonomie bevorderen

Hoe bouw je een relatie op met kinderen? Hoe kom je tot gedragsverandering? En hoe ga je om met spelers die snel boos worden of er met de pet naar gooien? Allemaal vraagstukken die losstaan van techniek of tactiek, maar cruciaal zijn voor een jeugdtrainer. Pedagoog en veelgevraagd spreker Marcel van Herpen, die in de voetbalwereld actief is voor onder meer PSV en de KNVB, laat zijn licht op deze kwesties schijnen. 'Als coach moet je leren waarom kinderen zeggen wat ze zeggen, waarom ze doen wat ze doen en hoe je daar het best op kunt aansluiten.'



Marcel van Herpen (1967) van Centrum Pedagogisch Contact verzorgde meer dan duizend lezingen, masterclasses en begeleidingstrajecten voor scholen, sportclubs en gemeenten. Hij stond onder meer aan de wieg van de eerste school voor Ervaringsgericht onderwijs in Nederland en de Ruud van Nistelrooy Foundation.

U staat aan de basis van het ervaringsgericht werken. Wat houdt dit in?

Marcel van Herpen: 'Binnen dit type onderwijs en begeleiding staan twee fenomenen centraal. Worden kinderen echt gelukkig van wat ze doen (welbevinden)? En kunnen ze zich echt ontwikkelen (betrokkenheid)? Wat je ziet, is dat veel kinderen niet

erg graag naar school gaan en ook bij hun sportvereniging problemen ervaren. Dit komt bijvoorbeeld omdat het te makkelijk of moeilijk is of omdat er te veel of juist te weinig activiteiten zijn. Bovendien ontwikkelen kinderen zich lang niet altijd optimaal. Dat zie je op een gegeven moment terug in de manier waarop ze zich uiten, waar-

tige voorscholen in Zweden. Daar concludeerde ik dat sommige kinderen het in moeilijke omstandigheden heel goed doen, terwijl andere kinderen het in goede omstandigheden juist heel lastig hebben. Inmiddels weten we heel veel over allerlei onderwerpen: hoe we ons als mensen ontwikkelen, hoe we in een flow kunnen ko-

'Het grootste leerpunt voor coaches is dat ze zich realiseren dat elk kind anders is. Het denkt anders, het handelt anders. En dus behandel je ieder kind ook anders'

door ze gedrag gaan vertonen dat niet wenselijk is.

Ik heb in zo'n vijftien verschillende landen gewerkt, variërend van jeugd-gevangenissen in India tot aan prach-

ten, hoe een groep een team wordt, et cetera. Maar als docent of coach kun je iets wel weten, het is dan nog niet vanzelfsprekend dat je het ook kunt. Daarom ben ik me steeds meer gaan richten op de vraag: 'Hoe weet

je als docent of coach wat je moet doen als je even niet weet wat je moet doen?’ Dat geldt voor een jeugdtrainer die zijn stropdas afdoet, zijn trainingspak aantrekt en het veld op stapt tot aan de meer ervaren coach op een hoger niveau.

Kinderen hebben een unieke dag gehad als ze op de club komen. Ze zijn verliefd geworden, hebben op hun sodemieter gekregen of een onvolgende gehaald. Hun ouders hebben liefdevol afscheid genomen of zitten juist midden in een scheiding. Het is dan de taak van de coach om snel in te schatten wat kinderen nodig hebben, wat jouw rol daarin is en waar de grens ligt van wat goed is en wat niet. Daar valt voor coaches nog een flinke slag in te slaan.

Bij PSV, de KNVB en enkele amateurverenigingen houd ik me bezig met die pedagogische trajecten. Ja, techniek en tactiek zijn relevant, maar... kinderen doen niet altijd wat je verwacht of vraagt. En ze reageren niet altijd goed op je aanwijzingen of je correcties. Dan moet je als coach leren wat je wel en niet kunt zeggen, waar je op moet letten, wat het betekent wat kinderen zeggen, waarom ze doen wat ze doen en hoe je daar als coach op kunt aansluiten.’

Wat zijn de grootste leerpunten voor jeugdtrainers op pedagogisch vlak?

‘Allereerst dat ze zich realiseren dat kinderen uniek zijn. Elk kind is anders. Het denkt anders, heeft andere kwaliteiten, handelt anders. Als jij als coach iets tegen een groep kinderen zegt, komt dat bij ieder kind anders binnen. Het zijn namelijk in de eerste plaats mensen en daarna pas voetballers. En dan ook nog eens heel andere mensen dan jijzelf bent.

Dat jij goed kon voetballen, wil nog niet zeggen dat zij ook zo goed kun-

nen leren voetballen. Dat jij als speler heel graag wilde winnen, wil nog niet zeggen dat zij ook zo graag willen winnen. Voor veel coaches is dit wel de veronderstelling. Als jij bijvoorbeeld niet de meest talentvolle speler was, maar het met je doorzettingsvermogen hebt gered, wil dat niet zeggen dat ieder kind diezelfde vorm van doorzettingsvermogen kan ontwik-

kelen. Aan de andere kant kunnen zij weer dingen die jij vroeger niet kon. Soms merk je die dingen zelfs niet eens op, juist omdat je ze zelf vroeger niet goed kon. En dus waardeer je die dingen ook niet, terwijl ze heel belangrijk kunnen zijn. Elk kind is anders – dat weten alle ouders die twee kinderen hebben – en daar moeten coaches rekening mee houden.



Foto's: Bob Barten en Jan Gabriëls

In het onderwijs maken we vaak onderscheid tussen verschillende kinderen, zowel in niveau als in gedrag. In het voetbal doen we dit nagenoeg alleen op basis van niveau, terwijl een kenmerk van ontwikkeling is dat het heel onvoorspelbaar verloopt. Een mooi voorbeeld daarvan is de talentvolle lichte spelers van Feyenoord B2 in het seizoen 2012/2013, beschreven in Hard Gras. Uit dat team behoort alleen Calvin Verdonk tot de eerste selectie van Feyenoord. Natuurlijk wordt iemand die motorisch erg onhandig is niet snel profvoetballer. Maar over het algemeen is ontwikkeling zeer moeilijk te voorspellen. Coaches moeten dus de kansen openhouden voor alle kinderen. Niet alleen selecteren en differentiëren op basis van kwaliteit, maar vooral pedagogisch. Een verschil maken in wie kinderen zijn. Om dat goed

Kan het ongelijk behandelen van bepaalde spelers ook tot onbegrip of fricties leiden binnen een team? En zo ja, hoe ga je daar als coach mee om?

‘Dat komt inderdaad voor. De ene speler krijgt bijvoorbeeld meer aandacht dan de andere. Zulke dingen moet je altijd bespreekbaar maken, open en eerlijk. Kinderen moeten zich namelijk niet alleen bewust worden van zichzelf, maar ook van het team waarin ze zich begeven. Vroeger was dat vanzelfsprekender, omdat mensen gemiddeld meer kinderen kregen. Broertjes en zusjes leren onderling hoe ze met elkaar omgaan, hoe ze voor zichzelf opkomen, hoe ze ruzie maken en hoe ze het daarna weer bijleggen. Maar gemiddeld krijgen ouders nog maar 1,3 kind, dus bij zulke dingen moet je kinderen nu meer begeleiden. Dat hoort ook bij coaching. Sterker nog, het is een cruciaal onderdeel

pedagogische wet’: je gaat een relatie aan met kinderen om de mate van autonomie in te schatten. Des te beter je kinderen kent en met ze in contact bent, hoe preciezer je kunt zeggen wat met het ene kind wél kan en met het andere kind niet. Sommige kinderen kun je aanraken, andere niet. Sommige kinderen kun je meer uitdaging bieden, andere niet. Bij heel jonge kinderen is dit gemakkelijk te herkennen. De een staat nog bloemen te plukken, terwijl je de ander al volle bak kunt coachen. Naarmate kinderen ouder worden en meer op elkaar gaan lijken, moet je daar als coach preciezer naar kijken en gevoeliger in zijn.’

Hoe leer je als coach om beter te herkennen en aan te voelen welk kind wat nodig heeft?

‘Door kinderen te laten meedenken, te laten meepraten, elkaar te laten vertellen wat ze ervaren en wat ze fijn vinden. En andersom kun jij als coach ook naar jezelf laten kijken. Iedereen doet de dingen op zijn eigen manier, zo goed als ‘ie kan. Dat kan altijd beter. Je kunt bijvoorbeeld eens een andere coach binnen de club vragen om naar je te kijken of een stukje te filmen tijdens een bespreking, een training of een wedstrijd. Daarop kun je dan als coach reflecteren. Waarom doe ik dit? Wat zeg ik nu eigenlijk? Zo word je je bewuster van jezelf. Jij bent als coach niet degene die alles weet, maar iemand die zoekt naar een steeds betere manier om kinderen optimaal te begeleiden.’

Bij sommige kinderen merk je dat hun autonomie nog niet zo groot is. Wat doe je dan als coach om dit bij ze te ontwikkelen?

‘Dan kom je uit bij mijn tweede ‘pedagogische wet’: vrijheid en verantwoordelijkheid moeten altijd aan elkaar gekoppeld zijn. Met andere woorden: kinderen moeten de verantwoordelijkheid nemen voor de vrijheid die ze krijgen. Dus als jij kinderen de verantwoordelijkheid geeft om te spelen, om dingen te organiseren, om dingen te bedenken, dan is dat op één voorwaarde: daar nemen ze ver-

‘Vrijheid en verantwoordelijkheid moeten altijd gekoppeld zijn. Een kind moet zoveel vrijheid krijgen als waar het verantwoordelijkheid voor kan dragen’

te kunnen doen, is het belangrijk dat coaches een goede relatie opbouwen met kinderen. Dat ze moeite doen om te ontdekken wie die kinderen zijn, waarom ze zeggen wat zeggen, waarom ze doen wat ze doen. Dan pas kunnen coaches hun spelers begrijpen en een onderscheid maken in hoeveel aandacht kinderen krijgen en wat ze wel en niet mogen.’

Bij sommige coaches heerst nog de opvatting dat je alle spelers gelijk hoort te behandelen.

‘Dat klopt, dat zou dan ‘eerlijk’ zijn. Maar elk kind is anders, dus is het ook ‘eerlijk’ om elk kind anders te behandelen. Elk kind heeft namelijk iets anders nodig. Maar hier zijn we ons pas een aantal generaties van bewust, dus we hebben er nog niet zoveel ervaring mee.’

ervan. Coaching is niet alleen maar doelpunten maken en voorkomen, of met de punt naar voren of achteren spelen, maar ook – en misschien wel juist – elkaar écht leren kennen. Daarin spelen de temperamenten van kinderen mee, hun kwaliteiten, hun talenten en eigenlijk hun hele biografie.’

Op welke praktische manieren kun je dit als coach actief stimuleren?

‘Door er met kinderen over te praten. Dat kunnen ook gesprekjes zijn van tien seconden. Het gaat erom dat kinderen zich gehoord voelen. Dat ze mogen vertellen hoe ze over dingen denken, hoe ze dingen ervaren.’

Kun je daarin ook te veel ruimte geven aan kinderen?

‘Zeker. Daarom is mijn eerste ‘peda-



antwoordelijkheid voor. Als kinderen dat nog niet kunnen, of als ze er te veel druk of spanning door ervaren (bijvoorbeeld omdat hun ouders bepaalde dingen van ze verwachten), worden ze op dat moment overvraagd in hun autonomie. Andersom gebeurt nog vaker: coaches die er veel te dicht bovenop zitten. Kinderen worden dan juist onderschat.'

Dus als een kind de verantwoordelijkheid nog niet neemt voor de vrijheid die je hem als coach gunt, neem je dat kind een deel van die vrijheid af.

'Precies, en dat maak je dan altijd duidelijk. Je legt uit waarom je doet wat je doet. Het principe hanteer je openlijk. Je zegt tegen spelers dat als zij veel verantwoordelijkheid voor dingen nemen, ze veel vrijheid krijgen.'

Kunt u wat voorbeelden geven van manieren waarop je als coach vrijheid geeft aan

kinderen en hoe je vervolgens inschat of ze daarmee kunnen omgaan?

'De stelregel is: laat kinderen altijd zelf doen wat ze zelf kunnen. Een kind vraagt dat eigenlijk automatisch van zijn ouders op het moment dat hij het woord 'ik' heeft geleerd. Het wil dan alles zelf doen. Voor jeugdspelers kan dat van alles zijn: van het meedenken met oefeningen voor in de warming-up tot aan het maken van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. En van het bedenken van varianten in het aanvalsspel tot aan de organisatie rondom de wastas.

Ik heb met heel veel groepen kinderen gewerkt en me er al heel vaak over verbaasd wat kinderen allemaal zelf kunnen. En als ze het zelf kunnen, waarom zou je het dan als volwassene voor ze doen? Kinderen vinden dit ontzettend leuk en zijn oneindig gemotiveerd om te leren en om te

ontdekken. Dat proces kan weleens verstoord raken, bijvoorbeeld als ze slechte ervaringen opdoen, maar diep vanbinnen is het wel wat ze willen.

Dat kinderen veel zelf doen betekent uiteraard niet dat je als coach een stap terugdoet. Sterker nog, jouw rol is daarin cruciaal. Jij coacht dat proces. Jij begeleidt de kinderen hierbij. Kinderen willen gehoord, gezien en gevoeld worden. Laat ze dus meedenken en -praten, maar laat jezelf ook zien.

Een ander voorbeeld dat me nog te binnen schiet, is het aanvoorderschap. Je kunt dit als coach opleggen, of spelers laten rouleren, maar je kunt de vraag ook bij de spelers zelf neerleggen. Sommige kinderen zullen zeggen dat ze dit niet willen, andere juist wel. Als er drie spelers graag aanvoerder willen zijn, bespreek je daarna met ze hoe je dit oplost. Van dat 'gedoe' leren

ze wat andere kinderen denken en verlangen. Samen word je je bewust wat er kan of moet gebeuren en samen ben je daar dan ook verantwoordelijk voor.'

Als een kind dit niet wil, respecteer je dat dan? Of moet je een speler soms ook bewust uit zijn comfortzone halen?

'Zeker, dat is zelfs heel belangrijk. Je respecteert 'm wel als mens, maar vraagt je tegelijkertijd af waarom hij dit niet wil. Geeft hij een sociaal gewenst antwoord? Voelt hij druk of spanning? Moet hij even 'door deze ervaring heen'? Als je goed contact hebt met een kind, kun je zeggen: 'Ik heb je gehoord, maar ik wil dat je het toch een keer probeert.' Bij een ander kind zeg je juist: 'Oké, als je dat niet wilt, dan hoeft het niet.' Als coach moet je aanvoelen of zoiets past in zijn ontwikkeling of dat het juist een belemmerende factor is. Dat gevoel ontwikkel je alleen maar als je ook daadwerkelijk 'in contact' naar kinderen kijkt, en 'in contact' met ze omgaat. Er is geen handboek voor.

Daarin is het heel belangrijk dat je je intuïtie volgt. Dat gaat onbewust, maar je kunt je intuïtie wel ontwikkelen. Ik heb met verschillende profvoetballers gewerkt, die natuurlijk talent hadden én heel veel hebben getraind. Bovendien hebben ze heel veel verschillende ervaringen opgedaan. In het veld staan spelers continu voor keuzes. Ze moeten vaak in een fractie van een seconde beslissen en geven

ontwikkeld. Hoe meer verschillende situaties je hebt meemaakt, hoe meer 'fouten' je maakt, hoe meer ervaringen je opdoet, hoe rijker je intuïtie wordt. En die intuïtie helpt jou in een fractie van een seconde bij het maken van keuzes in situaties die zich nog niet eerder voordeden.

Dit is overigens ook een reden om kinderen niet te vroeg in vaste systemen te laten voetballen. Ze moeten veel verschillende situaties tegenkomen, veel ervaringen opdoen en veel fouten maken. Op die fouten moeten ze uiteraard wel reflecteren. Hoewel, fouten... ik noem het eigenlijk liever ervaringen. Zo leren kinderen die in de spits spelen hoe keepers reageren als ze zelf ook gekeept hebben. Het kan ook zinvol zijn om een kind een keer te laten fluiten – en te laten ervaren hoe lastig dat is – als hij de neiging heeft om commentaar te leveren op scheidsrechters.'

Hoe zorg je als coach dat je je spelers veel vrijheid geeft zonder dat het een chaos wordt?

'Ik ben helemaal niet zo bang voor een beetje chaos. Chaos – of liever 'gedoe' – is niet per definitie slecht. Je kunt best eens een wedstrijd verliezen omdat de kinderen iets nieuws uitproberen. De speelwijze was bijvoorbeeld nog geen routine omdat de spelers daar zoveel inspraak in hadden. Maar ik heb liever dat je vervolgens over die ervaring spreekt en ermee aan de slag gaat, dan dat kinderen die ervaring

'Kinderen moeten niet te snel in vaste systemen spelen. Ze verbeteren hun intuïtie door in veel verschillende situaties eigen oplossingen te verzinnen'

dan toch een goede pass. Soms staan ze daar zelf van te kijken: 'Hé, dat ging goed, zonder dat ik er echt over nadacht!' Dát is intuïtie. En dat is niet alleen aangeboren, maar wordt ook

helemaal niet opdoen. Je probeert ze daar dan als coach voor te behoeden, wellicht omdat je die ervaring zelf niet prettig vindt. Of omdat je de wedstrijd niet wilt verliezen. Maar dat is niet



waar het om gaat. Spelers ontwikkelen zich door de nieuwe ervaringen en de reflectie daarop.'

Ziet u een tendens in het jeugdvoetbal waarbij coaches het 'winnen' steeds meer loslaten en vaker keuzes maken die de ontwikkeling van spelers vooropstellen?

'Ik zie twee ontwikkelingen. Allereerst is er een bizarre toename in de mate waarin ouders willen dat hun kinderen geweldig presteren. Op allerlei vlakken, dus ook als voetballer. En niet alleen ouders, ook clubs doen hieraan mee door steeds vroeger te selecteren en steeds méér spelers te selecteren. Terwijl kinderen lang niet altijd intrinsiek gemotiveerd zijn. Soms zijn ze simpelweg nog te jong om precies te weten wat ze willen.

Onze jongste werd op jonge leeftijd



ook geselecteerd voor een profclub. Dat leverde hem destijds veel spanning op. Hij kon dat aan en is daar nu doorheen. Om je heen zie je het in nog veel sterkere mate. Dat ouders echt teleurgesteld zijn als hun kind afvalt bij een club. Soms is zelfs de hele flat waarin zo'n speler woont teleurgesteld. Daarom vind ik het FUNDament van PSV zo'n mooie opleiding: kinderen krijgen minimaal drie à vier jaar de kans om in de regio – dicht bij huis – te ervaren wat het betekent om profvoetballer te gaan worden. De aanpak is gericht op hun ontwikkeling en niet louter op de prestatie. Pedagogische specialisten kijken naar het kind achter de speler. Inzichten uit huisbezoeken, schoolbezoeken en individuele trajecten zorgen ervoor dat elk kind uiteindelijk een route wordt aangeboden die past bij dát kind.

De tweede tendens die ik zie, is dat er de laatste tijd veel meer aandacht is voor de pedagogische component, zowel bij de KNVB als bij clubs. Je zou kunnen zeggen: we moeten wel, de

Deel I en II

Dit interview vormt een onderdeel van een tweedelige serie met Marcel van Herpen over pedagogiek in het jeugdvoetbal. In een volgende editie van De Voetbaltrainer komt hij onder meer aan het woord over omgaan met afwijkend gedrag van spelers en de juiste lichaamstaal en houding voor coaches.

noodzaak wordt steeds groter. Er is zoveel gedoe bij clubs, dat mensen zich steeds meer bewust worden van het belang van die pedagogische component. Ik zou zelfs willen zeggen: als je die noodzaak nu nog niet herkent, dan heb je wel flink wat ontwikkelingen gemist de afgelopen jaren, of al een tijdje niet meer geluisterd naar wat er allemaal langs de lijn geroepen wordt.' ⚽

Vervolg vragen

Heb je naar aanleiding van dit verhaal algemene vervolgvragen aan Van Herpen, of wil je hem een specifieke situatie voorleggen waar je als trainer tegenaan loopt en naar zijn advies vragen, mail dan naar devoetbaltrainer@eisma.nl.

Ik de coach

Marcel van Herpen schreef de onderwijsboeken 'Ik de leraar', 'Wij de leraar' en 'Wij zijn Leiders' en voegde daar later de sportvariant 'Ik de coach' aan toe. De voorbeelden die hij in dit boek gebruikt, zijn afkomstig uit het voetbal. Van Herpen gaat onder meer in op thema's als contact maken, de coach en zijn rollen, grenzen stellen en ruimte geven, psychologische basisbehoeften, motivatie en groepsdynamiek. Meer informatie is te vinden via www.marcelvanherpen.nl.



Vijf competenties die spelers beter leren omgaan met zichzelf en anderen

Sociaal-emotioneel leren

In 95 procent van de gevallen spreekt De Voetbaltrainer mensen die actief zijn in de voetbalwereld. Zo nu en dan maken we een uitstapje naar een ander vakgebied. Kees van Overveld is in het onderwijs 'het gezicht' van sociaal-emotioneel leren, oftewel het beter leren omgaan met jezelf en met anderen. Belangrijk voor scholieren, maar zeker ook voor jeugdspelers. Door het aanleren van sociaal-emotionele competenties zijn zij beter in staat om zichzelf te begrijpen, zich te beheersen en met anderen samen te werken.



Kees van Overveld (1963) is pedagoog en werkt al 34 jaar in het onderwijs. Hij begon als leraar in het speciaal onderwijs, werd later intern begeleider en werkte veel met kinderen met gedragsproblemen. Ook is hij actief

als hogeschooldocent op de Hogeschool Utrecht. Acht jaar geleden richtte hij zijn eigen bedrijf op, een trainingsbureau in het onderwijs waarmee hij maatwerk levert op het gebied van onder meer sociaal-emotionele ontwikkeling, geweld en pesten. Zie www.keesvanoverveld.nl voor artikelen, boeken en trainingen.

Wat houdt sociaal-emotioneel leren precies in?

Kees van Overveld: 'Sociaal-emotioneel leren is het aanleren van levensvaardigheden. Die heb je nodig om beter om te gaan met jezelf en anderen. Ik maak daarbij gebruik van een model dat ik heb vertaald uit het Amerikaans. Dit model kent vijf competenties die in

je leven belangrijk zijn, als kind én als volwassene (zie afbeelding 1).

In het oranje staan de zogenaamde 'ik-competenties'. Die hebben betrekking op emotionele vaardigheden en zijn wat mij betreft het allerbelangrijkst. In het groen staan de 'jij-competenties'. Die gaan over sociale vaardigheden. De 'wij-competentie' in het geel heeft betrekking op morele vaardigheden. Deze vijf competenties moeten zich in een goede verhouding ontwikkelen. Dat kan vanaf het moment dat kinderen een jaar of vier zijn, omdat zij dan grip krijgen van zichzelf en anderen en omdat ze vanaf die leeftijd voldoende woorden tot hun beschikking hebben om zichzelf op een basaal niveau uit te drukken.'

Wat levert het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden spelers op?

'Zij krijgen een beter besef van zichzelf, waardoor ze zich beter kunnen beheersen in het veld, bijvoorbeeld

wanneer de emoties oplopen. En ze gaan op een respectvollere manier met de tegenstander om, zeker als ze de waarden uitdragen die de vereniging belangrijk vindt. Verenigingen hebben vaak wel regels, maar lang niet altijd waarden.

In het onderwijs komen vaak drie waarden terug. De eerste is veiligheid, ook op sociaal vlak. Dat betekent bijvoorbeeld dat niemand zich buitengesloten voelt. De tweede is verantwoordelijkheid. In het voetbal gaat het dan bijvoorbeeld om het zorgvuldig omgaan met materialen en het netjes achterlaten van de kleedkamer. De derde is respect, naar tegenstanders, maar ook naar medespelers.

Waarden zijn in feite containerbegrippen die pas waarde krijgen als ze worden uitgesplitst in concrete gedragingen. Wat betekent respect voor ons? En hoe ziet het eruit? Respect kan bijvoorbeeld betekenen dat jeugdspelers



Afbeelding 1: De vijf competenties die vallen onder sociaal-emotioneel leren (SEL).

de tegenstander voor de wedstrijd een hand geven en ze een prettige wedstrijd wensen. Het initiëren en uitrollen van deze waarden is in eerste instantie een taak van het bestuur van de vereniging, maar trainers kunnen hier natuurlijk altijd initiatief in nemen.'

Besef van zichzelf

De eerste (ik-)competentie is besef van zichzelf. Wat houdt dit in?

'Dit gaat om fysieke aspecten. Je krijgt bijvoorbeeld spierspanning, je hart klopt sneller, je ademhaling verandert of je krijgt het warm. Je wordt door iets getriggerd. De fysieke reacties noemen we emoties. Op het moment dat je erover gaat nadenken, noemen we dat een gevoel. Je hebt woorden nodig om uiting te geven aan de manier waarop je je voelt, bijvoorbeeld met termen als

gefrustreerd, boos, verdrietig of blij.

Besef van jezelf gaat om het herkennen én benoemen van emoties en gevoel. Daarin kun je als trainer assisteren door te benoemen wat je ziet. Het helpt dan als het in het team gangbaar is en wordt geaccepteerd dat spelers hun emoties benoemen. En als trainer moet je er rekening mee houden dat iedere speler zich hierin op zijn eigen tempo ontwikkelt. Dit kan bijvoorbeeld langzamer gaan als gevolg van een taalachterstand of ADHD.'

Hoe kun je er als trainer voor zorgen dat spelers zich in deze competentie ontwikkelen?

'Na een wedstrijd kun je over de tactiek praten, maar ook een aantal situaties aanhalen waarin spelers met emo-

ties te maken kregen. 'Ik zag je handen de lucht in gaan nadat je de bal niet kreeg. Wat voelde jij op dat moment?' Gedrag wordt altijd voorafgegaan door een gevoel en een gedachte die je ergens over hebt. Door de juiste vragen te stellen, maak je spelers daarvan bewust.

Daarbij kan het tonen van beelden helpen. Neem bijvoorbeeld de reactie van Hakim Ziyech toen een jongen het veld op kwam in Lille. Hij had gefrustreerd kunnen raken, maar bleef heel vriendelijk en leek zelfs vereerd. Zo'n situatie kun je met spelers bespreken. Hoe reageert Ziyech hier? Hoe zou je zelf reageren? En wat zou je waarschijnlijk voelen? Kinderen hebben rolmodellen nodig om van te leren.'

Zelfmanagement

De tweede (ik-)competentie is zelfmanagement. Hoe zou u dit omschrijven?

'Zelfmanagement betekent dat wanneer je een sterke emotie opmerkt, zoals frustratie, woede of intense vreugde, je daar op gepaste wijze mee omgaat. Je hoort geen klap uit te delen als je gefrustreerd bent of de tegenstander uit te jouwen als je gewonnen hebt. Voorbeelden van het toepassen van zelfmanagement zijn tot tien tellen, eerst nadenken voordat je iets doet, diep ademhalen, weglopen van de situatie en de verstandigste zijn. Eerst heb je dus geleerd wat je voelt, welke emoties en gevoelens je ervaart en hoe je die benoemt. Daarbij leer je welk gedrag vervolgens gepast is. Daarin moeten kinderen geholpen worden door volwassenen. Dit gedrag moet aangeleerd en besproken worden.'

Hoe leer je deze competentie aan?

'Allereerst kun je vragen welke triggers iemand bij zichzelf herkent. Waar wordt iemand pissig van? Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Vervolgens kun je bespreken wat diegene kan doen om kalm te blijven als een trigger zich voordoet. Een bepaald gevoel, zoals frustratie, woede of verdriet,

is niet slecht. Er bestaat alleen een belangrijk verschil tussen iets vinden en iets doen. Zelfmanagement gaat dus niet om het onderdrukken van je emoties, want die ontstaan onbewust. Daar kun je niet zoveel aan doen. Waar je als trainer op stuurt, is de uiting die spelers aan deze emoties geven. Je hoeft je niet altijd te gedragen naar je gevoelens.'

Besef van een ander

De derde competentie gaat niet over emotionele, maar sociale vaardigheden: besef van een ander. Wat houdt dit precies in?

'Het gaat bijvoorbeeld om het lezen van iemands lichaamstaal, zodat je daar je gedrag op kunt afstemmen. Stel dat je tijdens de training iemand onderuit hebt gehaald en de ander daar boos op reageert. Dan helpt het als je iemand kunt doorgronden, zodat je beter kunt inschatten hoe je het best kunt handelen. Moet je direct naar hem toe gaan en je excuses aanbieden? Of juist even je mond houden en hem laten afkoelen?

Bij deze competentie gaat het nog niet om het gedrag dat je laat zien, maar om het inschatten van de ander. Daarin is empathie erg belangrijk. In hoeverre ben jij in staat om in de schoenen van een ander te gaan staan en je te verplaatsen in zijn of haar situatie? Als jou zoiets zou overkomen, wat zou jij dan voelen? Wat zou jij denken? En hoe zou jij reageren?

Zoiets kun je natuurlijk heel goed met spelers bespreken. Stel dat een speler een eigen doelpunt maakt en zijn medespelers boos op hem worden. Dit kun je in de nabespreking gebruiken om meer besef voor een ander te creëren. Hoe zou jij je voelen als dit jou was overkomen? Hoe zou je willen dat anderen daarop zouden reageren? En wat leer je hiervan voor de volgende keer dat deze situatie zich voordoet?

Dat is in grote lijnen dé manier om al deze sociaal-emotionele vaardigheden aan te leren: er gebeurt iets en je maakt dit bespreekbaar met het team, waarbij je de juiste vragen stelt. Heb je beelden tot je beschikking, dan is dat

nog mooier. Spelers zien dan zelf wat er gebeurt. Als een speler bijvoorbeeld negatieve lichaamstaal laat zien, dan kun je hiervan beelden laten zien. Is dit nog niet gangbaar in het team, dan kun je dit eventueel eerst in kleine groepjes doen. Als spelers er meer aan gewend zijn, doe je dit met het hele team.

Het is dan wel belangrijk hoe je de boodschap brengt. Je geeft eerst alleen een feitelijke beschrijving van wat je ziet gebeuren. Heb je daar een bepaalde interpretatie bij, dan is het altijd wenselijk om dit te checken bij de desbetreffende speler. 'Klopt het dat je in deze situatie gefrustreerd voelt?' Vervolgens kun je vragen hoe het komt dat een speler zich zo voelt en op deze manier reageert.'

Relaties kunnen hanteren

De vierde competentie heeft betrekking op relaties kunnen hanteren. Wat houdt dit in en hoe stimuleer je dit bij spelers?

'Relaties kunnen hanteren gaat vooral om sociale vaardigheden, zoals de tegenstander een hand geven na de wedstrijd, je excuses aanbieden als je iets hebt gedaan wat niet mag en dank je wel zeggen als jou een drankje wordt aangeboden. Over het algemeen zit het hiermee wel goed bij voetbalteams en hoef je hier minder tijd en aandacht aan te besteden dan de eerdergenoemde competenties.'

Besef hebben van jezelf (emotionele competentie)	1	2	3
* Herkent eigen emoties			
* Kan eigen emoties benoemen			
* Kent eigen sterke en zwakke punten			
Zelfmanagement (emotionele competentie)	1	2	3
* Kent de triggers die gedrag uitlokken			
* Controleert eigen gedrag in stressvolle situaties			
* Weet wat zijn gedrag bij de ander teweegbrengt			
Besef hebben van de ander (sociale competentie)	1	2	3
* Begrijpt hoe een ander de wereld ziet en daarover denkt			
* Kan zich in de gevoelens van de ander verplaatsen			
* Heeft oog voor het non-verbale gedrag van de ander			
Relaties kunnen hanteren (sociale competentie)	1	2	3
* Is beleefd			
* Werkt goed samen			
* Staat op tegen pestgedrag			
Keuzes kunnen maken (morele competentie)	1	2	3
* Neemt verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag			
* Draagt bij aan een positieve sfeer			
* Reflecteert over het eigen gedrag			

Een checklist om de verschillende competenties binnen sociaal-emotioneel leren in kaart te brengen. 1 = geen ontwikkelpunt, 2 = mogelijk een ontwikkelpunt, 3 = ontwikkelpunt.

Keuzes maken

De vijfde competentie is keuzes maken.

Wat verstaat u hieronder?

‘Keuzes maken is een morele vaardigheid en gaat vooral om de vraag waarom je doet wat je doet. Dat heeft veel te maken met wat iemand vroeger heeft meegekregen, in de opvoeding en op school. Elke keuze die je maakt, heeft een gevolg voor jou en voor anderen. Neem je daarvoor de verantwoordelijkheid of schuif je die af? De keuzes die iemand maakt, kun je toetsen aan de hand van de waarden van de vereniging.’

Checklist

Zou u trainers aanraden om voorafgaand aan het seizoen een planning te maken waarin staat wanneer ze welke competentie centraal stellen? Of kunnen zij beter flexibel blijven en inspelen op welke competenties op een bepaald moment de hoogste prioriteit hebben?

‘Ik zou de eerste fase van het seizoen gebruiken om in kaart te brengen hoe de spelers ervoor staan wat betreft hun sociaal-emotionele vaardigheden. Daarvoor kun je eventueel de checklist gebruiken die ik heb ontwikkeld (zie de tabel). Als je na de eerste weken weet waar de prioriteiten liggen, kun je de competenties wegzetten in een planning voor de rest van het seizoen, zodat alle competenties voldoende aandacht krijgen.’

Voorbeeldsituaties

1. Twee spelers hebben een conflict met elkaar, waardoor ze elkaar tijdens de wedstrijd de bal amper nog toespelen.

‘Spelers die ruzie hebben, gaan over het algemeen vooral op twee dingen in: de gebeurtenis en het gedrag van de ander. De gebeurtenis is in dit geval de reden dat zij ruzie met elkaar kregen, het gedrag is dat ze elkaar de bal niet toespelen. Daar ligt nog iets tussenin: de gedachten en gevoelens van beide spelers. En er komt nog iets na: een gevolg. Deze vijf G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg) zou ik aangrijpen om deze situatie met de spelers te bespreken. De gebeurtenis, het gedrag en het gevolg zijn redelijk goed zichtbaar, maar wat ertussenin zit niet. Daar kun je de spelers naar



vragen. Wat dacht jij? En wat voelde jij? Als je dat naast elkaar zet, krijgen spelers meer begrip voor elkaar. En als zij elkaar beter begrijpen, kunnen ze de volgende keer meer rekening met elkaar houden.’

2. Als een speler hoort dat hij als wissel-speler begint of tijdens de wedstrijd naar de kant wordt gehaald, wordt hij telkens erg boos.

‘In zo'n situatie is het belangrijk dat je als trainer in eerste instantie reageert op de emotie en niet op het gedrag. Dus ook als iemand een bidon weggooit of de waterzak omver schopt. Je moet aandacht besteden aan de teleurstelling die een speler ervaart en daar het gesprek over voeren. Als je op het gedrag ingaat op het moment dat iemand emotioneel is, kom je niet binnen. Je gooit dan alleen maar extra olie op het vuur. Eigenlijk zegt zo'n speler op zo'n moment: 'Ik zit emotioneel even niet zo lekker in mijn vel. Zie mij, hoor mij.' Als je iemand op zo'n moment afkeurt op zijn gedrag, dan zie je en hoor je hem niet, maar raak je hem

kwijt. Later, als de speler gekalmeerd is, kun je iets van zijn gedrag zeggen. 'Ik zag je een bidon weggooien. Hoe kun je de volgende keer beter handelen?'

3. Vier spelers doen voorafgaand aan de training een bepaald spel, zoals hooghouden of zestienen. Een vijfde speler wil meedoen, maar dat mag niet van de andere vier.

‘Dit heeft alles morele competentie-keuzes te maken. In dit geval: sluit je iemand in of uit? Als je de waarde respect hanteert, past uitsluiten daar niet bij. Maar stel dat het specifiek een spel is om met vier spelers te spelen, dan kan het toch logisch zijn dat iemand niet mee mag doen. Het viertal moet dit dan wel goed toelichten. Dus dan zeg je niet: 'Je doet niet mee, punt.' Daarbij gaat het uiteraard ook om de toon. Of iemand mee mag doen, valt onder keuzes maken (wij-competentie), hoe je het vervolgens uitlegt valt onder besef voor de ander en relaties kunnen hanteren (jij-competenties).’ 🗣️

Tips over hoe je de emmer zo lang mogelijk leeg houdt

Spelers worden nooit zómaar boos

Lars Lammers is na een aantal jaar speciaal onderwijs nu werkzaam als docent in het voortgezet onderwijs. In het kader van zijn studie Master Educational Needs schreef hij in 2017 een artikel over escalatie van gedrag bij kinderen. Na een bijdrage op het medium LinkedIn over dit artikel wordt hij door tal van scholen en zorginstellingen gevraagd om workshops te geven. Ook voor voetbaltrainers is deze materie relevant en interessant. Lammers adviseert in dit eerste deel vooral om te investeren in de relatie met kinderen: 'Als de relatie goed is, kun je escalatie van gedrag al in een vroeg stadium tackelen.'

Het gaat niet vanzelf



Lars Lammers: 'Of je nu in het onderwijs werkt of een training geeft aan een groep jonge voetballers, volgens mij is de relatie die je met kinderen opbouwt ontzettend belangrijk. De kwaliteit van die relatie bepaalt of kinderen het fijn hebben bij jou. Net zoals in de klas geloof ik erin dat een voetballer zich optimaal kan ontwikkelen als de relatie goed is. Zowel in het onderwijs als in het voetbal geldt dat je een heel jaar met elkaar werkt, dan is het voor mij logisch dat je veel weet over een kind. Wie zijn de ouders, zijn er broertjes of zusjes, wat doet hij of zij buiten het voetbal en hoe gaat het op school? Natuurlijk, bij veel kinderen gaat het allemaal aardig tot goed, die vinden het fijn op de club en waarschijnlijk ook bij jou op de training. Maar er zijn ook kinderen bij wie het allemaal niet vanzelf gaat. Kinderen die opvliegend zijn, snel ruzie maken en de confrontatie zoeken. Vrijwel elke klas, maar ook elk elftal, kent dat soort spelers. Als je daar als trainer niet goed mee

om kunt gaan, heb je een zwaar seizoen. In het kader van relatieopbouw kijk ik geregeld naar trainingen of wedstrijden van mijn leerlingen en let op gedrag, van zowel het kind als van

de trainer. Eén ding is me, vooral omdat ik mijn leerlingen heel goed ken, wel duidelijk geworden: ze worden nooit zómaar boos.'



De fases van Acting-Out Behaviour, uit: Managing the Cycle of Action-Out Behaviour In the Classroom (Geoff Colvin, 2004)

Vulkaan

In het boek *'Groepsplan Gedrag, planmatig werken aan passend onderwijs'* (2017) beschrijft auteur Kees van Overveld zeven fases van agressie aan de hand van het model van Colvin (zie afbeelding 1). Lammers beperkt zich in dit artikel tot de eerste twee à drie fases van dat model. Het tijdspad richting een eventuele escalatie voltrekt zich als een soort vulkaan. Een speler komt op de training met een bepaalde achtergrond en met bepaalde ervaringen (indirecte triggers). Een vervelende dag op school, thuis is er ruzie. Er borrelt van alles en er hoeft maar iets kleins te gebeuren, bijvoorbeeld een negatieve opmerking van een trainer (directe trigger), en er ontstaat een ontplofing. Door als trainer echter met name in fase 1 (basisrust), fase 2 (trigger) en fase 3 (agitatie) alert te zijn, kun je voorkomen dat een kind richting fase 4 (versnelling) en zelfs 5 (uitbarsting) gaat.

Elkaar een hand geven

'Zodra leerlingen bij mij de klas binnenkomen, geef ik ze een hand. Ik doe dat niet alleen omdat ik het leuk vind, maar vooral omdat het me een schat aan informatie oplevert. Er zijn kinderen die me normaal gesproken wel een hand geven, maar me nu straal voorbij lopen. Sommigen zeggen geen goedemorgen of kijken me niet aan. Op dat moment weet ik al dat er iets aan de hand is, zonder er vervolgens gelijk wat mee te doen. Ik vergelijk dit met de manier waarop spelers op de club komen. Al in de kleedkamer krijg je, mits je je spelers goed kent, een beeld van hoe het met ze gaat. En net als in een klas is het ook zo dat je niet gelijk al in de drukke kleedkamer met een speler in gesprek hoeft. Het ideale moment op een training kan zijn om iemand tijdens de warming-up even bij je te roepen, gewoon om te vragen wat er is of om aan te geven dat je hebt gezien dat hij of zij boos of geïrriteerd is.'

Te laat met reageren

'Dit aanspreken van een speler heeft als doel om de emmer als het ware leeg te maken. Des te eerder je handelt in fase 1 en 2, des te groter de kans dat je escalierend gedrag voorkomt. Wanneer je als trainer niet in de kleedkamer bent, maar je spelers pas verwelkomt op het veld, kan het zijn dat je signalen gemist hebt. Uit ervaring weet ik dat een volle kleedkamer veel triggers bevat, die mis je dus. Dat dit signaleren van gedrag niet eenvoudig is, beseft ik maar al

moeten hebben. Voorbeelden van afspraken zijn: Wat gebeurt er wanneer iemand te laat is? Wat doen we als er op de training ruzie is tussen twee spelers? Melden we dat bij de trainer, of gaan we die spelers zelf uit elkaar halen? Wat doen we als een speler iemand anders uitscheldt? Waar kan iemand heen om even af te koelen? Het is essentieel om afspraken te maken voor fase 1, omdat je die afspraken niet meer kunt maken zodra een speler al in fase 4 of 5 zit. Die duidelijkheid en voorspelbaarheid,

'Al in de kleedkamer krijg je, mits je je spelers goed kent, een beeld van hoe het met ze gaat'

te goed. Niet elke trainer beschikt immers over genoeg pedagogische kwaliteiten. Daarom ligt er ook een belangrijke rol voor een Hoofd Jeugdopleiding. Door met een groep trainers aan het begin van het seizoen bepaalde basisafspraken te maken, kun je werken aan een sterke fase 1, waarin voorspelbaarheid en duidelijkheid vooropstaan.'

Training begint bijna

'Het maken van basisafspraken hoort allemaal bij fase 1, de basisrust. Om te voorkomen dat spelers escalierend gedrag vertonen, zul je in elk geval in die eerste fase alles goed op orde

kinderen hebben dat nodig. Ik heb trainingen gezien waarbij een trainer tot drie keer aangeeft dat de training 'bijna' gaat beginnen. Sommige spelers worden daar enorm onrustig van. Of trainers die antwoorden met: 'Misschien!' op de vraag of er nog partijtje wordt gespeeld. Vertel van tevoren wat er gaat gebeuren, ook dát helpt al om emmers leeg te houden.'

Meer weten naar aanleiding van dit artikel? Lars Lammers is te bereiken via lars.lammers.gedragsspecialist@gmail.com.

De strategie van het afleiden

Een strategie die door Lammers veel wordt gebruikt, is die van de afleiding.

'Als je merkt dat een kind in fase 2 of zelfs 3 dreigt te komen, kun je proberen hem af te leiden. Dit kan zijn door ineens een vraag te stellen: 'Wat is de mooiste goal die je ooit hebt gemaakt?' Je kunt ook op je telefoon een mooi voetbalfilmpje laten zien. Doordat ik mijn leerlingen bij hun sport heb gezien, heb ik in de klas tal van afleidingsvragen achter de hand. 'Hoe is het met die jongen die tijdens die training voor straf lang aan de kant moest zitten?' In veel gevallen merk je dan dat het kind wat tot rust komt, en van fase 3 terugkomt naar bijvoorbeeld 2 of 1. Ook dán moet je nog goed blijven kijken, echter een escalatie is op dat moment voorkomen. De emmer is op tijd leeg gemaakt.'

Hoe te handelen wanneer de emmer overstroomt

Escalatie op het voetbalveld

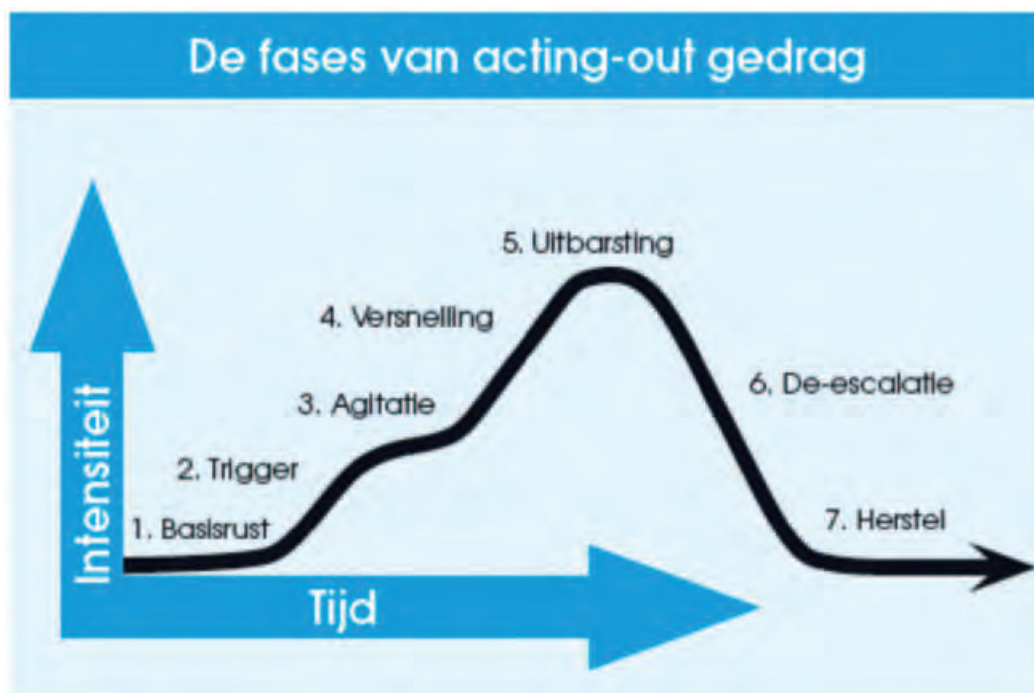
In De Voetbaltrainer 241 vertelde Lars Lammers over de wijze waarop escalatie van gedrag bij kinderen gesignaleerd (en waar mogelijk: voorkomen) kan worden. Door te investeren in de relatie kun je dit als trainer-coach positief beïnvloeden. Waar Lammers zich in dat eerste artikel beperkte tot de eerste twee à drie fases van het model van Colvin, gaat hij dit keer in op de fases 3 tot en met 7. Hoe je als trainer-coach kunt handelen indien je daadwerkelijk te maken krijgt met escalerend gedrag?

Langs de lijn

Lars Lammers: 'Ik bekijk sportwedstrijden van leerlingen uit mijn klas. Zo was ik bij een voetbalwedstrijd van een meisje dat escalerend gedrag vertoont. Vooraf koos ik een plek langs de lijn, vrij dicht bij haar. Op die manier kon ik non-verbale signalen goed oppikken. Dit meisje had een trainer-coach die tijdens de wedstrijd vooral benoemde wat er níet goed ging. Bij haar zag ik op het veld precies gebeuren wat ik in de klas ook wel eens zie als ze negatieve opmerkingen te verwerken krijgt. Haar wenkbrauwen gingen omlaag, ze liet de schouders zakken, typisch non-verbaal gedrag waarmee ze aangeeft op weg te zijn naar fase 3, 4 en 5.'

Triggers

'Een indirecte trigger die hieraan ten grondslag lag, was de problematische thuissituatie. Onder directe triggers viel hetgeen de trainer-coach gedurende de wedstrijd tegen haar zei. De woorden die hij gebruikte, waren te moeilijk. Zo had hij het over 'defensief denken'. Dit is zo'n term die voor een trainer-coach normaal klinkt, maar voor vraagtekens kan zorgen bij zulke jonge spelers. Ook liet hij zijn onvrede over de vele malen dat ze buitenspel stond duidelijk merken. Aan het einde van de eerste helft scoorde ze, waarna de trainer-coach een duidelijk 'Hèhè, eindelijk!' liet horen. In de rust zag ik al dat ze in fase 3 of 4 zat. Na de rust werd ze op een andere plek gezet, ook een directe trigger. Ze werd uiteindelijk gewisseld waarna ze een bal wegtrapte, begon te schelden en kwaad wegliep. Als je dan mensen hoort



De fases van Acting-Out Behaviour (Colvin 2004), bewerkt door Kees van Overveld. Uit: Groepsplan Gedrag, planmatig werken aan passend onderwijs' (2017)



Lars Lammers is (na zeven jaar speciaal onderwijs) nu werkzaam als docent in het voortgezet onderwijs. In het kader van

zijn studie Master Educational Needs schreef hij in 2017 een artikel over Escalatie van gedrag bij kinderen. Na een bijdrage op het medium LinkedIn over dit artikel wordt hij door tal van scholen en zorginstellingen gevraagd om workshops te geven. Meer weten naar aanleiding van dit artikel? Lars Lammers is te bereiken via lars.lammers.gedragsspecialist@gmail.com.

zeggen dat ze het kinderachtig vinden dat ze om zoiets kleins als een wissel boos wordt, dan zou ik ze zo graag willen vertellen wat er in dit artikel beschreven staat. Eén van de belangrijkste boodschappen uit de trainingen die ik geef: stop met denken dat kinderen uit het niets boos worden.'

Finetunen

'Natuurlijk weten we allemaal hoe lastig het is om, zeker wanneer je nog tien andere spelers hebt, in de gaten te houden hoe het met een kind dat escalierend gedrag vertoont, gaat. Na afloop van de wedstrijd kwam dit meisje naar me toe en we hebben gepraat over hetgeen er was gebeurd. De elftalleider wilde het gesprek met haar aangaan. Maar, en dat is kenmerkend hier, dit meisje was nog lang niet toe aan gesprek. In plaats van fase 6 (De-escalatie) en 7 (Herstel), schoot ze zo terug naar fase 4 en het escaleerde opnieuw. Het moment waarop de elftalleider het probleemoplossend gesprek aan wilde gaan, was veel te vroeg. Sommige kinderen zijn vrij snel in staat om te reflecteren op eigen handelen, andere kinderen hebben meer tijd nodig. Het juiste moment is niet altijd van tevoren te bepalen, het

is vooral een kwestie van finetunen, van trial-and-error, ook wanneer je al langere tijd met kinderen werkt.'

Discussie

'Een belangrijke factor in het reguleren van escalierend gedrag ligt al in fase 1, die van de basisrust. Wanneer je in die fase afspraken maakt met een kind, kun je daar in latere fases je voordeel mee doen. Een voorbeeld: ik heb leerlingen die, zeker wanneer ze in fase 3, 4 of 5 zitten, met mij in discussie willen. Stel ik zeg tegen iemand dat dit de derde keer is dat ik hem waarschuw, dan zegt diegene dat het pas twee waarschuwingen waren. Voordat je het weet ben je binnen een paar tellen in een discussie verzeild geraakt. Bij deze kinderen is het zaak om al in fase 1 het gesprek aan te gaan en afspraken te maken: 'Stel jij wordt heel boos en misschien word ik dan óók wel boos, we discussiëren en willen allebei winnen. Maar wie schiet daar dan het meest mee op?' Vaak komen we samen tot de conclusie dat eigenlijk niemand wint. Door van tevoren af te spreken om niet in

waar ze heen kon op het moment dat ze escalierend gedrag dreigde te vertonen. Dit lukt namelijk niet meer zodra ze in fase 5 zit. De kleedkamer is meestal niet geschikt, omdat daar ook andere kinderen komen. Kies samen een plek uit die werkt en durf deze ook aan te passen. Wanneer blijkt dat die plek naast de dug-out niet rustig genoeg is, kies dan wat anders. Heel belangrijk: bespreek ook altijd hoe het tot die escalatie heeft kunnen komen. In het geval van dit meisje is dat, voor zover ik weet, niet gebeurd. Door op het juiste moment wél in gesprek te gaan vergroot je het wederzijds begrip, en dit draagt bij aan een beter contact en herstel (fase 7).'

Ouders

'Naast het contact tussen kind en trainer-coach, is vooral het contact met de ouders heel belangrijk. Koppel naar ouders terug wat er gebeurd is, maar vraag juist ook aan ouders om van tevoren mee te denken en om je te informeren. Zeker aan het begin van het seizoen kun je het belang hiervan, op bijvoorbeeld een ouderavond, dui-

'Door van tevoren af te spreken om niet in discussie met elkaar te gaan, kunnen we escalierend gedrag voorkomen'

discussie met elkaar te gaan, maar te wachten tot beide partijen weer rustig zijn, kunnen we escalierend gedrag voorkomen. Deze voorspelbaarheid is prettig voor zowel het kind als voor mij. Toen ik dit voor het eerst probeerde, was ik bang dat ik de ander het gevoel gaf hem monddood te maken. Toch ervaaarde hij het zelf niet zo. Ik refereerde slechts aan een afspraak die we gemaakt hebben en het viel me gelijk al op hoe goed dit werkt.'

Begrip

'Nog even terug naar het meisje uit het voorbeeld. In fase 1 had er met haar afgesproken kunnen worden

delijk maken. Stel een kind heeft het lastig thuis of heeft een slechte dag gehad, laat ouders je een berichtje sturen zodat je op de hoogte bent. Met het overgrote deel van je spelersgroep is er vrijwel nooit sprake van escalierend gedrag, we praten over de enkeling in je groep. Maar die enkeling kan een grote invloed hebben op het geheel en daarom is het belangrijk dat je er goed mee omgaat.' 🧠

Visie op leren en ontwikkelen bij jeugd KRC Genk

Sociaalpedagogische principes

Maar liefst elf eigen jeugdspelers maken deel uit van de eerste selectie van KRC Genk. Het succes van de opleiding is te danken aan een weldoordacht technisch-tactisch plan maar evenzeer aan zeer belangrijke sociaalpedagogische principes die consequent worden gehanteerd. Pascal Roosen (coördinator Onder 11-14) en David Vanvuchelen (trainer Onder 13) gaan in op de manier waarop men bij KRC Genk een veilig leer- en ontwikkelklimaat voor de spelers creëert.

Pascal Roosen: 'Voetballen en opvoeden gaan hand in hand. Onze doelstelling is uiteraard om spelers op te leiden voor het eerste elftal. Tegelijk is het een utopie dat we ieder kind kunnen helpen uitgroeien tot een profvoetballer. Dat betekent dat we hen behalve sportief ook op sociaal vlak proberen te ontwikkelen. De maatschappij investeert enorm veel geld in het voetbal op gebied van veiligheid, infrastructuur, etc. Dan zien we het ook als onze taak om iets terug te geven aan die samenleving. We spreken dan over waarden zoals discipline, respect, verdraagzaamheid en omgaan met diversiteit.

Iedereen is voor ons gelijk: klein, groot, afkomst, geaardheid, godsdienst. Het maakt allemaal niet uit, zolang je maar de normen en waarden van Genk uitstraalt. Donkerblauw bloed is het enige bloed dat hier stroomt. We kunnen er niet omheen dat onze samenleving steeds individualistischer wordt, dus willen we kinderen opnieuw leren samenwerken.

Echte teamplayers opleiden die straks, als ze het niet zouden maken in het profvoetbal, wel in hun bedrijf kunnen samenwerken en het DNA van KRC Genk elders tonen.'

Veilige leeromgeving

Pascal Roosen: 'Voor ons komt de speler op de eerste plaats, daarna de club en de coach staat pas op de derde plaats. Daarmee bedoelen we dat we een veilige leeromgeving willen creëren waarin de speler centraal staat. Dat betekent uiteraard niet dat we soft zijn in onze aanpak, integendeel. Binnen KRC Genk hebben we een aantal duidelijke afspraken: je geeft iedereen respectvol een hand, van materiaalverantwoordelijke tot trainer. Er wordt niet met ballen gespeeld in de kleedkamer, spelers krijgen een beperkte tijd om te douchen. Noch bij winst noch bij verlies hoeft de kleedkamer te worden afgebroken, etc. Zo krijgen de kinderen duidelijke handvatten. Als je te veel vrijheid krijgt en kunt doen wat je wilt, kom je in een

onveilige leeromgeving en wordt leren moeilijk.'

David Vanvuchelen: 'We merken dat nieuwe spelers zich daar in de beginfase vaak erg aan moeten aanpassen. Sommigen komen uit een andere sociale omgeving of clubcultuur en gedragen zich nogal individualistisch. Hun moeten we uiteraard leren om voor de ploeg te spelen en respect te hebben voor iedereen op de club en de school. Spelers moeten leren inzien dat hun gedrag consequenties heeft, zowel positief als negatief. We laten die opvoedkundige waarden niet vallen omdat een bepaalde speler net wat beter kan voetballen dan een ander. Ook de andere spelers zien dat hun ploegmaat die de grote man wil uithangen daarvoor wordt gestraft. Op het terrein willen we bijvoorbeeld niet te veel armgebaren zien bij ontgoocheling of onbegrip, niet naar zichzelf maar ook niet richting medespelers. Zwaaien met de armen is voor ons om een wissel vragen. Na balverlies is

omschakelen het credo, ook al verover je de bal zelf niet. Het draait om de mindset om voor jezelf en de ploeg te werken.'

Pascal Roosen: 'We leggen ook de nadruk op het ontwikkelen van een groeimindset. Hard werken loont maar spelers willen tegenwoordig meteen resultaat in alles wat ze doen en hebben weinig geduld. Kinderen hebben tegenwoordig moeite met het onder controle houden van hun impulsen, behoeften moeten meteen worden bevredigd. In het voetbal lukt dat natuurlijk niet, wat we ook duidelijk proberen te maken aan spelers én coaches. De kinderen moeten niet alles meteen kunnen, mogen fouten maken maar moeten lef hebben. Falen is geen enkel probleem want dat is uiteindelijk de sleutel tot succes, uit fouten kan je leren. Zwak of ongeconcentreerd trainen is uiteraard wél een probleem. We proberen de jongens op de training duidelijk te maken dat uitdagingen aangaan fun is. Een moeilijke oefening tot een succes laten uitgroeien en daarop heel enthousiast coachen, is onze doelstelling. Een nieuwe oefening is een raadseltje dat spelers moeten leren oplossen met voetbalintelligentie. Zo'n oefening moet ook moeilijk zijn in de beginfase, die mag niet meteen perfect lopen. Coaches worden in zo'n situatie al snel ongeduldig maar we willen dus dat de spelers ruimte krijgen om fouten te maken en dus ook bij te leren. Dat is nu eenmaal een veilige leeromgeving. Daarin ligt een belangrijke taak voor de coach die spelers moet proberen constant uit de comfortzone te laten komen, spelers uitdagen zonder dat ze in de paniekzone belanden omdat opdrachten veel te moeilijk zijn. Het is ook aan onze trainers om in te schatten wanneer ze een volgende stap in de oefenstof kunnen zetten. Dat valt niet vast te leggen in een planning van dag tot dag, van oefening tot oefening en het hangt uiteraard ook af van seizoen tot seizoen want de ene ploeg is de andere niet. Of een team klaar is voor moeilijkere oefenvormen toetsen we door hen bepaalde oefeningen volledig autonoom te laten uitvoeren om zo de vooruitgang te checken.'



Wedstrijdresultaat loslaten

David Vanvuchelen: 'Bij KRC Genk schuiven we regelmatig spelers door naar een hogere leeftijdscategorie als die daar, ook mentaal, klaar voor zijn. Ook deze jongens duwen we niet in de paniekzone door hen vol te stoppen met een enorme hoeveelheid

ben gegeven, dat hun match goed is geweest. Het wedstrijdresultaat staat daar dan los van.'

Pascal Roosen: 'Belangrijk voor mij daarbij is dat ik de coaches duidelijk probeer te maken dat we opleiden op lange termijn, niet op één seizoen.

'Als we slecht gedrag tolereren om toch maar te kunnen winnen op zaterdag, verloochenen we onze visie'

opdrachten. We kijken gewoon wat de speler doet met en zonder bal. Komt die goed tussen de linies? Beweegt die meteen door na het inspelen? Dan zie je meteen dat hij al een aantal basisprincipes onder de knie heeft vanuit bijvoorbeeld Onder 12 die hij dan al bij Onder 13 in wedstrijd situaties toont. Wanneer hij andere dingen nog niet kan, is dat geen probleem. Spelers beseffen bij ons perfect dat als ze er alles aan hebben gedaan om hun taken uit te voeren, zich volledig heb-

In ons enthousiasme als trainer willen we van een speler vaak een top-per maken in één jaar maar zo werkt het uiteraard niet. In dat opzicht ben ik wel een voorstander om coaches twee jaar met hetzelfde team te laten werken, bijvoorbeeld bij Onder 11 en Onder 12. Zo krijg je de tijd een goede persoonlijke relatie op te bouwen met je spelers en kan je makkelijker op langere termijn denken. Meer dan twee seizoenen vind ik niet productief, het constant roteren van coaches binnen



hetzelfde jaar evenmin. Neurologisch gezien hebben spelers nu eenmaal behoefte aan houvast. Hoe sneller je in het voetbal het resultaat loslaat, althans bij de jongste leeftijden, hoe sneller je stappen zet. Dat betekent uiteraard niet dat we spelers te veel pampere want een vei-

75 minuten en iedere speler speelt er daar minstens vijftig van. Als trainer word je ook niet afgerekend op een nederlaag, het draait om de filosofie. Uiteraard geeft dat je ruimte en vertrouwen als coach om extra risico's te nemen en opleidingsgericht te voetballen om spelers beter te maken. Pas

‘Via feedback proberen we spelers te belonen die uit de comfortzone komen’

lige leeromgeving staat ook gelijk aan eerlijkheid en consequent zijn. Goed is goed, slecht is slecht. Als we slecht gedrag van een speler tolereren om toch maar die match op zaterdag te winnen, dan verloochenen we onze visie.’

David Vanvuchelen: ‘De manier waarop we spelen is het belangrijkste, we proberen onze basisprincipes tijdens de match tot uitvoering te laten komen. Die visie is belangrijker dan het resultaat. Er zijn dan ook wel matches waarin we wel winnen maar spelers toch beseffen dat het veel beter kon. Wedstrijden duren bij ons overigens

zodra het individu geen progressie meer maakt, wordt aan de alarmbel getrokken. Ook op toernooien zullen we bijvoorbeeld nooit iemand twee wedstrijden op rij een volledige match langs de kant houden. Vaak is het dan wel puzzelen maar we vinden nu eenmaal dat iedereen kansen verdient, zelfs in een finale. Vanaf Onder 15 wordt het prestatiegerichter, al blijven ze ook hier wel voldoende speelminuten krijgen. Enkel mentaliteitsproblemen kunnen dit fors verminderen. Iemand die niet meer wil omschakelen naar balverlies, of te individualistisch speelt bijvoorbeeld, speelt minder. De

grootste talenten krijgen geen voorrang op de hardste werkers, iedereen moet ervoor knokken.’

Effect van coaching

Pascal Roosen: ‘Wat betreft de begeleiding van trainers hechten we veel belang aan de juiste coaching en het opbouwen van een persoonlijke relatie met de spelers. Een verkeerde trainingsvorm, een passafstand die wat te groot of te klein is: daar breek je geen kind mee. De communicatie daarentegen is wel cruciaal. Kinderen zijn eigenlijk porseleinen beeldjes en als je iemand laat vallen, moeten we lijmen. Maar daar zie je later nog altijd de gevolgen van. Waarmee ik gewoon wil zeggen dat kinderen een erg negatieve communicatie bijvoorbeeld heel goed onthouden, gaan emotionaliseren in de hersenen.

Wat er ook is gebeurd tijdens de wedstrijd of training, spelers moeten met een goed gevoel naar huis. Na de training is er daarom bij Onder 11 en Onder 12 ook steeds een coach die nog even blijft tot de spelers zijn gedoucht en hen bij het weggaan nog even kort toespreekt zodat ze met een glimlach KRC Genk die dag achter zich kunnen laten. Coaches moeten uiteraard winnaars zijn maar de beoordeling van een speler kan niet enkel afhangen van het resultaat. We proberen van onze trainers opleider-gidsen te maken: coaches die kijken naar de situatie, spelers autonomie geven, korte richtlijnen geven en hun emoties langs de zijlijn onder controle houden. Ook op moeilijke momenten of in de laatste fase van grote toernooien verlangen we van onze coaches dat ze rust uitstralen, want wie meegaat in dat opgefokte gedoe krijgt een ploeg die erg onrustig gaat voetballen. Coaches die spelers te allen tijde helpen met vragen, hen zelf over hun ontwikkeling laten nadenken, samen problemen oplossen. Dat is wat we willen zien.

We bevragen coaches ook vaak over het effect van hun coaching: waarop gaan we een bepaalde speler net wel of net niet coachen? Positieve coa-

ching is belangrijk maar wel op de juiste accenten want soms kan een compliment ongewild een negatief resultaat hebben. Iemand die bijvoorbeeld een prachtige schaarbeweging heeft en telkens deze dribbel inzet, moeten we ook nog andere kwaliteiten aanleren dan enkel die ene pas-seerbeweging. En als ik altijd positieve feedback geef op zijn schaar zet ik

dere week opnieuw een feedbackmoment: individuele gesprekken waarin we spelers even apart nemen en vertellen wat goed gaat, wat minder en waar de focus de komende periode op ligt. Deze feedback komt in principe ook binnen de 48 uur na een wedstrijd anders is deze zinloos. Daarom geven we ook meestal op maandag al de feedback van de zaterdagwedstrijd,

duel in gesprek kunnen gaan met een speler terwijl de andere coach de groep toespreekt. Wanneer het gaat om slecht gedrag daarentegen, kan er voor de groep uiteraard wel eens impliciet de link worden gelegd naar acties van bepaalde spelers.'

Pascal Roosen: 'Na een wedstrijd willen we ook dat spelers een zelf-evaluatie maken die losstaat van het wedstrijdresultaat. Ze evalueren zich dan op twee factoren: hoe voerden we de opdrachten collectief uit op vlak van samenspel en hoe deed ik het op individueel vlak, op gebied van mijn werkpunten? Dit doen we vooral in korte individuele gesprekjes met de spelers en we hanteren een gedifferentieerde aanpak. Bij erg mondige spelers beginnen we daar bijvoorbeeld al vroeg mee, bij ietwat introverte jongens of nieuwe spelers wachten we iets langer. Bij hen is het eerst en vooral belangrijk om een een individuele band op te bouwen. Pas als dat lukt, kan je ook echt over ontwikkeling praten.'

'De grootste talenten krijgen geen voorrang op de hardste werkers, iedereen moet ervoor knokken'

hem niet aan tot leren. Tot en met Onder 9 (waar 5:5 wordt gespeeld, red.) focussen we op de individuele, technische kwaliteiten. Vanaf Onder 10 spelen we 8:8 en wordt het iets complexer met een belangrijkere rol voor het samenspel. Bepaalde jongens krijgen het dan moeilijker, zijn gewend iemand voorbij te dribbelen en de bal dan binnen te schieten. Iets waar ze jarenlang om gecompliceerd zijn. Die jongens blijven in de beginfase binnen 8:8 vaak steken in datzelfde gedrag, een fixed mindset: ze herhalen hun gedrag dat ze in hun eigen ogen de beste maakt en willen geen nieuw gedrag aanleren. De coach kan zich daar dan kwaad om maken maar dat heeft eigenlijk weinig zin. Beter is om elke goede schaar te laten passeren zonder feedback. Maar spelers zijn steeds op zoek naar feedback dus proberen ze andere zaken. En als die jongen dan plots zijn minder goede voet gebruikt, omschakelt naar balverlies, een give and go doet, begint samen te spelen en daar dan even om bejubeld wordt door de coach gaat hij dat nieuwe gedrag automatisch aanleren. Zo proberen we dus beloningen te geven voor wie uit de comfortzone komt. Die feedback is cruciaal! Het zou verkeerd zijn dat een speler in december naar de evaluaties komt en plots allemaal nieuwe informatie krijgt te verwerken. Gelukkig gebeurt dat niet want eigenlijk is er ie-

via beelden en meestal persoonlijk in een gesprek.'

David Vanvuchelen: 'Feedback geven en het bespreken van de werkpunten doen we altijd individueel en niet in groep om in de veilige leeromgeving te blijven. Bij de Onder 13 zijn we ook met twee coaches waardoor we tijdens de rust ook vaak eens indivi-



‘Niet buitengesloten worden is een recht van ieder kind’

Omgaan met ‘ongewenst’ gedrag

Hoe bouw je een relatie op met kinderen? Hoe kom je tot gedragsverandering? En hoe ga je om met spelers die snel boos worden of er met de pet naar gooien? Allemaal vraagstukken die losstaan van techniek of tactiek, maar cruciaal zijn voor een jeugdtrainer. Pedagoog en veelgevraagd spreker Marcel van Herpen, die in de voetballerij actief is voor onder meer PSV en de KNVB, ging in De Voetbaltrainer 240 in op het bevorderen van autonomie bij kinderen. In dit artikel vertelt hij onder meer over omgaan met kinderen die ‘negatief’ gedrag vertonen en over coachende ouders langs de lijn.



Marcel van Herpen (1967) van Centrum Pedagogisch Contact verzorgde meer dan duizend lezingen, masterclasses en begeleidingstrajecten voor scholen, sportclubs en gemeenten. Hij stond onder meer aan de wieg van de eerste school voor Ervaringsgericht onderwijs in Nederland en de Ruud van Nistelrooy Foundation.

het vertoonde gedrag de manier is waarop kinderen zich uitdrukken. Dat wordt bepaald door de manier waarop ze zijn ‘ingedrukt’. Als de vader van een kind net iets heeft gezegd waardoor hij gestrest is, dan is dat een in-

uitdrukken. De vraag is: weet jij als coach hoe ze zijn ingedrukt? Weet jij waarom ze zeggen wat ze zeggen? Waarom ze vragen wat ze vragen? Waar het om gaat is dat je als coach, ook als het gedrag van een speler in

‘Ik spreek nooit over positief of negatief gedrag. Gedrag is voor een kind de manier waarop het zich uitdrukt. Dat wordt bepaald door hoe het is *ingedrukt*’

Uitdrukken en indrukken

Hoe gaat een coach om met kinderen die – in zijn ogen – negatief gedrag vertonen?

Marcel van Herpen: ‘Allereerst spreek ik nooit over positief of negatief gedrag, maar altijd over gedrag. Want wat je als coach moet begrijpen is dat

druk waardoor hij bijvoorbeeld slechter kan gaan voetballen. Dat is dan het gedrag waarmee hij zich uitdrukt. Sommige kinderen staan onder druk, worden genegeerd of zelfs misbruikt. Als die kinderen een grote mond krijgen, is dat de manier waarop ze zich

jouw ogen ongewenst is, oprecht geïnteresseerd bent in waarom hij dat gedrag vertoont. Waarom hij doet wat hij doet. Waarom hij zegt wat hij zegt. En dat je jezelf vervolgens aanbiedt als mogelijkheid om daar in het vervolg anders mee om te gaan.’



Foto's: Bob Barten en Jan Gabriëls

Doe je dit op het moment zelf, in de groep?

'Altijd. Iedereen ziet het, iedereen weet het, iedereen praat erover. Dus het is iets van iedereen. Je kunt de groep daar ook bij betrekken. 'Jongens, hoe kunnen we dit voorkomen? Wie kan erbij helpen? Wie kan ondersteunen als het misgaat?' Dan word je samen verantwoordelijk. Niet alleen voor de winst en het verlies, maar ook voor de inspanning die geleverd wordt om elkaar te begrijpen en te helpen. Als reactie daarop hoor je soms de weerstand van andere kinderen. 'Ja, maar hij doet dit, en hij doet dat.' Dat gebruik je dan weer als input naar de speler wiens gedrag wordt besproken. 'Hier hebben teamgenoten dus last van. Hoe gaat we daarmee om?' Zulke dingen moet je als coach niet onbesproken laten.'

Hoe lastig is dit voor coaches?

'De gedachte is vaak erg lastig. Als ze het een keer gedaan hebben, ervaren ze vaak dat kinderen daar goed op

reageren. En ook hoe fijn kinderen het vinden als ze zelf iets kunnen doen om vervelende situaties om te buigen of te voorkomen.'

Als een coach het gedrag van een speler niet afkeurt, geeft hij daarmee andere spelers dan niet een soort vrijbrief om dit gedrag ook te vertonen?

Andere kinderen hebben de aandacht die je besteedt aan het gedrag van een medespeler vaak helemaal niet nodig. Je moet er wel op letten, maar sommige kinderen hebben nou eenmaal recht op wat meer aandacht dan andere kinderen. Als een kind zich agressief gedraagt en je schenkt daar als coach aandacht aan, dan is er bijna geen ander kind

'Het is een misvatting dat kinderen het als een vrijbrief zien om zich agressief te gedragen als je het agressieve gedrag van een medespeler niet direct bestraft'

'Het is goed dat je dat vraagt, want dat geluid is hardnekkig. Coaches denken dat inderdaad vaak. Over het algemeen is het een misvatting. Als je elk kind de aandacht geeft die het nodig heeft, dan kom je erachter dat dit niet zo werkt.

te vinden dat denkt: hé, werkt dat zo? Dan ga ik me ook agressief gedragen, want ik wil die aandacht ook zó krijgen! Zo werkt het simpelweg niet, dus daar hoeft je als coach ook niet zo bang voor te zijn.'

Buitensluiten

‘Het belangrijkste principe dat ik hanter is: je sluit niemand buiten. Dat is een humaan en existentieel principe. Ik zou niet weten waarom ik andere mensen zou mogen buitensluiten. Of andere mensen mij. Dat wil niet zeggen dat je jezelf niet mag buitensluiten. Met andere woorden: als een kind zich heel slecht voelt, hoeft hij van mij niet de training te komen verstieren. Je kunt ook tegen zo’n kind zeggen: ‘Wat kom je precies doen? Je mag hier zijn, maar je hóéft hier niet te zijn. Misschien kunnen we iets doen wat goed is voor jou? Een uitlaatklep vinden die jou helpt?’

Als je weet dat zo’n kind het moeilijk heeft, om wat voor reden dan ook, dan kun je voordat de training begint – bij de kleedkamer of naast het veld – vragen: ‘Hoe gaat het? Wat kan ik voor je doen? Wat kunnen wij voor je doen? Kun je hier wel zijn? Want het staat je altijd vrij om even weg te gaan.’ Als een kind zelf herkent dat het verstandig is om even naar het toilet te gaan

gen: ‘Iedereen mag meedoen aan deze oefening, op die en die voorwaarden. Ga dus even bij jezelf na of je dat nu kunt. Ben je rustig genoeg? Gemotiveerd genoeg? Zo niet, dan is dat geen énkél probleem. Dan ben je geen lastig kind, dan houd ik nog steeds van jou, maar dan heb jij even iets anders nodig.’ Je hoeft als coach niet steeds af te wachten tot het fout gaat, dat is voor niemand goed. En tegelijkertijd kun je zo handelen dat je niemand hoeft buiten te sluiten.’

Wat als een kind er op zo’n moment voor kiest om met de oefening mee te doen, maar zich niet aan de voorwaarden houdt die jij vooraf stelde?

‘Dan vraag je aan zo’n kind: ‘Hoe vind je zelf dat het gaat? Heb je in de gaten wat je aan het doen bent? Weet je nog wat we hebben afgesproken?’ Of: ‘Kan ik iets voor je doen?’ Hoe langer jij in de relatie blijft, hoe meer een kind de mogelijkheid krijgt om ander gedrag te vertonen. Hij hoeft niet stoer te gaan doen, geen grote bek te krijgen, maar voelt dat er – ook als het even

afwachten tot het fout gaat en dan zeggen ‘Zie je wel dat het fout gaat’, waarna je hem wegstuurt.’

Als een speler echt over de schreef gaat, bijvoorbeeld door te slaan of stelen, komt er dan op een gegeven moment wél een moment waarop je een speler wegstuurt en dus buitensluit?

‘Het principe is en blijft: je sluit niemand buiten. Natuurlijk, als een situatie onveilig wordt, dan grijp je in. Je wacht niet af tot kinderen elkaar slaan. En als dat wel gebeurt, dan haal je ze uit elkaar. Maar of slaan of stelen leidt tot niet meer met elkaar verder kunnen: niet per definitie. Ik ken veel voorbeelden van situaties waarin dat wél kon.

Een coach is een pedagoog, geen rechter of politieagent. Als coach kijk je of zo’n incident de aanleiding kan vormen om een kind tot inkeer te brengen of bewust te maken. Bij de andere kinderen probeer je het incident te duiden en eventueel zelfs begrip te kweken voor het perspectief van de ander. Dan moeten incidenten wel aanleidingen mogen zijn om elkaar écht te leren kennen. Je spreekt dan samen waarom iets is gebeurd en waar dat vandaan komt. Daardoor kan zo’n groep tóch weer een team worden. Een team dat elkaar kent, elkaar begrijpt en elkaar helpt om het anders te doen! Als het voor een kind onmogelijk is om zich met de andere kinderen te verbinden, dan sluit hij zichzelf buiten. Dat is zorgelijk, met name voor de toekomst van dat kind. Het is fijn als er mensen zijn die zich dan toch om dat kind blijven bekommeren.

Kinderen moeten begrijpen waaróm iemand scheldt – je scheldt namelijk niet een ander uit, maar jezelf; daar heb je alleen een ander voor nodig – en hoe moeilijk sommige andere kinderen het hebben. Als zij weten waarom een impuls als schelden niet altijd te weerstaan is, kunnen ze iemand die het even moeilijk heeft vaak dusdanig goed begrijpen dat ze het zelfs weten te voorkómen. Daar helpen ze hun teamgenoot dan bij. Krijg je daarentegen een sfeer van

‘Lukt het een kind even niet om rustig en gemotiveerd op het veld te staan, dan is dat geen énkél probleem. Het is geen lastig kind, het heeft alleen even wat anders nodig’

om af te koelen, of een rondje te lopen om stoom af te blazen, of even een individuele oefening te doen, dan is dat eerder een vorm van zelfsturing. Oftewel, je leert een kind zichzelf sturen. Niet iedereen hoeft altijd met dezelfde opdracht op hetzelfde trainingsveld te staan. Dat kunnen sommige kinderen helemaal niet. Je zegt als coach dus nooit: ‘Jij hebt straf, moet weg en hoort er even niet meer bij.’ Nee, soms zeg je: ‘Waarom ben je nog hier? Waarom kies je niet even voor een andere plek? Hoe kan ik je helpen?’

Wat je als trainer ook kunt doen, is voorafgaand aan een oefening zeg-

moeilijk wordt – nog iemand voor hém is: jij als coach. Doe je dit niet, dan gaat zo’n kind waarschijnlijk iets doen wat erger is. Dan wordt het echt een strijd en uiteindelijk praat iedereen erover.

Hier gaat coachen over. Trainen gaat over inslijpen van patronen. Coachen gaat over het begeleiden van een kind vanaf het punt waar hij op dat moment staat. Technisch en tactisch, maar zeker ook relationeel en pedagogisch. Op het moment dat jij voelt aankomen dat het moeilijk wordt voor een kind, wees dan letterlijk en figuurlijk dicht bij hem en ondersteun hem. Wat je niet moet doen is



straffen en belonen, waardoor sommigen 'goed' zijn en anderen 'slecht', dan wil iedereen bij de 'goeden' horen. Dat kan alleen als je ook aan kunt wijzen wie de 'slechten' zijn. Daar wordt zo'n kind, dat tot de 'slechten' behoort, nooit beter van. Je lijkt als coach op de korte termijn het brandje te blussen, maar ondertussen creëer je een maatschappelijk probleem.

Het principe van niet buitensluiten is existentieel, dus van mens tot mens. Dat geldt dus niet alleen voor structureel buitensluiten, maar ook op tijdelijke basis. Stel, een jongen is opgefokt omdat zijn tegenstander hem blijft ziekken over zijn moeder. Er komt een opstootje, de grensrechter roept wat, hij slaat de grensrechter en wordt geschorst door de tuchtcommissie. Ik vind het dan belangrijk dat zo'n jongen ook gehoord wordt in zijn verhaal. En dat hij – daar waar dat kan – mee kan blijven doen met zijn team. Geen

verbod om op de club te komen, dus. Nee, ik heb hem er liever bij, zodat we hem kunnen helpen. Als de schaamte en het schuldgevoel te groot worden, is de kans aanwezig dat kinderen niet

over dit onderwerp. Maar liefst 95 procent zei: 'Ik heb het liefst dat ouders helemaal niets roepen.' Dat koppelden we terug tijdens een avond waarop dit thema centraal stond. 'Dit zeggen jul-

'Coachen gaat over het begeleiden van een kind vanaf het punt waar hij op dat moment staat. Technisch en tactisch, maar zeker ook relationeel en pedagogisch'

meer terugkeren bij de club. Of dat ze, door de ontkoppeling, zichzelf of anderen zelfs schade toebrengen.'

Omggaan met ouders

Hoe kijken kinderen aan tegen ouders langs de lijn die aanwijzingen geven?
'Bij 'mijn' amateurclub hebben we meer dan 250 kinderen geïnterviewd

lie kinderen. Doe daar wat mee!' We hebben aan het begin van de competitie ook een keer appels uitgedeeld aan de ouders. Daarbij zeiden we: 'Als jij straks de neiging hebt om iets te zeggen, neem dan een hap van je appel. Dat is gezond voor jou en beter voor het spel!' Bij een andere club deelden we een rode kaart uit. Die

Van elkaar leren

U beschrijft in uw boek dat spelers veel van elkaar kunnen leren. Hoe kun je dit als coach stimuleren? Wat voor vragen stel je bijvoorbeeld om dit op gang te brengen?

‘Dat kan heel simpel. Bijvoorbeeld met: ‘Wat denken jullie?’ En aan degene die nog niets gezegd heeft: ‘Wat denk jij? Wat wil jij?’ In de ogen van veel coaches zeggen kinderen niet altijd de goede dingen. Vanuit het perspectief van die coaches klopt dat ook wel. Maar dat betekent niet dat je kinderen minder aan het woord moet laten. Zoals een coach slimme dingen kan zeggen, zo kunnen kinderen dat ook leren. Daarvoor hebben ze tijd nodig en moeten ze vaak aan het woord komen. Uiteindelijk hebben ze daar veel meer aan dan wanneer jij als coach alles vertelt. Kinderen die elkaar leren ‘verstaan’, kunnen elkaar in het veld ook letterlijk en figuurlijk beter vinden.’

konden ouders tijdens de wedstrijd aan elkaar tonen als iemand te veel aanwijzingen gaf.

Ken je de foto van Lionel Messi en Luis Suárez die een jeugdwedstrijd bijwonen? Zelfs zij zitten lekker een potje voetbal te kijken, zonder te coachen. Hetzelfde geldt voor de profvoetballers waarmee ik heb gewerkt, als ze bij hun eigen kind kijken. Ze zeggen niets. Waarom niet? Ze weten dat leren en ontwikkelen niet op die manier werkt. Vertrouwen krijg je niet door correcties achteraf en zeker niet als de teleurstelling daarin doorklinkt!

Kinderen kunnen niet tegelijkertijd spelen, coaching in zich opnemen én die informatie vertalen naar de keuzes

tendeels overgeleverd aan hoe de bal die dag toevallig rolt. Met aanwijzingen vanaf de zijlijn verander je bijna niets. En als het al zou helpen om de wedstrijd te winnen, dan nog is het vaak niet eens wenselijk. Kinderen moeten zelf oplossingen verzinnen, daar leren ze het meest van.

Je moet kinderen vertrouwen geven. Vertrouwen betekent dat je het aan hén overlaat. Dat je uitstraalt: jullie doen het zo goed als jullie kunnen. En soms nog iets beter. Soms moedig je een kind aan en als het écht nodig is, geef je een aanwijzing. Verder laat je ze lekker voetballen, zodat ze hun eigen keuzes maken. Hoe meer ze zelf nadenken, hoe beter ze op elkaar ingespeeld raken en hoe meer ervaringen ze opdoen, hoe sneller ze zich ontwikkelen. Dat wil niet zeggen dat ze iedere wedstrijd winnen, maar daar mag het ook helemaal niet over gaan. Om leren gaan met verlies is voor die ene wedstrijd en hun hele verdere leven van zeer groot belang.’

Sommige coaches verwachten weliswaar dat ouders niet coachen, maar willen ook niet tussen de ouder en het kind gaan staan.

‘Daar kan ik me, zwart-wit gezegd, niet in vinden. Ik vind dat een trainer daar wél tussenin kan gaan staan. Hij moet het niet op de spits drijven, waardoor er een loyaliteitsconflict ontstaat. Dan moet zo’n kind tenslotte altijd voor zijn ouders kiezen. Maar ik vind wel dat je een kind op zijn minst een alternatief kunt bieden als je het niet eens bent met de manier waarop



ders.’ Soms kan een trainer zulke dingen alleen, een andere keer heeft hij daar hulp bij nodig vanuit de club.’

Lichaamstaal

Hoe kun je als coach met de juiste lichaamstaal beter overbrengen wat je wilt zeggen?

‘In het begin van het seizoen, als je elkaar nog niet goed kent, heb je als coach meer tijd en meer woorden nodig om over te brengen wat je wilt zeggen. Dat vinden spelers ook fijn, want ze willen jou als coach leren kennen. Het is de uitdaging voor een trainer om de tijd die je nodig hebt steeds korter te maken, zowel verbaal als non-verbaal. Hoe beter de relatie, hoe minder tijd je nodig hebt om je boodschap over te brengen. Als het met een knipoog kan, doe het dan met een knipoog.

Kijk dus of kinderen op kleine signalen reageren. Gebeurt dat niet, maak het signaal dan wat groter. Hoe kleiner het is, hoe intiemmer het wordt en hoe beter je beiden herkent: wij kennen elkaar. Als je naar een kind knipoogt en hij begrijpt je, dan is dat ultiem. Als je elkaar niet goed kent en je knipoogt, denkt zo’n kind: waarom zit hij te knipogen? Dan heb je meer

‘Soms moedig je een kind aan, een enkele keer geef je een aanwijzing. Verder laat je ‘m lekker voetballen, zodat hij zijn eigen keuzes maakt’

die ze in het veld maken. En als ze dit al proberen, dan doen ze het toch vaak niet op de manier waarop je dit als ouder of coach bedoelde. Als de wedstrijd eenmaal begint, ben je gro-

zijn vader of moeder hem coacht. ‘Jouw ouders staan soms te schreeuwen langs de lijn, of ze zuchten als je een bal verkeerd inspeelt. Ik ben het daar niet mee eens en zie dat heel an-



communicatie nodig om iets over te brengen.

Wat betreft je houding, bijvoorbeeld als je tegen een groep spreekt: ga niemand anders nadoen. Jouw eigen houding is jouw eigen houding. Je moet authentiek zijn. Aan de andere kant moet je je wel realiseren wat voor invloed jouw houding heeft. Als je met gebogen rug en je handen in je zakken staat te vertellen, geef je daarmee een signaal af. Daarin moet je een balans zoeken. Je moet je er zelf goed bij voelen, maar wat voor jou een relaxte houding is, kan voor anderen bijvoorbeeld ongeïnteresseerd overkomen. Ik zag eens een kind huilen aan de rand van het zwembad en vroeg wat er was. Daarna ging ik naar de zwemdocent, die met een kopje koffie in zijn hand stond te kijken. Ik vroeg hem waarom hij koffie in zijn hand had. Hij antwoordde dat hij dat deed om er heel relaxt uit te zien. 'Dat ervaart niet iedereen zo', zei ik. 'Dat jongetje daar in het water is bang dat je hem niet kunt komen redden als hij kopje onder gaat.' Oftewel, het gaat er niet alleen om hoe jij jezelf ervaart, maar ook hoe anderen jou ervaren. Dat kom je vaak pas echt te weten als

je anderen ernaar vraagt of jezelf laat filmen.

In het verlengde van de lichaamstaal en houding van een coach ligt de positie die hij kiest tijdens trainingen. Hoe dichterbij de spelers staat, hoe makkelijker je ze kunt aanmoedigen. Je kunt direct bijspringen en snel een brandje blussen. Sta je juist wat verder van de situatie af, dan vraag je van kinderen om hun eigen oplossingen te zoeken. Daar moet je als coach mee spelen. Ga je iets dichterbij staan, zodat je wat actiever kunt beïnvloeden? Of neem je wat meer afstand om ze zelf te laten ontdekken wat werkt? Als *trainer* kies je een plek waarop je tactisch gezien het beste overzicht hebt. Als *coach* zoek je een balans tussen bijsturen en zelf laten oplossen.

Coachen is een hobby, maar ook een beetje een vak. Veel coaches staan er voor hun gevoel soms alleen voor. Vaak helpt het als je samen met de kinderen optrekt. Laat de kinderen zelf doen wat ze zelf kunnen. Spreek vertrouwen uit. Smeed een team. En als het nodig is, laat je dat team aan de ouders vertellen wat zij van hen verwachten. Wat moeten ze wel doen en wat juist niet? Een coach mag er sowieso niet alleen voor staan. Een club is een club als coaches en ouders voor elkaar beschikbaar zijn als ze even niet weten hoe ze met bepaalde kinderen of situaties om moeten gaan.' 🌟

Zijn er grote verschillen in pedagogische vaardigheden tussen leraren en jeugdtrainers? En in hoeverre zijn deze twee functies met elkaar te vergelijken?

'In principe zijn alle leraren voor hun werk opgeleid en de meeste jeugdtrainers niet. Maar dat wil niet zeggen dat zij ook per definitie beter zijn. Je ziet regelmatig kinderen die heel goed met hun coach overweg kunnen en niet zo goed met hun leraar. Of andersom. Het gaat er vooral om of jij pedagogische vaardigheden bezit. Dat is van veel meer dingen afhankelijk dan alleen de opleiding die je hebt gevolgd.

Er zitten zeker verschillen tussen de functie van leraar en sportcoach, maar voor de kinderen zijn die er niet of nauwelijks. Kinderen ervaren dat niet zo, net als dat een vis niet weet wat water is. Een kind ervaart gewoon die training met die trainer op dat moment en denkt niet: hoe zou het nu met een andere trainer op een ander veld zijn? Waar het om gaat is of jij bereid bent om jezelf in relatie tot de kinderen te leren kennen, en de kinderen in relatie tot jezelf. Dat is het uitgangspunt.'

Vervolg vragen

Heb je naar aanleiding van dit verhaal algemene vervolgvragen aan Van Herpen, of wil je hem een specifieke situatie voorleggen waar je als trainer tegenaan loopt en naar zijn advies vragen?

Mail dan naar devoetbaltrainer@eisma.nl.

Ik de coach

Marcel van Herpen schreef de onderwijsboeken 'Ik de leraar', 'Wij de leraar' en 'Wij zijn Leiders' en voegde daar later de sportvariant 'Ik de coach' aan toe. De voorbeelden die hij in dit boek gebruikt, zijn afkomstig uit het voetbal. Van Herpen gaat onder meer in op thema's als contact maken, de coach en zijn rollen, grenzen stellen en ruimte geven, psychologische basisbehoeften, motivatie en groepsdynamiek. Meer informatie is te vinden via www.marcelvanherpen.nl.



Vanaf de bank blijven in het trainersvak?

Dat kan bij de VBT Academie!



Of je nu kiest voor de nieuwste online cursus **Van selectie naar Team**, voor **Spelprincipes** of **Gegenpressing** of **Teamontwikkeling**: je kunt ze gewoon vanuit je eigen huis volgen! Na afronding krijg je een certificaat (PDF) en KNVB studiepunten.



- ✓ Erkende cursussen van de makers van De Voetbaltrainer
- ✓ Ontwikkeld in samenwerking met Coaches Betaald Voetbal (CBV)
- ✓ Samenwerking 'uit het veld' met o.a. Peter Hyballa, Paul van Zwam, Erwin van de Looi
- ✓ Je krijgt meer kennis en inzicht om direct toe te passen in je vak
- ✓ Je kunt 24/7 de cursus volgen (tussentijds stoppen of starten)
- ✓ Honderden collega-trainers zijn je al voorgedaan
- ✓ LICENTIEPUNTEN en certificaat na afronding
- ✓ Korting voor Voetbaltrainer abonnees en CBV-leden

Direct van start? Ga naar:
academie.voetbaltrainer.nl



DeVoetbalTrainer

VBT Academie

**De Voetbaltrainer is al meer dan 38 jaar het beste vakblad
voor trainers, jeugdleiders, coaches, managers en docenten in Nederland en België.**



- 

**Ga voor meer informatie naar
www.devoetbaltrainer.nl**