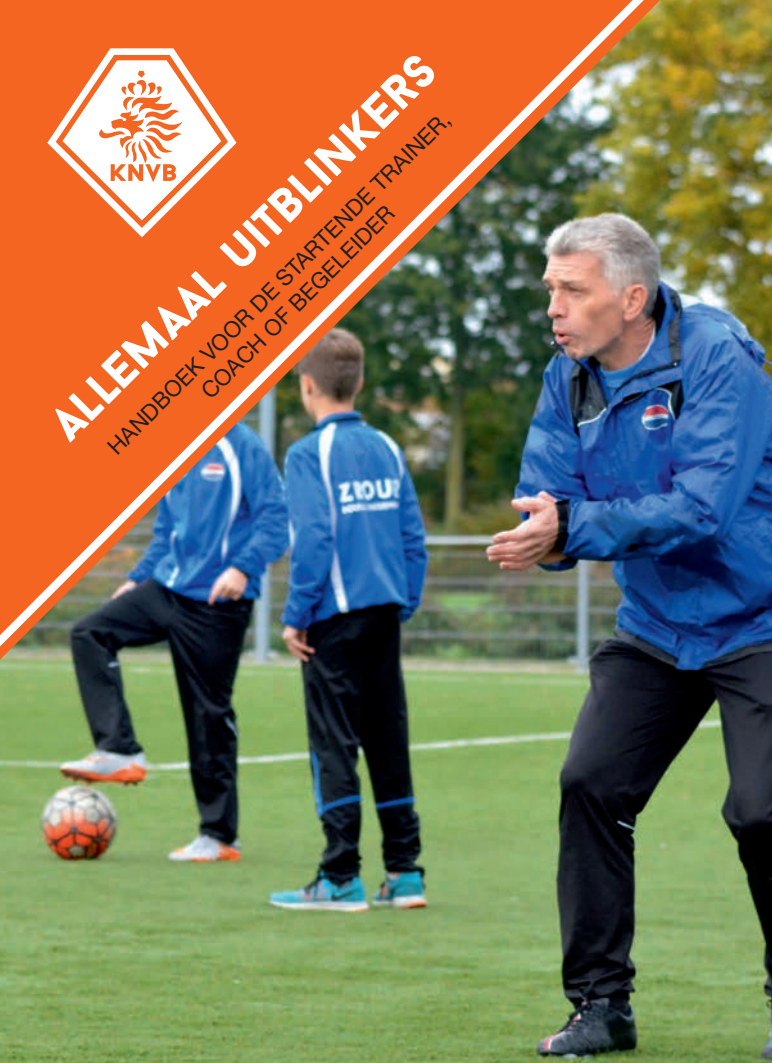
ALLEMAAL UITBLINKERS

HANDBOEK VOOR DE STARTENDE TRAINER, COACH OF BEGELEIDER



KNVB/JEROEN SIEBELINK

ALLEMAAL UITBLINKERS

HANDBOEK VOOR DE STARTENDE TRAINER,
COACH OF BEGELEIDER

KNVB/JEROEN SIEBELINK

ALLEMAAL UITBLINKERS

Copyright © 2015 KNVB
Auteur: Jeroen Siebelink
Fotografie: Soenar Chamid, Gerrit Vink
Vormgeving: CO2 Premedia
Concept en Realisatie: DQ-DvK Houten

isbn 9789072625182

www.knvb.nl

VOORWOORD

Als vrijwilliger heb je misschien geen idee waar je aan begint als trainer, coach of begeleider van een voetbalteam. Dit boekje biedt je alle hulp en is bedoeld voor elke beginnende of meer ervaren trainer/coach, coach of begeleider.
Kort en krachtig stippen we aan waar je mee te maken krijgt en hoe je daar het beste mee kunt omgaan.
De woorden trainer/coach, coach of begeleider worden in verenigingen vaak verschillend gebruikt. Wij hebben hier gekozen voor de term trainer/coach.
We hopen dat dit boekje bijdraagt aan een superleuk voetbalseizoen en dat je tijdens het trainen, coachen en begeleiden ontdekt: deze tips werken écht!

KNVB/Jeroen Siebelink

INHOUD

1 JE EIGEN TEAM 8

Het seizoen begint 10
Jij en je spelers: vier kwaliteiten 10
Hoe ga ik om met ouders? 20
Wat is je rol binnen de vereniging? 23

OP HET VELD (1): JOHAN (45) 24
trainer-coach van de E4 van ASC Nieuwland
in Amersfoort en vader van Stijn (9)

2 DE WEDSTRIJD 26

Voor de wedstrijd 26
Tijdens de wedstrijd 32
In de rust 40
Na de wedstrijd 42
Hoe ga je om met de scheidsrechter? 44
Uit en thuis spelen 46

OP HET VELD (2): DENNIS (36) 48
trainer van de E2 van SVN ‘69 in
Nijeveen en vader van Demi (10)

3 DE TRAINING 50

Het doel van een zinvolle training 50
Voor de training 53
Tijdens de training 58
Trainen door het seizoen heen 66
Keeperstraining, techniektraining, conditietraining 67

OP HET VELD (3): MONIQUE (30) 72
trainer-coach en teamleider van de F3 van Brevendia in Stramproy (Limburg) en moeder van Lenny (7); zij wordt gesteund door Ralph (18), A-junior en co-trainer van de F3

4 TERUGBLIK: EEN MOOI SEIZOEN! 74

OP HET VELD (4): MAJANCA (43) 76
trainer-coach van de E6 en voorzitter van vv ONA in Gouda en moeder van Solène (10)

EXTRA 78

Meisjes en voetbal 78
Leeftijdsspecifieke kenmerken (incl. bijzondere kenmerken) 80
Medische begeleiding 94

ONDERSTEUNING KNVB 96

OVER DE SCHRIJVER 97

1

JE EIGEN TEAM

En plotseling ben je coach!
Wil jij trainer, coach of begeleider worden? Deze vraag is gemakkelijk gesteld en vaak volgt het antwoord net zo snel.

En dan ben je trainer, coach of leider van een voetbalteam. Tien, vijftien jongens en meisjes verwachten nu iets van je. Voetbalplezier. Ouders rekenen erop dat je elke week toeziet op dit voetbalplezier, terwijl het bestuur erop vertrouwt dat je deze klus snel onder controle hebt.
Het heeft veel leuke kanten om trainer/coach te zijn. Maar je realiseert je al snel: er komt heel wat bij kijken. Je hebt een verantwoordelijke taak. Je hebt een heel team onder je hoede. Je hebt aandacht voor de individuele spelers maar ook voor het team als geheel. Je hebt een voorbeeldrol: in je gedrag tegenover de tegenstander en de scheidsrechter leren de spelers meer van wat je laat zien dan van wat je zegt. En belangrijk is het contact met ouders. Ook zij hebben een grote bijdrage in het voetbalplezier van je spelers.

EEN TEAM BEGELEIDEN

Denk voordat het voetbalseizoen begint aan:

1. **NAMENLIJST.** Maak een lijst met e-mail-adressen en telefoonnummers van spelers en ouders. Wees op de hoogte van aandoeningen of medische dossiers van elke speler, weet welke andere sporten ze beoefenen. En wie kan jou vervangen bij ziekte of tijdens vakantie?
2. **OP TIJD KOMEN.** Spreek duidelijk af hoe lang van tevoren en waar het team zich verzamelt voor uit- en thuiswedstrijd. Mail je ze elke week het programma of zijn ze er zelf verantwoordelijk voor om dat op de website na te gaan?
3. **AFMELDINGEN EN AFGELASTINGEN.** Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Mag dat per sms of moeten ze bellen? Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: mailen, sneeuwbalbellen of een whatsapp-groep aanmaken?
4. **MATERIAAL EN KLEDING.** Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met shirts, keeperstenue, waterzak en spons en het ballennet. Leg deze verantwoordelijkheid uitdrukkelijk bij de spelers, maar blijf dit wel controleren. Kleden we ons om in de kleedkamer? Trekken spelers hun trainingsbroek uit voor de wedstrijd?
5. **SPELERSPASSEN.** Zorg dat je ze elke wedstrijd bij je hebt, dit is verplicht vanaf de D-pupillen. Ook zul je kennismaken met het digitale wedstrijdformulier. Zorg dat je weet hoe je dit invult.

HET SEIZOEN BEGINT

Geen voetbalteam kan zonder een trainer/coach. Als trainer/coach ben je een centrale figuur in het team die langs de lijn, in de kantine en via e-mail contact onderhoudt met alle ouders en spelers. Om je te verzekeren van een soepele seizoenstart is het raadzaam je al vroeg in de zomer op die rol voor te bereiden. Vaak is er aan het begin van het seizoen een bijeenkomst voor alle trainers, coaches en begeleiders.

Handig om te weten:

- Wat verwacht de club precies van je? Is er een overzicht van taken?
- Is er een visie en plan voor de ontwikkeling van jeugdspelers bij de club?
- Zijn er afspraken over hoe je met elkaar omgaat?
- Weet je voldoende over de spelregels?

JIJ EN JE SPELERS: VIER KWALITEITEN

Het staat je vrij om, binnen de verenigingsregels, je rol als trainer/coach op jouw eigen manier in te vullen. Het is zelfs van belang dat je er veel van jezelf in stopt, je eigen stijl, je eigen ervaringen. Dat draagt eraan bij dat jij dit met plezier zult blijven doen. Tenslotte wil je spelers met plezier beter leren voetballen, met inzet van je eigen kwaliteiten. Voor het begeleiden van je spelers zijn er vier kwaliteiten waar je op kunt terugvallen. Iedereen heeft ze in zich en je kunt ze met dit boekje verder ontwikkelen. Deze kwaliteiten gebruik je voor, tijdens en na de training en de wedstrijd, binnen en buiten het veld.

DE VIER KWALITEITEN VOOR HET BEGELEIDEN VAN EEN SUCCESVOLLE TRAINER/COACH

1. **STRUCTUUR BIEDEN:** afspraken maken en handhaven.
2. **STIMULEREN:** motiveer en coach je spelers positief.
3. **INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:** geef elke speler aandacht.
4. **VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN:** maak je spelers zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen.

KWALITEIT 1: HOE BIED JE STRUCTUUR AAN JE VOETBALTEAM?

Je team heeft structuur nodig om onbezorgd te kunnen voetballen. Zonder heldere afspraken en instructies ontstaat er al gauw verwarring onder spelers en ouders: wat verwacht de coach van mij? Structuur aanbrengen doe je door al aan het begin van het seizoen met spelers en ouders afspraken te maken. Dat maakt het makkelijker voor jou ze aan te spreken als dingen niet gaan zoals je wilt. Ook heldere instructies bij de training en de wedstrijd horen bij het bieden van structuur.

DENNIS: "Het allerbelangrijkste als je orde wilt houden is duidelijk en consequent zijn. Aan het begin van het seizoen zet je de toon, anders ben je te laat. Ik neem een paar afspraken met ze door en ik beslis verder vaak op gevoel."

WAAROM AFSPRAKEN MAKEN?

Goede afspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer. Als jouw spelers weten wat je van ze verwacht, laten ze sneller gewenst gedrag zien. Maak duidelijke afspraken: welk gedrag verwachten wij van elkaar? Verenigingsregels zijn vaak algemeen, het is belangrijk ze met jouw spelers praktisch en concreet te maken. Voor de perfecte start van je seizoen zorg je dat je al in augustus begint met je team afspraken te maken. Op een ouderavond kun je de verenigingsregels en teamafspraken bespreken, waarbij ook aan de orde komt wat je van de ouders verwacht.

WELKE SOORTEN TEAMAFSPRAKEN ZIJN ER?

1. **PRAKTISCHE AFSPRAKEN.** Op tijd komen, trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, gewenste kleding, douchen na de training en wedstrijd.
2. **VOETBALAFSPRAKEN.** Wisselbeleid, de posities en de opstelling, de rollen in het veld, de seizoensdoelen en hoe je die als team wilt bereiken.
3. **AFSPRAKEN OVER MATERIALEN.** Opruimen van de ballen, pylonen, hesjes en het netjes achterlaten van de kleedkamer.
4. **GEDRAGSAFSPRAKEN.** Hoe gaan we met elkaar om? Spelers onderling, met jou als coach, met tegenstanders, de scheidsrechter. Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect.

HOE AFSPRAKEN MAKEN?

Bij jonge spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel en wat doen we niet? Wat doen we wel? Op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen. Wat doen we niet? Schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter. Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er over meedenken, worden het hun afspraken en houden ze elkaar eraan. Wat vinden jullie acceptabel? Zo bespreek je het samen en kunnen verschillen in opvattingen duidelijk worden – het begin van goede afspraken.

JOHAN: "Voor de wedstrijd, in de rust en na afloop komen we samen in de kleedkamer. We douchen altijd. Dat is geen clubbeleid, ik heb het zelf al vanaf de f-jes in dit team ingevoerd omdat ik het gezamenlijke ervan belangrijk vind."

CONCRETE AFSPRAKEN

Maak de afspraken heel concreet: wanneer is de kleedkamer netjes? Maak ook niet te veel afspraken: het is geen doel op zich. Houd rekening met de verschillende achtergrond en thuissituatie van spelers. Niet iedereen is gewend om op deze manier afspraken te maken. Laat ze zelf de afspraken samenvatten en vraag tot slot of iedereen het ermee eens is. Als je later eens een speler moet aanspreken op bijvoorbeeld zijn gedrag, kun je verwijzen naar de gemaakte afspraken. Een prima basis om lekker te kunnen voetballen.

WAT IS ONGEWENST GEDRAG?

De grens tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk te trekken. Iedereen zal het eens zijn met de regel dat elkaar uitschelden of negatief commentaar geven op de scheidsrechter niet kan. Maar wat is schelden of negatief commentaar precies? Reken je daar ook gebaartjes onder? Met de handen in de lucht staan, wegkijken als de coach aan het woord is? Wat voor de een nog kan, gaat voor de ander te ver. Jij bent de scherprechter. Jij bepaalt wat door de beugel kan en wat niet.

HOE SPREEK JE SPELERS AAN OP ONGEWENST GEDRAG?

1. Wacht zo nodig nog even. Soms zit een speler zo in zijn emotie (boos, teleurgesteld) dat hij niet aanspreekbaar is.
2. Houd het zolang mogelijk luchtig; met een grapje bereik je soms meer dan met grote ernst.
3. Benoem het concrete gedrag liefst op het moment zelf.
   'Ik zie je dit doen, herken je dat?'
   'Wat hebben we hierover afgesproken?'
   'Hoe kun je dit anders doen?'
4. Herinner hem aan de sanctie (time-out) als hij in herhaling valt.

MONIQUE: "De afspraken zijn duidelijk, maar ik moet ze strakker handhaven. Ik ben in het begin te soepel geweest, waardoor ongewenst gedrag er langzaam weer in sluipt."

AANHOUDEND ONGEWENST GEDRAG

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn ouders wonderen doen. Neem de tijd om te vertellen wat je ziet en wat je ervan vindt. De plek die je kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van situatie en leeftijd. Even een gesprekje tussendoor, of ga je serieus ergens zitten? Dit kan helpen om een speler te laten voelen dat het nu ernst is. Kom je er niet uit met hem? Blijf er niet mee rondlopen, je bent niet de enige die hiermee worstelt. Bespreek het met iemand in je vereniging. Soms is hier iemand speciaal verantwoordelijk voor gemaakt, de jeugdcoördinator, of iemand van het jeugdbestuur. Je kunt natuurlijk ook een collega-coach om tips vragen.

KWALITEIT 2: HOE STIMULEER JE JE VOETBALTEAM?
Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste boven in spelers. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen én te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer. De snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team.

- Hoe je spelers kunt stimuleren tijdens de wedstrijd en training lees je op blz 34.

FOUTEN ZIJN OM VAN TE LEREN
Maak geen bestraffende of sarcastische opmerkingen over acties op het veld, dat maakt alleen maar onzeker. Spelers worden dan bang om fouten te maken en gaan juist minder goed presteren. Fouten zijn om van te leren, moedig ze aan om dingen uit te proberen, nóg meer verrassende acties te maken en complimenteer ze daar ook voor. Geef ondersteuning als het toch weer misgaat, reik tips aan. Pas op met kritiek binnen de groep, bij sommige kinderen komt dat harder aan dan bij andere. Ze kunnen zich in hun eer aangetast voelen als gevolg van eerdere negatieve ervaringen, of een andere culturele achtergrond.

- Hoe je verbeterpunten kunt geven lees je op blz 36.

COMPLIMENTEER OOK ALS JE SPELER...

1. ... helpt bij het opruimen,
2. ... de tegenstander een hand geeft,
3. ... de scheidsrechter na afloop bedankt,
4. ... zich bijzonder sociaal opstelt en anderen helpt of aanmoedigt.

Extra effect: andere spelers gaan dat gedrag ook vertonen.

KWALITEIT 3: HOE GEEF JE ELKE SPELER INDIVIDUEEL AANDACHT?

Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden. Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij heeft. Besteed ook aandacht aan nieuwkomers binnen het team, het duurt soms even voordat zij zich thuisvoelen. Kinderen hebben niet allemaal dezelfde aanpak nodig. Heb oog voor verschillen en probeer je complimenten en instructies daarbij aan te passen. Dat zit vaak in de toon, je uitstraling en je woordkeuze.

TIPS VOOR INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

1. **LEER ZO SNEL MOGELIJK DE VOORNAMEN VAN JE SPELERS.** Noem iedereen regelmatig bij de naam, zo laat je merken dat ze er mogen zijn;
2. **VRAAG AAN HET BEGIN VAN HET SEIZOEN WAT ELKE SPELER VERWACHT.** Nog niet elke F-speler staat hier voor open, kijk wat ze aan kunnen. Behalve winnen en kampioen worden willen sommige specifieke dingen oefenen. Vraag elke speler naar zijn voorkeuren, bespreek wat je kunt doen;
3. **GEEF AANWIJZINGEN OP NIVEAU EN UITDAGING VAN ELKE SPELER.** De ene heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het je graag voordoen, de ene speler heeft hulp nodig bij het aannemen, de ander bij het passen;

4. **BENADRUK HET POSITIEVE DAT ELKE SPELER BIJDRAAGT OP SPORTIEF OF SOCIAAL VLAK.** De een is enthousiast, de ander technisch vaardig, weer en ander is een echte doorzetter. Laat zien dat jij de verschillen tussen kinderen binnen een groep waardeert, diversiteit is wat je team sterk maakt. Laat ze van elkaar leren, elkaar tot voorbeeld zijn;
5. **TOON BELANGSTELLING VOOR ELKE SPELER, BOUW EEN BAND OP.** Vraag eens hoe het thuis of op school gaat, met de broertjes of zusjes.

Achterin dit boekje vind je meer uitgebreide voetbalkenmerken van elke leeftijdsgroep en wat dat voor jou als trainer/coach of coach betekent.

KWALITEIT 4: HOE MAAK JE JE SPELERS ZELF VERANTWOORDELIJK?

Het is verleidelijk precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Maar als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat. Dat kan op elke leeftijd. Bij de jongste spelers door ze simpele vragen stellen. ‘Als ik de bal wil afpakken, kan ik dan beter zo staan of zo?’ Bij oudere spelers stel je open vragen. ‘Hoe zou je het ook…? Welke actie heeft nog meer resultaat?’

TIPS BIJ VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN AAN SPELERS

1 **KUNNEN ZE VERANTWOORDELIJKHEID DRAGEN?** Kijk bij het geven van verantwoordelijkheid naar leeftijd en beleving van je spelers, betrek ze bij je aanpak. Laat ze meedenken over de training en formuleer samen doelstellingen voor een wedstrijd.

2 **BEGIN MET OPEN VRAGEN STELLEN.** Stel open maar gerichte vragen, bijvoorbeeld naar hun persoonlijke doel of de uitvoering van een actie, neem antwoorden serieus en vraag door. 'Wat ging goed? Wat kan nog beter? Wat kun jij daar zelf aan doen?' Stel je feedback en aanwijzingen eens uit, geef een speler de ruimte om eerst zelf na te denken.

3 **HELP ZE ZELF DOELEN TE FORMULEREN.** Dus niet: 'Deze wedstrijd moeten jullie echt winnen,' maar: 'Hoe kunnen we vandaag proberen onze opbouw van achteruit onder de knie te krijgen?' Vraag ook eens feedback over jouw training, en hoe je die beter kunt laten aansluiten op hun wensen.

HOE GA JE OM MET OUDERS?

Ouders krijg je er als coach gratis bij. Fijn als ze behulpzaam zijn bij het rijden naar uitwedstrijden en andere hand– en spandiensten vervullen. Wel kan het lastig zijn als ze zich bij de wedstrijd als coach gaan gedragen. Om te voorkomen dat jij een team van ouders moet gaan coachen, organiseer je aan het begin van het seizoen een bijeenkomst.

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. Hoe betrek je als coach ouders op een positieve manier bij het voetbal? Hoe voorkom je dat ze het negatief beïnvloeden? Door het hele seizoen door contact met ze te houden. Tussen de bedrijven door, maar ook met een bijeenkomst voor ouders en met bijvoorbeeld een tienminutengesprek. Stimuleer ook het contact tussen ouders onderling. Maak regelmatig een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de vereniging en het team. Als ouders moeilijk te benaderen zijn, probeer dan eens thuis langs te gaan.

MAJANCA: "Op de ouderbijeenkomst krijgen ze allemaal hetzelfde te horen: wij gaan je kind met plezier beter leren voetballen, wat ga jij doen voor onze vereniging? Deze manier van communiceren heeft ons heel veel opgeleverd."

WAT BESPREEK JE OP DE OUDERBIJEENKOMST?

1. **DE ROLLEN.** Vertel wie welke rol heeft: het trainen, coachen en begeleiden. Wat is jullie achtergrond en motivatie om dit te doen?
2. **AFSPRAKEN.**

- **PRAKTISCHE AFSPRAKEN.** Neem de afspraken die je met je team maakt met ze door: wedstrijd en training, voor- en nabespreking, te laat komen en afmelden, douchen, kleding.

Leg uit wat ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kantinedienst, kleding wassen, drinken halen, waterzak beheren, wedstrijdverslag voor de website, foto's of filmpjes maken, fluiten, groepsuitje organiseren.

- **GEDRAGSREGELS.** Welke afspraken over gewenst en ongewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt? Wat is je aanpak van belonen en straffen? Niet afmelden of niet trainen zonder opgave van reden betekent de eerstvolgende keer een helft wissel staan.
- **VOETBALAFSPRAKEN.** Leg uit wat je manier van coachen en begeleiden is: veel positieve aanmoediging. Wat leren de spelers op de training, hoe gaat het met de wedstrijden, posities en wisselbeleid?

3 **WAT VERWACHT JE VAN DE OUDERS?** Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Hoe kunnen ze hun kind en de andere kinderen in het team het beste motiveren? Ze moedigen positief en plezierig aan, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven

4 **KRITISCHE VRAGEN.** Bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten. 'Waarom moet mijn zoon altijd keepen?' 'Waarom is mijn kind geen aanvoerder?' 'Waarom wordt zij vaker gewisseld?' Als je niet meteen een antwoord weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je dat dan ook werkelijk doen.

5 **ONGEWENST GEDRAG LANGS DE LIJN.** Leg duidelijk uit wat ze niet moeten doen en waarom niet. Ongewenst is het bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), het meecoachen of instructies geven (spelers weten niet naar wie ze moeten luisteren), het eigen kind straffen of belachelijk maken bij een minder geslaagde actie. Blijft een ouder zich hardnekkig bemoeien met het spel? Betrek hem bijvoorbeeld eens bij de voorbereidingen. Neem hem bij de wedstrijdbespreking eens de kleedkamer binnen, betrek hem bij je bezigheden. Wil jij vandaag enkele aanvallers en verdedigers van positie laten wisselen zodat ze meer begrip voor elkaars rol krijgen? Leg uit dat ze misschien overlopen worden, maar dat dit een hoger doel dient. Betrek de criticaster erbij door hem te vragen alle goede acties van spelers op een nieuwe plek te noteren.

6 **WAT ALS HET ESCALEERT?** Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat kort aan. Blijf vooral rustig, herinner hem aan de afspraken, vraag hem na de wedstrijd even verder te spreken. ‘Ik begrijp dat u zo betrokken bent, maar ouders moedigen alleen aan.’

7 **BETREK ZE ZO NODIG NOG MEER.** Geef ouders elke week een beetje aandacht. Maak een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de club. Gebruik die gesprekjes om in te schatten waarom een speler niet laat zien wat hij in zich heeft. Houd na twee of drie maanden met elke speler en eventueel zijn ouders erbij een tienminutengesprek. Vertel over zijn plezier en vorderingen, vraag naar bijzonderheden, andere hobby’s.

WAT IS JE ROL BINNEN DE VERENIGING?

Als trainer/coach vervul je een belangrijke rol voor je spelers, maar ook binnen de vereniging. Goed contact met andere trainers/coaches, technische commissie en (jeugd) bestuur is belangrijk. Want met elkaar maken jullie de sfeer en zorgen ervoor dat er met plezier gevoetbald wordt.

Stem met elkaar af en wissel ervaringen uit. Er zijn altijd trainers/coaches met veel ervaring binnen de vereniging. Aarzel niet om je vragen te stellen aan iemand in de club over wedstrijd, training of omgang met je spelers. Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is.

Meld het bestuur als je ergens tevreden of ontevreden over bent. Geef niet te snel de vereniging de schuld als er iets misgaat. Bespreek het vooral intern. Voel jezelf verantwoordelijk.

Organiseer met je vereniging een spelregelavond in de vorm van een leuke quiz voor de spelers. Zo ontdekken spelers en ouders hoe lastig het is om een goede scheidsrechter te zijn. Daarmee creëer je vanzelf meer respect voor de scheidsrechter.

Misschien komen de aanvoerders van de oudere jeugdteams wel eens bij elkaar. Dat is een mooi platform waar de spelers voorstellen kunnen doen en mee kunnen denken over zaken binnen de club. Zo betrek je de spelers meer bij de vereniging.

Vraag je spelers ook eens naar hun ideeën over de training of het organiseren van extra activiteiten bij de vereniging.

OP HET VELD (1)

"Ik zie het als vrijwilligerswerk dat ik samen met mijn zoon kan doen"

WIE: JOHAN (45)
WAT: TRAINER-COACH VAN DE E4 VAN ASC NIEUWLAND, AMERSFOORT
VADER VAN: STIJN (9)

JOHAN BRENGT STRUCTUUR AAN
'Afspraken maken met E-pupillen is nog vrij simpel. Zo is iedereen tien minuten voor de training aanwezig en doen de spelers de warming-up uit zichzelf.'

JOHAN STIMULEERT
'Met rust 3-0 achter? Niks aan de hand, zeg ik dan, gewoon zo doorgaan.'

JOHAN GEEFT INDIVIDUEEL AANDACHT (1)
'Elke speler is anders. We hebben een dromer, een emotionele, een ex-spelertje van FC Utrecht. Allemaal hebben ze aandacht nodig.'

JOHAN GEEFT INDIVIDUEEL AANDACHT (2)
'Ik behandel mijn zoontje hetzelfde als de anderen. Niet losser, maar zeker ook niet strenger. Gelukkig noemt hij me niet Johan, maar nog gewoon papa.'

JOHAN DRAAGT REGIE OVER
‘Elke week hebben we een andere aanvoerder, en die leidt de warming-up. Voor aanvang van de wedstrijd hoef ik niets meer tegen ze te zeggen.’

JOHAN ZORGT VOOR PRIKKELS OP DE TRAINING
‘Soms ben ik wekenlang bezig met het coachen op samenspel en inzet, maar laatst deden we op de training voor de verandering eens flessenvoetbal. Ineens lieten ze wél inzet en samenspel zien, en zag ik ook de gedrevenheid terug.’

JOHAN COACHT OOK DE OUDERS
‘Laatst kwam een vader naast me staan. Hij beweerde dat zijn zoon langer wissel stond dan anderen. “Die van mij betaalt ook contributie.” Met hem ben ik na afloop even gaan praten, ik heb hem uitgelegd hoe de zaken zijn geregeld.’

JOHAN COACHT IN DE KLEEDKAMER
‘Voor de wedstrijd, in de rust en na afloop komen we samen in de kleedkamer. We douchen altijd. Dat is geen clubbeleid, ik heb het zelf al vanaf de F-jes in dit team ingevoerd omdat ik het gezamenlijke ervan belangrijk vind.’

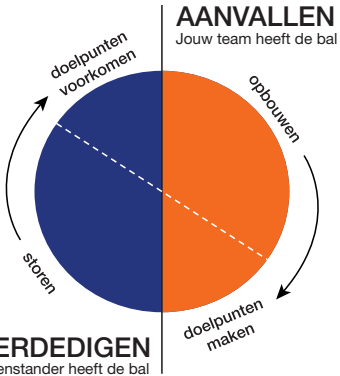
2

DE WEDSTRIJD

Natuurlijk willen je spelers liefst elke wedstrijd winnen, maar jij mag je daarin niet laten meevoeren. Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan jouw verantwoordelijkheid: elke speler doelgericht bezig te laten zijn met de bal en alle spelers stimuleren samen te spelen. Je leert ze samen aan te vallen, te verdedigen en om te schakelen (liever gezegd: snel weer meedoen na balverlies of balverovering). Niet het voorkomen van nederlagen is je opdracht, maar je team steeds weer laten proberen om doelpunten te maken en tegendoelpunten te voorkomen. Elke week opnieuw.
Je speelt dus voor, tijdens en na de wedstrijd een belangrijke rol. Hoe zorg je voor een goed en sportief verloop van de wedstrijd?

VOOR DE WEDSTRIJD

Overvoer spelers vlak voor de wedstrijd niet met allerlei instructies. Moedig ze slechts aan tot enkele basistaken. Maar voor je hieraan toekomt, neem je het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wissels met ze door. De structuur van voetballen ondersteunt je in het duidelijk maken wanneer je wat verwacht van je spelers.



DE LOGISCHE STRUCTUUR VAN VOETBAL

In het voetballen gaat het om het maken van meer doelpunten dan tegenpartij. Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelingen zoals vrijlopen, passen en schieten.

Bij het beschrijven van de logische structuur van voetbal beginnen we, omdat voetbal een teamsport is, met de voetbalhandelingen die op teamniveau moeten worden uitgevoerd zoals aanvallen en verdedigen. Het aanvallen en verdedigen door een team worden ook wel teamfuncties genoemd. Deze teamfuncties worden geïllustreerd aan de hand van een cirkel (zie figuur). Een cirkel staat model voor herhaling en symboliseert een continu proces.

Aanvallen bestaat uit een reeks van voetbalhandelingen die alleen in balbezit kunnen worden uitgevoerd en die gericht zijn op het maken van een doelpunt, ook wel scoren genoemd. Aanvallen begint vaak al bij de keeper en in principe kunnen ook alle andere spelers hun bijdrage leveren. Daarom is het zinvol om binnen de teamfunctie aanvallen onderscheid te maken tussen twee fasen die aangeduid worden als teamtaken, namelijk opbouwen en doelpunten maken (zie figuur).

Verdedigen bestaat ook uit een reeks van voetbalhandelingen. Deze voethandelingen worden uitgevoerd als de tegenpartij in balbezit is. Het gaat hierbij dus niet alleen om de voetbalhandelingen van de verdedigers en de keeper. Verdedigen kan al beginnen bij het doel van de tegenpartij door de aanvallers. Daarom wordt er binnen de teamfunctie verdedigen het onderscheid gemaakt tussen twee fasen die aangeduid worden als de teamtaken, storen en doelpunten voorkomen (zie figuur)

SFEER, OPSTELLING EN POSITIES

1. **SFEER.** Begin de voorbespreking met een enthousiast compliment aan het team door bijvoorbeeld te refereren aan de laatste training of de vorige wedstrijd. 'Verdedigers hielpen goed mee met aanvallen en aanvallers hielpen mee met verdedigen, doe dat allemaal deze wedstrijd ook weer!'
2. **DOEL VAN DE WEDSTRIJD.** Bespreek samen met je spelers wat je verwacht en welke doelen je stelt voor deze wedstrijd. Gebruik hiervoor de structuur van voetballen en bepaal samen één of twee doelen binnen Aanvallen en Verdedigen. Refereer hierbij ook aan de laatste training en de doelen die daar behandeld zijn.
3. **OPSTELLING.** Maak de opstelling niet pas op het laatste moment, neem er de tijd voor. De KNVB beveelt voor de mini-pupillen en viertallen graag de formatie 1-2-1 aan, voor de F- en E-pupillen en zeventallen de formatie 1-3-3 en vanaf de D-pupillen en elftallen de formatie 1-4-3-3, omdat deze formaties de optimale veldbezetting vormen om kinderen beter te leren voetballen. Wissel ook niet van formatie, steeds dezelfde structuur verschaft spelers duidelijkheid waarbinnen ze zich kunnen ontwikkelen.
4. **VISUALISEER.** Teken de opstelling (of gebruik bekertjes of een magneetbord), je spelers zien en begrijpen dan hun plek en rol beter.

5 **VOORKEURSPOSITIES.** Bespreek met je spelers al aan het begin van het seizoen op welke positie iedereen graag staat en houd hier zoveel mogelijk rekening mee. Zorg dat elke speler weet wat hij op zijn plek moet doen en probeer dit uit te leggen op het leeftijdsniveau dat past bij ze past.

6 **VERDELEN VAN POSITIES.** Als je de spelers bij de opstelling betrekt en hen inspraak geeft, krijg je een opstelling waar iedereen zich prettig bij voelt. Houd individueel belang en teambelang in balans. Wat als een niet te passeren verdediger graag in de spits wil? Gun hem dat en help hem er echt bij, terwijl je hem blijft stimuleren in zijn verdedigende kwaliteiten.

7 **ROULEREN.** Laat spelers (tot ongeveer de C-junioren) op verschillende posities spelen, dit draagt bij aan hun voetbalontwikkeling. Minder verstandig is deze afspraak: 'Als we de tweede helft twee doelpunten meer hebben dan zij, mag jij het laatste kwartier in de spits.' Ontwikkelingskansen mogen nooit afhankelijk zijn van de stand. Waak er ook voor dat je de twee 'zwakste' spelers stigmatiseert door ze tegelijk wissel te zetten. Zet een sterke speler en een laatbloeier samen reserve.

8 **AANVOERDERSCHAP.** Veel jonge spelers vinden het leuk om aanvoerder te zijn. Je kunt dit in het begin rouleren, zodat iedereen voelt hoe het is om verantwoordelijk te zijn. De taak als aanvoerder van een F- of E-team moet niet te zwaar zijn; het is vooral een symbolische functie. Kies vanaf de D-pupillen samen met de spelers een aanvoerder. Houd in de gaten of de aanvoerder de taken ook echt aankan en uitvoert.

9 **WISSELS.** Ten eerste een dwingend advies: geef iedereen evenveel speeltijd. Je mag net zo veel wisselen als je wilt, maar wissel niet een zwakkere speler om een overwinning veilig te stellen.

Vaak wisselen creëert ook chaos in het veld. Schep van tevoren duidelijkheid. ‘Elke speler wisselt één keer per helft. Niemand staat een hele helft reserve.’

10 **OVERIGE AFSPRAKEN.** Komen we gezamenlijk het veld op, doen we een gezamenlijke warming-up, en welke speler geeft daar leiding aan?

DE WEDSTRIJDBESPREKING

Straal vooral uit: we hebben er zin in! Spelers komen om te voetballen, niet om naar jou te luisteren. Alles wat jij zegt moet daarom welgekozen zijn. Kies voor twee of drie algemene accenten die voor iedereen gelden. Pik er niet één individu uit, en stel hem zeker niet als negatief voorbeeld. De kleedkamer moet een veilige omgeving zijn. Waak tegelijk voor een onsamenhangend verhaal. Buiten de algemene accenten stel je één of twee doelen binnen de structuur van voetballen, in Aanvallen en Verdedigen.

Benoem daarbij accenten die je al bij vorige wedstrijden en op de training onder de aandacht hebt gebracht. ‘Jongens, wat gaan we doen vandaag?’ Winnen, roepen ze, scoren. Terwijl dat afleidt van jouw boodschap, en de druk op spelers groter maakt. ‘Oké, maar we moeten niet vergeten de tegenstander het aanvallen moeilijk te maken. Hoe kunnen we het beste verdedigen? Wie weet het?’ Volgen er verrassende en minder verrassende antwoorden? Bedank dan voor de suggesties en benoem de doelen die jij wilt stellen.

Gebruik het magneetbord om je aanwijzingen duidelijk te maken met voorbeelden van voetbalsituaties die je benoemt. ‘Twee dingen die belangrijk zijn bij het verdedigen, dan gaan we naar buiten.’

Beperk je verder tot het bewaken van een sfeer waarin elke speler zich veilig voelt. Loop met een onzekere speler mee op naar het veld, vertel hem wat je oprecht goed aan zijn

spel vindt, laat hem merken dat hij op je kan bouwen. Nog beter: sla de voorbespreking eens een keer helemaal over en laat elke speler een oprecht compliment uitspreken aan zijn buurman, zo het kringetje rond. Een effectief middel om een goede sfeer te creëren én spelers in een flow te brengen.

OP NAAR DE TEGENSTANDER EN DE SCHEIDSRECHTER

1. **POSITIEVE BASISHOUDING.** Straal naar je spelers uit hoe jij de spelers van de tegenstander ziet: je hebt ze nodig voor een leuke wedstrijd.
2. **DUIDELIJKE AFSPRAKEN.** Maak afspraken over het omgaan met de scheidsrechter en grensrechters: geen discussie, respecteren, accepteren. Spelers die mopperen of erger worden gewisseld.
3. **EEN ROL VOOR DE AANVOERDER.** Geef vanaf de C-junioren de aanvoerder een rol voor het geval de sfeer straks in de wedstrijd dreigt om te slaan, steun hem als het erop aan komt in woord en daad.
4. **ONTVANG DE TEGENSTANDER.** Maak tijdig kennis met de begeleiding, onthoud zijn naam en maak een praatje. Kijk of de kleedkamer in orde is.
5. **MAAK KENNIS MET DE SCHEIDSRECHTER.** Spreek de verwachting uit van een sportieve wedstrijd, de tegenstander voelt zich dan aangesproken. Laat ook de spelers elkaar een prettige, sportieve wedstrijd wensen.

LAATSTE CHECK VOOR DE WEDSTRIJD

1. **EEN PRETTIGE SFEER** creëer je zodat spelers zich veilig voelen. Maak dolletjes. Relativeer straks ook achterstand en voorsprong, verlies en winst. Toon vooral dat je er zin in hebt.

2 **OPSTELLING EN WISSELS** houd je kort en krachtig.

3 **DE WEDSTRIJDBESPREKING** beperk je tot het laten meedenken over het aanvallen en verdedigen.

4 **INDIVIDUELE AANDACHT.** Wind het team niet op met drukke peptalk, geef liever de spelers die het nodig hebben extra zelfvertrouwen. Vaak gaat alle aandacht naar de betere spelers of de 'lastpakken', maar vergeet de rustige speler niet: ook hij kan een complimentje of tip gebruiken.

5 **WARMING-UP MET BAL.** Voorkom dat ze in doelen en hekken klimmen, geef ze een opdracht. Het doel van de warming-up is dat ze in de sfeer van de wedstrijd komen, voor oudere pupillen en junioren dat hun spieren en pezen soepel worden. Kies voor makkelijk te organiseren vormen, vormen die je spelers al kennen van de training.

TIJDENS DE WEDSTRIJD

Laat je tijdens de wedstrijd niet beïnvloeden door de stand of gebrul van mensen langs de lijn. Volg de wedstrijd in stilte, concentreer je op de voetbalhandelingen van je spelers, coach alleen de spelers die de bal níet hebben, en de wisselspelers naast je langs de lijn.

Stel jezelf op langs de zijlijn en observeer zo lang mogelijk in stilte. Onthoud de hoofdzaken die je opvallen in het aanvallen en verdedigen, eventueel uitgewerkt in het opbouwen, scoren, storen en doelpunten voorkomen en de individuele voetbalhandelingen met bal daarbinnen. Dat valt niet mee, je raakt al snel verstrikt in wat je allemaal ziet, en wat je tegen ze zou willen zeggen. Te veel voor spelers, en het effect van wat je roept is nihil. Het beeld dat je hebt wordt vaak nog eens vertroebeld door wat je al vond

of dacht. Stel jezelf één vraag. Wat zie ik? Niet: wat dacht ik al wel? Of: hoe erg baal ik van de snelle 2-0 achterstand? Blijf in plaats daarvan rustig, en houd het simpel. Je ziet dat je verdedigers meermaals de bal niet rustig aannemen en een aanspeelbare medespeler zoeken, maar wild naar voren schieten. Een van de twee aandachtspunten die je vooraf al benoemde. Onthoud dit punt voor de bespreking in de rust. Je ziet vast nog meer punten, maar dat is voor de training of een volgende wedstrijd. Beter één ding goed gedaan, dan tien dingen half.

MAJANCA: "Van nature let ik op de zwakkere in de groep, het meisje, het jochie dat net komt kijken. Die zet ik in het zonnetje. dat werkt altijd, je ziet ze opbloeien."

ACHT SIMPELE VRAGEN

BEDENK WELKE ACCENTEN BIJ DE VORIGE WEDSTRIJD EN OP DE TRAINING AAN DE ORDE ZIJN GEKOMEN. WAT WILDEN WE BEREIKEN? STEL JEZELF VIER VRAGEN OVER HET AANVALLEN.

1. **SCOREN.** Als een speler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het hem dan om te scoren?
2. **KANSEN CREËREN.** Als we de bal op de helft van de tegenpartij hebben, lukt het dan om kansen te creëren?
3. **NAAR VOREN SPELEN.** Als we de bal op eigen helft hebben, lukt het dan om een speler op de helft van de tegenpartij aan te spelen?
4. **BAL HOUDEN.** Als een van mijn spelers de bal heeft, lukt het ons dan om de bal in de ploeg te houden of schieten we de bal zomaar weg?

SPELERS STIMULEREN DOE JE DOOR…

1 **… TE BENOEMEN WAT ER GOED GAAT.** Negeer zoveel mogelijk wat er nog minder goed gaat, ook al ben je teleurgesteld over het wedstrijdverloop of de uitvoering van een oefenvorm. Doen twee spelers er lang over om bij een pylon te gaan staan, negeer dat dan en complimenteer luid en duidelijk de spelers die wél snel klaar staan. Spelers die moeite hebben met luisteren, hebben dat vaak ook thuis en op school. Ze zijn minder gevoelig voor negatieve feedback – en bloeien juist op bij een onverwacht compliment.

2 **… CONCRETE COMPLIMENTEN TE GEVEN.** Benoem de inzet van een speler of de uitvoering van zijn taak in plaats van het resultaat daarvan. ‘Geweldig hoe hard jij je best hebt gedaan om die bal binnen te houden.’

3 **… ELKE PERSOONLIJKE VOORUITGANG TE WAARDEREN.** Daag de talenten in je team nog meer uit door ze extra taken te geven, en ontwikkel laatbloeiers door ze op hun niveau succes te laten beleven én zet die succeservaringen in de schijnwerper. ‘Wat goed dat je in deze wedstrijd zo vaak vrijliep.’

STEL JEZELF TOT SLOT VIER VRAGEN OVER HET VERDEDIGEN.

1. **DOELPUNTEN VOORKOMEN.** Als een tegenspeler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het dan een doelpunt te voorkomen?
2. **STOREN.** Als we op eigen helft verdedigen, lukt het dan te voorkomen dat de tegenpartij kansen krijgt?
3. **DRUK ZETTEN.** Als we verdedigen op de helft van de tegenpartij, lukt het dan om te voorkomen dat ze een speler kunnen aanspelen op onze helft?
4. **BAL AFPAKKEN.** Als een speler van de tegenpartij de bal heeft, lukt het ons dan de bal af te pakken?

Zet de antwoorden op deze vragen voor jezelf op een rij, bedenk wat goed gaat en wat een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij oog voor de rol van de tegenpartij. De ene wedstrijd krijgt je team veel kansen en maakt het doelpunten, een volgende keer wordt je team teruggedrongen en komt het de eigen doelmond niet uit. Omdat je team matig verdedigt, of valt de tegenpartij gewoon goed aan? Waarom lukt het niet weerstand te bieden? Wat kunnen spelers aan de bal beter doen? Wat kunnen spelers zonder de bal beter doen?

Door met deze bril naar je spelers te kijken, voorkom je dat je hun voetbalhandelingen alleen maar op schoonheid of effectiviteit beoordeelt. Iets is al snel ‘mooi gedaan’. Of: weg is weg. Vorm geen oordeel over ‘goede’ of slechte’ acties, dat voelen de betrokken spelers zelf heus wel aan. In plaats daarvan maak je een keuze voor enkele accenten die je tijdens het spel, in de rust of tijdens de training aan de orde laat komen. Doe dit steeds met in het achterhoofd de structuur van voetballen: aanvallen en verdedigen. Om je spelers beter te leren voetballen, helpt deze analyse je met het vinden van de verbeterpunten.

BEÏNVLOEDEN

Terwijl je de wedstrijd observeert, is er de mogelijkheid je spelers te beïnvloeden. Beïnvloeden kan voor, tijdens en na de wedstrijd. Bij de nazit straks staan de oren niet meer zo naar allerlei lessen. De voorbespreking is grotendeels opgegaan aan het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wisselbeleid. Nu is het moment ze te helpen. Wat betekent dat voor jou? Baseer je aanwijzingen langs de lijn op wat je ziet. Alles wat je zegt moet welgekozen zijn, pik uit de talloze situaties alleen de belangrijkste zaken. Refereer weer aan de algemene thema's of de accenten binnen Aanvallen en Verdedigen. Benoem zaken die al iets voor ze betekenen, die je al eens eerder onder de aandacht hebt gebracht. Sluit aan bij niveau en belevingswereld van de spelers. Bij F-pupillen heb je het vooral over hun voetbalhandelingen (aannemen, dribbelen en passeren, passen), bij D-pupillen over hun taak in het elftal en het samenwerken met andere spelers.

VERBETERPUNTEN GEEF JE DOOR...

1. **... TE BEGINNEN MET EEN GEMEEND EN SPECIFIEK COMPLIMENT.** 'Goed dat je in de eerste helft zo vaak op doel schoot.'
2. **... GEVOLGD DOOR EEN OPDRACHT, KEUZEMOGELIJKHEID OF TIP.** Hoe kan iets beter? Formuleer op de toekomst gericht en doe het ook voor. 'Buig als je zometeen schiet iets over de bal, dan gaat-ie niet meer over.'
3. **... VOEL JE AAN DAT JE SPELER NOG ONZEKER IS?** Geef nog een extra aanmoediging. 'Laat zien hè? Je kunt het.'

HOUD JE OPMERKINGEN SIMPEL. OEFEN DEZE TERMEN EERST OP DE TRAINING!

AANVALLEN

1. **'GROOT MAKEN'** of 'uit elkaar.' Speelruimte zo lang en breed mogelijk maken. De spitsen moeten zo diep mogelijk spelen. De links- en rechtsbuiten moeten het veld goed breed en diep houden.
2. **'DIEPTE.'** Middenvelders en verdedigers moeten steeds kijken of de bal vooruit richting de spitsen kan worden gespeeld.
3. **'BAL HOUDEN.'** Voorwaarde om kansen te creëren. Coaches leggen vaak de nadruk op het voorkomen van risico's en moedigen ten onrechte aan tot de 'lange bal'. Spelers schieten veroverde ballen dan zomaar weg of uit. Stimuleer spelers eerst de bal aan te nemen, eventueel af te schermen van een tegenstander en de bal daarna in het team te houden.
4. **'POSITIES HOUDEN.'** Veldbezetting optimaal houden. Pupillen hebben soms moeite om met elkaar de ruimte goed te bespelen.

Controleer steeds of het zinvol is wat je zegt. Zie je dat speler of team zich verbetert na iets wat je hebt gezegd? Wordt het aanvallen of verdedigen echt beter? Herhaal een opmerking geen drie keer als je geen effect ziet. De speler zelf maakt de keuzes in het veld, niet jij. Het spel is onvoorspelbaar; voorprogrammeren is zinloos. Help slechts bij het maken van die keuzes. Richt je alleen op structurele zaken die beter kunnen, coach niet op incidenten of na een mislukte actie. Hoe goedbedoeld ook, het leidt een speler vooral af.

VERDEDIGEN

1. **'KLEIN MAKEN'** of 'dicht bij elkaar.' Speelruimte zo kort en smal mogelijk maken. Speel dicht bij elkaar, dan kunnen ze elkaar snel helpen.
2. **'NAAR DE BAL TOE.'** Druk zetten om te voorkomen dat de tegenpartij de bal kan overspelen en om de bal af te pakken.
3. **'SCHERP DEKKEN'** of 'dichter bij je tegenstander.' Als de bal in de buurt is en de spits van de tegenpartij de bal kan ontvangen, moet de centrale verdediger kort dekken.
4. **'GEEF RUGDEKKING AAN ELKAAR.'** Het team moet niet alleen de ruimte klein maken in de lengte van het veld, maar ook in de breedte.
5. **'DOE WEER MEE.'** Zo lang mogelijk nuttig blijven. Wanneer de spitsen van jouw team zijn uitgespeeld, kunnen ze toch de middenvelders ondersteunen door spelers van de tegenpartij op het middenveld in te sluiten.

Snelle tegendoelpunten? Met geroep bereik je de meeste spelers niet en als ze je al verstaan, worden ze er al snel doof voor. Wil je toch graag iets zeggen, noem dan eerst de naam, houd het herkenbaar en simpel en wijs niet op zonneklare 'foutjes'. Laat hen daar in stilte van leren. Stap niet binnen de lijnen, keer je nooit af van het spel, maak geen wegwerpgebaar. Roep geen dingen als 'nattekrantenbal' of 'patatbenen'. Daar lachen spelers wel om – maar ze voetballen er niet beter door. Ook zinloos: 'De bal moet er wel in hoor!'

Bevraag liever wissels die naast je staan. Kijk samen met hen naar het spel. Zij hebben alle aandacht voor jouw lessen. Dit betekent niet dat je spelers moet laten aanrommelen. Je ziet dat jouw middenvelder te ver van zijn man staat. Zo kan de centrale middenvelder van de tegenpartij de bal steeds achter de laatste linie spelen. 'Teun, dichterbij hem staan. Houd druk op de bal, goed zo!'

TIJDENS DE WEDSTRIJD

1. **BEWAAK DE SFEER.** Zorg voor een positieve uitstraling, maak een ontspannen indruk. Ga aan dezelfde kant van het veld staan als de begeleiders van de tegenpartij. Zo heb je snel contact als het nodig is.
2. **ONGEWENST GEDRAG.** Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je spelers; de scheidsrechter ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je een speler wisselen of een time-out geven.
3. **HOREN, ZIEN EN ZWIJGEN.** Observeer, concentreer je op de voetbalhandelingen die je spelers uitvoeren.
4. **LAAT SPELERS ZELF BESLISSEN**. Nadrukkelijk en veelvuldig voorzeggen kan op korte termijn leiden tot gewonnen wedstrijden, maar spelers beleven er minder plezier aan en leren uiteindelijk het spel minder goed te spelen. Wil je een bijdrage leveren? Coach dan vooral de spelers die de bal niet hebben, laat de spelers aan de bal in elk geval zelf beslissen.
5. **BEVORDER GEWENST GEDRAG.** Zie gewenst gedrag (sportiviteit, goede acties) niet als iets vanzelfsprekends. Benoem het en complimenteer ze ervoor, dan gaan ze het vaker vertonen. Negeer de minder goede acties, bewaar het als aandachtspunt voor later. 'Geeft niks! Goed geprobeerd.'

IN DE RUST

Als de scheidsrechter afblaast voor de rust verzamelen de spelers zich bij jou, waarna jullie met zijn allen naar de kleedkamer lopen – desnoods naar een dug-out of in doelgebied.

Als er geen limonade klaarstaat, zorg dan dat tegen het einde van de eerste helft al een ouder erop uit is gegaan om kan en bekertjes op te halen. Dit scheelt kostbare minuten. Géén minuten waarin jij veel kunt praten. De spelers drinken, plassen, strikken veters, laten dingen bezinken. Rust is rust, de kleedkamer is geen vrijplaats om al je bevindingen over ze uit te storten. Laat ze uitrazen.

MONIQUE: "Als spelers binnendruppelen, laat ik ze eerst hun verhaal doen. Ook in de kleedkamer neem ik de tijd, ik overlaad ze niet met wat er allemaal moet. In de rust laat ik ze uitrazen, ook dan zeg ik niet veel. Het gaat er alleen maar om ze in de flow te krijgen en te houden."

De rust is een prima moment om alle spelers tegelijk te beïnvloeden. Dit doe je door enkele vragen te stellen en ze over dingen te laten nadenken. Je kunt het eerste commentaar door een speler laten geven, en deze taak wekelijks laten rouleren. Laat bijvoorbeeld de een iets zeggen over het aanvallen, de ander over het verdedigen. De aanvoerder kan het ook doen. Elke positieve bijdrage is oké.

Als laatste neem jij het woord. Begin altijd met een compliment aan iedereen, benoem de goede zaken en dan pas twee uitdagingen voor de tweede helft. ‘Goed gewerkt!’ is te algemeen. Dit is beter: ‘We hebben weinig kansen weggegeven en we stonden goed dicht bij elkaar.

De spitsen deden goed mee bij het verdedigen en de middenvelders en verdedigers pakten vaak de bal af. Prima. Helaas staat het wel 2-0. Wat kunnen we zometeen nog beter doen?'

Negeer de tussenstand. Wees vooral opgewekt, de wedstrijd kan nog kantelen. Wijs niet op wat er niet goed gaat. 'Jullie moeten wel scoren!' Dat snappen ze zelf ook. Hamer niet op fouten. Junioren kun je – opbouwend – op een fout wijzen, maar benadruk je bij een pupil de fouten, heeft dat een negatief effect op zijn zelfbeeld. Fouten maken hoort erbij. Vergelijk kinderen ook niet met elkaar. Sla verbeterpunten op in je hoofd en bedenk hoe je hierop kunt trainen. Maar met loftuitingen alleen ben je er ook niet. Niet als het spel daar aanleiding toe geeft. Dat werkt juist contraproductief, want kinderen voelen haarfijn aan of je het meent of niet. Geef behalve concrete complimenten enkele tips die beter kunnen. 'Sam, probeer als je niet wordt aangevallen rustig de bal te stoppen en kijk wie er van ons het beste vrij staat.'

JOHAN: "Met rust 3-0 achter? Niks aan de hand, zeg ik dan, gewoon zo doorgaan."

NA DE WEDSTRIJD

Na de wedstrijd kun je spelers beter niet meer te veel vermoeien met wat jij er allemaal van vond. Belangrijkste is nu dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat. Spreek met ouders van spelers, bouw een band met ze op.

Wel kun je alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Een goed moment om de dag prettig af te ronden – ook als er is verloren. Bespreek geen technische details, daar staan de oren niet meer naar. Negeer negatieve opmerkingen over scheidsrechter of tegenstander. 'Ik snap de frustratie, maar daar hebben we geen invloed op. Het enige dat we kunnen doen is nog beter voetballen en maandag nog beter trainen. Dan komt het goed!'

CHECK: IN DE RUST

Kies twee positieve punten en twee aandachtspunten voor de tweede helft.

1. **WAT GING GOED IN HET AANVALLEN?** 'We hebben een doelpunt gemaakt en diverse kansen gecreëerd. Ga zo door!'
2. **WAT KAN BETER IN HET AANVALLEN?** 'Als we achterin de bal hebben, hebben we moeite om hem bij de spitsen te krijgen. We lijden balverlies door een lange bal of in de combinatie. Wat kunnen we beter doen?'
3. **WAT GAAT GOED IN HET VERDEDIGEN?** 'De verdedigers verdedigen sterk en zijn actief in het storen en proberen de bal af te pakken. Ga zo door!'
4. **WAT KAN BETER IN HET VERDEDIGEN?** 'Niet iedereen doet mee met verdedigen. De tegenpartij kan gemakkelijk oprukken en heeft zo twee doelpunten gemaakt. Hoe kunnen we dit zo dadelijk voorkomen?'

Benadruk aan de kantinetafel de positieve momenten en de teamprestatie. Schenk niet te veel aandacht aan dingen die fout gaan. Een doelpunt tegen is niet altijd het gevolg van een fout, maar soms van het goede spel van de tegenpartij. Benadruk echter ook de kwaliteiten van de tegenpartij niet te veel. Dit wekt bij jouw spelers de indruk dat zij er niets van kunnen. Herken het goede en benadruk dat. Alleen dan zijn ze bereid om nieuwe dingen uit te proberen. 'Hé Teun, goed dat jij ook nog even mee naar voren ging! Vaker doen.'

Zorg dat in het wedstrijdverslag niet alleen de doelpuntenmakers worden genoemd. Dik verloren en weinig inzet gezien? Vraag je af wat presteren voor jou betekent. Winnen en hoog eindigen op de ranglijst? Of voortgang (winst) boeken en samen met plezier bezig zijn? Luister daarom ook na de wedstrijd weer goed naar hen. Stel vragen die jou informatie geven – en hen aan het denken zetten.

Tot slot: het belangrijkste is het sociale aspect. Bedenk: in en rond voetbal doe je dingen samen. Samen douchen, wat drinken na de wedstrijd, en af en toe met spelers en ouders iets anders leuks doen. Een uitje, bowlen, zwemmen, naar het strand. Heel goed voor teamspirit en spelplezier, want ze krijgen in zo'n situatie op een andere manier waardering voor elkaar – een speler die misschien iets minder goed kan voetballen, blijkt ineens heel sociaal of grappig te zijn.

HOE GA JE OM MET DE SCHEIDSRECHTER?

De scheidsrechter heeft altijd gelijk, ook als hij geen gelijk heeft. Bespreek wat je doet bij ongewenst gedrag van spelers; de scheidsrechter ziet niet alles.

1. **DENK AAN JE VOORBEELDROL.** Zorg voor een positieve, ontspannen uitstraling, heb contact met de scheidsrechter. Aan jou is af te lezen hoe spelers bij omstreden beslissingen zullen reageren.
2. **MAAK AFSPRAKEN.** De scheidsrechter heeft altijd gelijk, ook als hij geen gelijk heeft. Geen discussie, accepteren. Bespreek wat je doet bij ongewenst gedrag van jouw spelers; de scheidsrechter ziet niet alles. Bijvoorbeeld vijf minuten wissel.
3. **KEN DE SPELREGELS.** Laat spelregels aan de orde komen tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen: buitenspel, terugspeelbal, directe en indirecte vrije trappen. Hoe kunnen we de buitenspelregel beter gebruiken?
4. **KWEEK BEGRIP.** Leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter te zijn en dat hij, net als spelers, ook fouten mag maken. Laat oudere pupillen en junioren wedstrijdjes fluiten bij de jongere pupillen.
5. **LAAT JE NIET GEK MAKEN.** Hoe onterecht een beslissing soms ook is, concentreer je op het voetballen. Niets mooier om na afloop een erg partijdige scheidsrechter vriendelijk te bedanken. Een echte thuisfluiter? Spreek hem in de rust even respectvol aan. Gaat hij ermee door, dien dan na afloop een klacht in bij de bestuurskamer. Afhankelijk van de ernst speel je het aan het bestuur van je eigen vereniging door. Het is aan hen of een signaal aan de KNVB wordt gegeven.

CHECK: NA DE WEDSTRIJD

1. **IEDEREEN HANDJE GEVEN.** Laat de spelers elkaar na afloop handen geven. Contact houden is belangrijk, bedank ook scheidsrechter en de begeleiding van de tegenstander.
2. **COACH TEGENPARTIJ.** Zorg dat je nog even contact hebt met de begeleiding van de tegenstander. Een handdruk, een gesprekje, je komt elkaar weer tegen. Wees je ervan bewust dat je het voorbeeld bent voor je spelers.
3. **NABESPREKING.** Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking op het veld of in de kleedkamer doen. Houd het kort en laat je emoties achterwege. Benoem positieve momenten, complimenteer spelers die zich maximaal hebben ingespannen, relativeer minder leuke gebeurtenissen, onthoud voor jezelf wat op de training of de volgende keer anders kan.

UIT EN THUIS SPELEN

Voetballen op bezoek bij een andere vereniging kan heel anders zijn dan bij je eigen vereniging. Welke verschillen in beleving kun je tegenkomen? Hoe kun je je spelers daarmee leren omgaan?

Op bezoek bij een andere vereniging kom je met je spelers in de sfeer van die andere vereniging. De overgang kan ineens groot zijn. Van stad naar platteland of andersom, van prestatiegericht naar puur voor de lol of andersom, van

een overwegend ‘witte’ vereniging naar een overwegend Surinaamse of Turkse club. De verschillen in beleving van het voetbal kunnen ook groot zijn. Het kan er meer of minder temperamentvol aan toegaan, fanatieker of gemoedelijker in en rond het spel. Individuele technische hoogstandjes zoals pingelen en panna’s staan hoger of lager in aanzien. Bij junioren in de puberteit die zoeken naar hun identiteit kan er een groepsgevoel zijn, een hang naar de eigen cultuur.

Bespreek met je spelers de verschillen die je denkt tegen te komen bij een club. Benadruk dat jullie vereniging niet ‘beter’ is dan de andere, hoogstens ‘anders’. Bedenk ook hoe jij en je spelers met jullie gedrag overkomen bij de ander. Het kan gaan om dingen als: ruw spel, fanatieke supporters, discriminerende opmerkingen, elkaar niet kunnen verstaan. Bereid je spelers voor op deze andere sportbeleving wanneer je een uitwedstrijd speelt. Je spelers zijn zich dan meer bewust van de invloed van hun eigen gedrag op de ander en omgekeerd. Zo kunnen ze makkelijker met situaties op en rond het veld omgaan.

OP HET VELD (2)

"Voor dit soort teams halen veel ambitieuze trainers hun neus op, maar ik vind dit juist het mooiste wat er is. Ik ben teamleider bij bouwbedrijf BAM, op mijn werk kan ik ook aardig overweg met dit soort drukke mannen."

WIE: DENNIS (36)
WAT: TRAINER VAN DE E2 VAN SVN '69, NIJEVEEN
VADER VAN: DEMI (10)

DENNIS BRENGT STRUCTUUR AAN

'Het allerbelangrijkste als je orde wilt houden is duidelijk en consequent zijn. Aan het begin van het seizoen zet je de toon, anders ben je te laat. Niet dat ik van te voren alle afspraken en sancties met ze ga doornemen, ik beslis vaak op gevoel.'

DENNIS STIMULEERT, GEEFT INDIVIDUEEL AANDACHT EN DRAAGT REGIE OVER

'Als ze voor de training het veld opkomen, laat ik ze altijd eerst even uitrazen. "Heeft er iemand nog een mop?" Dan bespreken we de wedstrijd van zaterdag even. Eén praat, de rest is stil. Ik zie bij trainers vaak deze volgorde: serieus beginnen, leuk eindigen. Ik heb dat omgedraaid.'

DENNIS MAAKT HET ZICH MAKKELIJK OP DE TRAINING

‘Oefenvormen haal ik overal op internet vandaan, als er maar filmpjes van zijn. Als ik op het veld even niet meer weet hoe de vorm precies ging, kan ik het zo op mijn smartphone opzoeken. Een speler die het na uitleg en voordoen nog niet in het snotje heeft, laat ik het op mijn schermpje zien.’

DENNIS TRAINT VOETBALECHT

‘Alles met de bal en echt kunnen scoren en winnen motiveert spelers beter hun best te doen op de training. Ook de keeper kan bij mij altijd punten verdienen, want de keeper hangt er in veel teams maar een beetje bij. Je moet de keeper belangrijk maken, want er is altijd tekort aan.’

3

DE TRAINING

HET DOEL VAN EEN ZINVOLLE TRAINING

Trainen is het vereenvoudigen van voetballen, afgestemd op leeftijd, niveau en beleving van je spelers. In een training kun je dingen doen die in een wedstrijd niet kunnen. In oefen- en partijvormen die zijn afgeleid van een echte wedstrijd help je spelers met het oplossen van spelsituaties in het aanvallen en verdedigen. Je brengt deze punten onder de aandacht door vereenvoudigingen van het spel en door het geven van gerichte aanwijzingen.

In de training vereenvoudig je spelsituaties door minder spelers op te stellen en door de ruimte en regels aan te passen. Je kunt het spel een keer stilzetten, een vraag stellen, iets zelf voordoen of een speler iets voor laten doen, en je kunt de vorm makkelijker of moeilijker maken. Allemaal dingen die op zaterdag niet kunnen. Hoe eenvoudiger de oefenvorm, hoe overzichtelijker de situatie voor spelers. Hoe meer herhalingen ze van die situatie ervaren, hoe meer ze leren, hoe groter de kans dat ze tijdens de wedstrijd verbeteringen in hun spel laten zien.

VOETBALECHT TRAINEN

Spelers leren voetballen door te voetballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar af te ronden op doel. Spelers leren voetballen het beste in vereenvoudigde

WAT IS VOETBALECHT OF WEDSTRIJDECHT TRAINEN?
ER MOET MINIMAAL SPRAKE ZIJN VAN:

1. een bal
2. twee teams
3. beide teams moeten kunnen scoren en doelpunten voorkomen
4. een afgebakende ruimte
5. richting
6. spelregels

spelsituaties. Door zelf echt doelpunten te kunnen maken en zelf doelpunten te voorkomen. Oefenvormen zijn vaak goed als ze 'voetbalecht' of 'wedstrijdecht' zijn, als de basiskenmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Zo kunnen in de simpele vorm '1 tegen 1 lijnvoetbal' nog altijd twee partijen scoren; twee partijen zoeken oplossingen voor een situatie. Wat moet ik doen als ik de bal heb? En wat als hij de bal heeft?

Stel dat jouw team vaak in kansrijke posities komt, maar het team daaruit weinig tot scoren komt. Sommige trainers kiezen er dan voor om eindeloos te oefenen op het afwerken op doel. Maar in de oefenvorm '2 tegen 1 plus keeper' breng je ze in de wedstrijdechte situatie die ze vaak ervaren. Onder druk van één verdediger en in samenwerking met één medespeler komen je spelers vaak in een echte, kansrijke positie en kunnen ze veel oefenen op het scoren. De kans dat ze dit in de wedstrijd op zaterdag laten zien, wordt daarmee groter.

VIER GOUDEN TRAININGSPRINCIPES

1 **VOETBALECHT TRAINEN.** Bied je spelers oefenvormen met voetbalechte situaties waarin ze herkennen wat ze oefenen. Loopladders, rondjes rennen, kopgalgen, ingewikkelde passeerbewegingen: prima voor beroepsvoetballers en andere liefhebbers, maar zonde van de beperkte tijd die jij met je spelers hebt. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat ze het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze ook tot een grotere inzet.

2 **VEEL PRIKKELS EN PLEZIER.** Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer ze leren.

3 **COACHING EN ORGANISATIE.** Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze vaak toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect.

Bovendien biedt zo'n snel uit te leggen vorm jou de tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kunt maken.

4 **AFSTEMMING OP LEEFTIJD, NIVEAU EN BELEVING.** Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefenvormen op hun af. Oefenvormen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, maar de afstemming op jouw team is essentieel in het laten lukken van de oefenvorm. Een oefenvorm moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training!

VOOR DE TRAINING

Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt.

Bedenk vooraf waarop je wilt trainen, hoeveel ruimte en tijd je hebt, welke materialen je nodig hebt en hoeveel spelers er zijn.

PAK HET SLIM AAN

Wil je het voetbal van je team elke week verder ontwikkelen? Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Af en toe wat nieuws en wat variatie op eerdere trainingsvormen is natuurlijk belangrijk, en soms heb je op zaterdag iets gezien waar je die week erop graag aan wilt werken, maar structuur en continuïteit zijn ook belangrijk. Spelers weten anders niet waar ze mee bezig zijn en ze gaan dan minder snel vooruit.

Wil je D-pupillen leren niet steeds voor de lange halen naar voren te kiezen, maar met verzorgd positiespel en via goed gebruik van het middenveld een aanval op te bouwen? Dan is het zaak gedurende een aantal weken achter elkaar hierop te oefenen. Werk hiertoe tijdig een trainingsplan uit. Wat oefenen we precies wanneer? Welke oefenvormen horen erbij? Bij elke leeftijdsklasse horen specifieke doelstellingen en KNVB-oefenvormen die passen bij de mogelijkheden van die leeftijd. Elke oefenvorm kun je eenvoudig of meer complex aanbieden.

WELK TRAININGSDOEL PAST BIJ MIJN SPELERS?

Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefenvorm liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een doel uitgeschreven. Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met de A-junioren blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefenvorm trainbaar.

	DOEL
MINI	Beheersen van de bal
F	Doelgericht handelen met de bal
E	Doelgericht samenspelen
D	Spelen vanuit een basistaak
C	Afstemmen basistaken binnen team
B	Spelen als een team
A	Presteren als team in competitie

MAJANCA: "De verschillen in het team zijn groot, ik trek de groep soms uit elkaar. Zo zitten er wat zij-instromers bij die nog veel moeten leren. Die zet ik met elkaar aan een eenvoudige pass- of dribbelvorm."

WELKE OEFENVORMEN ZIJN GESCHIKT?

Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefenvormen toepasbaar. Bij de mini-pupillen staan vooral avontuurlijke oefenvormen met de bal centraal gericht op het dribbelen, passeren, passen, mikken en schieten. Bij de F- en E-pupillen kun je al meer 'voetbalechte' vormen geven. Vanaf de D-pupillen zijn meer 'wedstrijdgerichte' vormen mogelijk, waarbij spelers op hun eigen posities trainen.

De verschillende trainingsdoelen per leeftijd betekenen niet dat je na twee seizoenen andere oefenvormen aan je team aanbiedt. Zo zit in een basisvorm als '4 tegen 4 zonder keeper en kleine doeltjes' bijvoorbeeld alles wat een pupil of juniorspeler nodig heeft. Alle belangrijke eigenschappen van de wedstrijd zijn behouden, en tegelijk biedt de vorm voor elke leeftijd wat wils. Zo belanden zowel F-, E- en D-pupillen op weg naar het doel vaak in een situatie om individuele voetbalhandelingen te oefenen waarbij ze zelf moeten kiezen. De bal aannemen, dribbelen, schieten? Of een ander aanspelen en zelf doorlopen?

Wil je een bepaalde voetbalhandeling bij het opbouwen vaker aan de orde later komen? Dan varieer je vanuit het 4 tegen 4 (of kleinere aantallen) bijvoorbeeld op de manier van scoren, om zo je spelers te beïnvloeden in hun handelen. Moeten ze van jou beter leren aannemen, vrijlopen en passen? Kies dan voor 4 tegen 4 met niet twee maar vier kleine doelen, het spel wordt dan sneller over het veld verplaatst. Wil je het dribbelen verder ontwikkelen? Dat kan het beste in 4 tegen 4 lijnvoetbal, waarbij ze moeten scoren door met de bal over een lijn te dribbelen. Hoe meer van deze prikkels in een uurtje training, hoe meer ze leren.

	WARMING-UP	OEFENVORM	PARTIJVORM
MINI	Startvormen met en zonder bal	'Ik en de bal' in 3 vormen	2 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 4 (max)
F	'Ik en de bal'	1 tegen 1, 2 tegen 2 2 tegen 1, diverse spelvormen	2 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 4 (max)
E	'Ik en de bal'	1 tegen 1, 2 tegen 2 2 tegen 1, 3 tegen 2 diverse spelvormen	2 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 4 (max)
D	1 zonder bal 2 'ik en de bal' of algemeen positiespel	2 tegen 1, 3 tegen 2 4 tegen 3, 5 tegen 4 3 tegen 3, 4 tegen 4	4 tegen 4, 5 tegen 5, 6 tegen 6, 7 tegen 7
C	1 zonder bal 2 'ik en de bal' of algemeen positiespel	3 tegen 2, 4 tegen 3, 5 tegen 4, 6 tegen 5 3 tegen 3, 4 tegen 4 5 tegen 5	5 tegen 5, 6 tegen 6, 7 tegen 7
B	1 zonder bal 2 'ik en de bal' of algemeen positiespel	5 tegen 4, 6 tegen 5 7 tegen 6 4 tegen 4, 5 tegen 5	5 tegen 5, 6 tegen 6, 7 tegen 7
A	1 zonder bal 2 'ik en de bal' of algemeen positiespel	5 tegen 4, 6 tegen 5 7 tegen 6 4 tegen 4, 5 tegen 5	5 tegen 5, 6 tegen 6, 7 tegen 7

Laat je inspireren door de oefenvormen en partijvormen op http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner, print de vormen uit en bedenk welk materiaal je nodig hebt. Noteer de afmetingen van de veldjes van elke vorm en maak een schets van de verdeling ervan over het veld. Rangschik hoedjes en doeltjes zo dat het weinig tijd kost om de organisatie tussentijds aan te passen. Nog handiger is het om een vaststaand circuit uit te stippelen, waarbij alle oefen- en partijvormen al klaar staan in diverse speelvakken. De spelers rouleren dan zonder oponthoud van vak naar vak.

WAT TE DOEN BIJ ONEVEN AANTALLEN?

Bij een oneven aantal is het soms lastig om een partijvorm te organiseren. Doe in dat geval liever niet zelf mee; kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou. Een oneven aantal, maar wel een keeper? Speel dan bijvoorbeeld 3 tegen 3, waarbij één team een keeper heeft, en wissel dit na de helft van de speeltijd om. Of je stelt als regel dat het team met de keeper alleen kan scoren in kleine doeltjes of door de bal over de achterlijn te dribbelen. Heb je een oneven aantal en geen keeper? Laat één team spelen met een speler extra en wissel deze speler op de helft van de tijd van team, zodat beide teams voordeel hebben van deze speler.

HOE BEREID IK EEN TRAINING VOOR?

1. **WAAROP TRAINEN WE?** Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast. 'We gaan vandaag drie dingen doen... dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.'
2. **WELKE OEFEN- EN PARTIJVORMEN?** Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training? Komen de spelers voldoende aan de beurt?
3. **HOE ORGANISEER MIJN TRAINING?** Maak het jezelf makkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kan ik de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

TIJDENS DE TRAINING

Stel jezelf tijdens de training steeds de volgende vragen:

1. **Wordt er plezier beleefd aan de training?**
2. **Wordt er gevoetbald?**
3. **Wordt het voetbalspel geleerd?**
4. **Zo ja, dan is de leersituatie voor jouw spelers optimaal.**

Zoek om te beginnen een handige plek voor de groep – een plek waar spelers niet worden afgeleid. Als er veel ouders langs de lijn staan: de middencirkel. Laat kinderen bij lekker weer zitten. Zorg ervoor dat je de hele groep kunt overzien en dat zij jou goed zien en horen. Zak ook door je hurken, zodat zij het gevoel hebben dat ze iets terug mogen zeggen. Spelers hebben een felle, laagstaande zon, ouders en partijtjes op andere velden in de rug, jij staat in een harde

CHECK: WAT DOE IK TIJDENS DE TRAINING?

1. Houd de vaste structuur van een training aan: warming-up, oefenvorm, (kleine partijvorm, oefenvorm,) afsluitende grote partijvorm.
2. Snappen spelers de bedoeling?
3. Hebben ze allemaal voldoende balcontacten?
4. Is de vorm goed afgesteld? Kan het moeilijker of moet het makkelijker?

wind. Houd je welkomstwoordje kort en krachtig. Refereer aan wat er goed ging de laatste wedstrijd, vraag naar wat er beter kan en zeg dat we daar maar eens op moeten trainen vanmiddag. Betrek ze bij je plan, dat motiveert. Wat ging er zaterdag goed bij het aanvallen? We creëerden kansen en scoorden doelpunten. Wat kan er beter? We schoten de bal van achteren snel weg en verloren zo vaak de bal. Zullen we eens echt gaan opbouwen? Maar nu eerst: de warming-up.

STRUCTUUR VAN EEN TRAINING

Gebruik voor je training altijd dezelfde structuur en volgorde, dat maakt het voor kinderen herkenbaar en makkelijker te volgen. De structuur voor jonge pupillen is gebaseerd op een training van een uur voor elftallen uit de D-pupillen en C-, B- en A-junioren. Daar duurt elke vorm ongeveer twintig minuten.

1 warming-up
2 oefenvorm
3 partijvorm

Bij de F- en E-pupillen moeten de vormen korter van duur zijn, omdat jonge kinderen een kortere spanningsboog hebben en bij langere vormen de concentratie moeilijker kunnen vasthouden. Bij F- en E-pupillen gebruiken we dan ook een structuur waarbij elke vorm maximaal tien minuten duurt.

1 warming-up
2 oefenvorm
3 partijvorm
4 oefenvorm
5 partijvorm

Bij de F- en E-pupillen is sprake van twee oefenvormen en twee partijvormen. Probeer de accenten waarop je wilt trainen op elkaar aan te laten sluiten, waarbij je bij voorkeur de eerste van de twee partijvormen in kleinere aantallen laat spelen. Bijvoorbeeld twee vormen 2 tegen 2 in plaats van één vorm 4 tegen 4.

JOHAN: "Soms ben ik wekenlang bezig met het coachen op samenspel en inzet, maar laatst deden we op de training voor de verandering eens flessenvoetbal. Ineens lieten ze wél inzet en samenspel zien, en zag ik ook de gedrevenheid terug."

WARMING-UP

Elke training begint met een korte warming-up. De spieren en pezen van mini-, F- en E-pupillen en veel eerstejaars D-pupillen zijn nog soepel. Met de jongste pupillen gaat het in dit onderdeel dan ook om het principe 'ik en de bal'. In een vorm gericht op het verbeteren van de techniek train je het aannemen, passen en mikken, dribbelen en passeren en schieten van de bal. Vanaf de D-pupillen laat je de warming-up met bal vooraf gaan door een warming-up zonder bal, zoals loopvormen met dynamische rekvormen (hakken, billen, knie heffen). De spieren van tweedejaars D-pupillen, aan het begin van de groeispurt, kunnen wel wat extra doorbloeding gebruiken. Zo'n niet-explosieve start voorkomt blessures en het brengt de groep meteen ook in de sfeer van de training. Beperk dit moment tot vijf minuten, vervolg met een langere warming-up met bal. Daarin oefenen ze het dribbelen, aannemen, passen of schieten, passend bij het doel van de training en gericht op het verbeteren van deze voetbalhandelingen (techniek).

EEN OEFENVORM (OF TWEE)

Als je spelers zijn opgewarmd, begint de eerste oefenvorm. Hier train je een specifiek onderdeel van het voetballen, zoals het opbouwen van achteruit of het creëren van kansen. Een vereenvoudiging van 4 tegen 4, passend bij de gekozen doelstelling. 1 tegen 1, 1 tegen 2, 2 tegen 2, 3 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 3, met of zonder doelen, keepers en met de voetbal-spelregels. Als een oefenvorm in gang is gezet, controleer je of alle spelers de bedoeling snappen. En: wordt er (veel) gevoetbald? Zo nee, kan de wachttijd korter door de vorm twee keer uit te zetten? Wordt er geleerd?

M.a.w. lukt de uitvoering ongeveer even vaak wel als niet? Moet de ruimte groter of kleiner? Zet echter tijdens de training niet meer te veel om. Kleine aanpassingen kunnen wel, maar sleep niet meer met materiaal. De organisatie is een middel, geen doel. Het gaat er om dat spelers veel balcontacten hebben.

MOEILIJKER OF MAKKELIJKER MAKEN

Een oefenvorm die spelers leert beter kansen te benutten verloopt glad. Het aanvallende team creëert de ene kans na de andere en scoort veel doelpunten. Wat nu? Je wilt ze leren nóg beter kansen te creëren en doelpunten te maken, je maakt de vorm dus moeilijker. Zo moeten ze er meer moeite voor doen. Als een vorm te gemakkelijk is – of te moeilijk – verliezen spelers hun motivatie en concentratie. Het is de kunst de vorm zo af te stellen dat het ze uitdaagt om iets meer hun best te doen. Aan zo'n dwingende organisatie beleven ze meer plezier.

Je maakt een vorm voor de aanvallende partij moeilijker door de weerstand voor hen te verhogen. Je maakt de ruimte smaller of korter, of je breidt de verdedigende partij uit met een extra speler. Je kunt ook de spelregels aanpassen, maar pas hiermee op. Een opdracht als 'doelpunten tellen alleen na een finale pass, niet na een solo' is niet wedstrijdecht. Je kunt wel de verdedigers helpen door ze tips te geven bij het afpakken van de bal.

Lukt het de spelers niet om de bedoeling van de vorm te realiseren? Dan maak je de vorm juist gemakkelijker door de weerstand te verlagen. Komt het aanvallende team zelden tot kansen en maakt het nagenoeg geen doelpunten? Dan kun je de ruimte langer of breder maken, de manier van scoren aanpassen, grotere doeltjes plaatsen, pylonen verder uit elkaar plaatsen, een speler aan de aanvallers toevoegen of het aantal verdedigers verkleinen.

INSTRUCTIES GEVEN DOE JE...

1. **... OP OOGHOOGTE MET JE SPELERS.** Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen;
2. **... OP EEN PLEK WAAR SPELERS NIET WORDEN AFGELEID.** Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan;
3. **... DOOR SPELERS ERBIJ TE BETREKKEN.** 'Hoe neem je een bal aan?' Geef een speler die veel aandacht vraagt een taak. 'Doe jij het maar eens voor.'
4. **... DOOR NA TE GAAN OF ZE HET ECHT BEGREPEN HEBBEN.** Jonge spelers knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?'
5. **... DOOR OUDERE SPELERS HUN MENING TE VRAGEN ZODAT ZE KUNNEN MEEDENKEN.** 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'

COACHEN TIJDENS DE TRAINING

Nadat je ze een oefenvorm hebt uitgelegd en voorgedaan, begint het echte werk. Terwijl zij oefenen – zonder onnodige onderbrekingen en wachttijden – kun jij op de juiste momenten je spelers aanwijzingen geven bij de keuzes die zij maken en de uitvoering die ze laten zien (begeleidend coachen). Houd je coaching kort en duidelijk. Je stopt situaties alleen als ze er echt iets van kunnen leren, niet om jouw kennis te etaleren (situatief coachen). Laat ze verder zelf problemen oplossen, bied ruimte voor eigen inbreng door vragen te stellen en help ze individueel. Wil je verbeterpunten aangeven, doe dit dan niet frontaal tegenover een speler. Dit kan hem in verwarring brengen en jou het overzicht op het veld doen verliezen. Ga bij hem staan, kijk samen naar de situatie, doe het voor, moedig aan. Stap dan weer snel uit het voetbalspel.

MONIQUE: "Ik wijs nooit op wat ze niet goed doen. Bij de training van F-pupillen werkt voordoen het beste, en laten voordoen. Maar omdat ik zelf geen voetballer ben, is voordoen lastig. Ik kijk goed hoe Ralph het doet, probeer hem na te doen."

STILLEGVGEN VAN HET SPEL (SITUATIEF COACHEN)

Leg een vorm alleen stil voor aandachtspunten die vandaag centraal staan. Dat kan de specifieke doelstelling van de vorm zijn, zoals het beter uitspelen van de 3 tegen 2-situatie. Maar ook een algemeen uitgangspunt die altijd geldt: 'wat moeten we met de ruimte doen als we de bal hebben? Het veld groot maken.' Spring niet van de hak op de tak, begin niet over allerlei andere zaken. Als jouw aanwijzing geldt voor alle spelers, las dan zo'n situatieve stop in. Als slechts één speler moeite heeft met bijvoorbeeld aannemen of passen, kun je hem ook even alleen helpen. Dit kan begeleidend in de oefenvorm zelf. Of even apart van de rest, als de speler rust heeft.

Leg je het spel stil, dan is het zaak dat de spelers blijven staan in die situatie waar jij iets over wilt zeggen. Je ziet dat spelers zelf willen scoren, in hun eentje richting het doel dribbelen en vaak de bal verliezen terwijl anderen zich niet goed aanbieden. Herken de situatie meteen, roep 'stop' of een andere kreet die je van te voren met ze hebt afgesproken. Nu is het zaak dat je ze snel het probleem doet inzien en dat zij zelf een oplossing aandragen.

SPEL STILLEGGEN? GEBRUIK 'PLAATJE, PRAATJE, DAADJE'

1. **PLAATJE.** Laat de spelers in de organisatie stilstaan.
2. **PRAATJE.** Bevraag spelers en geef daarna kort aan wat de bedoeling is.
3. **DAADJE.** Laat een speler het nadoen en controleer of ze het begrijpen.

DENNIS: "Alles met de bal en echt kunnen scoren en winnen motiveert spelers beter hun best te doen op de training."

EEN PARTIJVORM (OF TWEE)

Na deze oefenvorm passen de spelers de oefenstof toe in een partijvorm van bijvoorbeeld 4 tegen 4. Het accent van de eerdere oefenvorm wordt verder geoefend met gelijke aantallen aan beide zijden. Het speelveld bevindt zich bij voorkeur op dezelfde plek als de oefenvorm, maar is wellicht groter, breder of langer, omdat nu alle spelers meedoen. Je laat ze nu vooral voetballen, je coacht alleen nog 'begeleidend'; je zet het spel niet meer stil. 'Nu is het wat drukker, maar het is nog steeds de bedoeling dat jullie sámen kansen creëren, scoren, maar ook samen storen en doelpunten voorkomen. Laat maar zien wat jullie hebben geleerd. Indribbelen van achteruit, maak een schijnbeweging en dan een pass.' Je observeert in hoeverre ze het geleerde toepassen in deze complexere vorm en je sluit af met een korte nabespreking.

TRAINEN DOOR HET SEIZOEN HEEN

Het is handig om je trainingen vooraf te plannen, zodat je niet elke week opnieuw het wiel hoeft uit te vinden.

Wel kun je gebruik maken van een van deze veelvoorkomende situaties, die de laatste wedstrijd met zich meebracht.

1 opbouwen op eigen helft vanaf de keeper,
2 aanvallen op de helft van de tegenstander,
3 storen en druk zetten op de helft van de tegenstander,
4 verdedigen op eigen helft.

In een seizoen kun je deze vier doelen indelen in vier blokken van zes tot acht weken, één thema per blok. Als je training voetbalecht is, komen vanzelf al twee thema's tegelijk aan bod. Ten slotte zullen bij het trainen van thema 1 de tegenstanders thema 3 moeten uitvoeren. Op http://trainers.voetbal.nl/trainingsplanner vind je een meer uitgebreid overzicht van de trainingsdoelstellingen en alle bijbehorende vormen.

CHECK: HOE BEREID IK EEN TRAININGSPERIODE VOOR?

1. Kies je trainingsdoel. Concentreer je voor pupillenteams op het aanvallen en verdedigen, oudere spelers kun je ook trainen op het omschakelen.
2. Verdeel de doelstellingen over de eerstkomende vijftien weken.
3. Oefen enkele weken achtereen op een doelstelling en laat de spelers zo wennen aan de oefenvormen die erbij horen.
4. Heb binnen een training aandacht voor zowel de aanvalsdoelstelling als de bijbehorende verdedigende doelstelling.
5. Pas stof uit een oefenvorm meteen toe in een kleine én grote partijvorm.

KEEPERSTRAINING, TECHNIEKTRAINING, CONDITIETRAINING

Vanaf de E-pupillen, en zeker vanaf de D-pupillen, wordt het duidelijk wie van de spelers graag keept. Sommigen willen niet meer anders.

Veel verenigingen bieden naast de reguliere teamtrainingen ook aparte keeperstraining en techniektraining aan, onder leiding van een speciaal aangetrokken keeperstrainer en techniektrainer. Keeperstraining is belangrijk om optimaal in

het doel te functioneren. Laat je keeper er gerust trainen op specifieke keepershandelingen – zolang het niet ten koste gaat van het bezoeken van de teamtraining. Keeperstraining komt bij voorkeur niet in plaats van, maar is extra.

KEEPERSTRAINING

De doelverdediger is een volwaardige speler, maar op de gewone training hangt hij er vaak een beetje bij als schietschijf. Trainers bemoeien zich niet met hem, meestal uit onkunde. Ze weten niet hoe ze een 'keepersprobleem' uit de wedstrijd kunnen vertalen in een goede oefenvorm. De keeper heeft echter een niet te onderschatten rol.

ELKE AANVAL BEGINT BIJ DE KEEPER

Schenk ook op de gewone training aandacht aan de rol van de keeper...

1. **... IN HET TEAM.** De keeper neemt niet alleen een bijzondere positie in omdat hij als enige speler de bal in het eigen strafschopgebied met de handen mag spelen. Hij is tevens één van de weinigen die in de opbouw niet te maken heeft met een directe tegenstander. Dat betekent dat hij door anderen voortdurend in het spel kan worden betrokken.
2. **... IN OEFENVORMEN WAARBIJ HET VERDEDIGEN CENTRAAL STAAT.** Zijn rol blijft niet beperkt tot het tegenhouden en verwerken van de bal. Hij helpt ook mee bij het storen van de opbouw van de tegenpartij. Hij bespeelt de ruimte achter de laatste linie, neemt daar positie in, bewaakt de taken van het team – met name de laatste linie – en coacht medespelers om een schot op doel, dieptebal, voorzet of een duel 1 tegen 1 te voorkomen.

3 **... IN OEFENVORMEN WAARBIJ HET AANVALLEN CENTRAAL STAAT.** Beschouw de keeper als de 'eerste aanvaller'. Noem hem soms ook zo, als stof tot nadenken. Nadat hij de bal heeft veroverd of na een spelhervatting start de opbouw bij hem. Hij kan de bal inrollen, inwerpen, uittrappen uit de hand, uittrappen van de grond, een doeltrap of vrije trap nemen of een terugspeelbal aannemen en verwerken. Hij kan kiezen voor het spelen van de lange bal – omdat hij een mogelijkheid ziet om snel een kans te creëren of omdat een oplossing via de laatste linie of het middenveld hem risicovol lijkt. Maar hij kan ook kiezen voor een opbouw via de laatste linie of het middenveld. Belangrijk is dat hij risicoloos opbouwt en geen gedekte spelers aanspeelt. Na de start van de opbouw heeft hij de taak de opbouw op gang te houden door achter de bal aanspeelbaar te blijven. Hij kiest zodanig positie dat hij bij balverlies snel het doel kan afschermen.

TECHNIEKTRAINING

Om de balvaardigheid van álle spelers in je team te ontwikkelen, is het aan te raden om tijdens de warming-up en de eerste oefenvorm(en) van elke training een handeling met bal (techniek) centraal te stellen, zoals dribbelen, passeren, aan- en meenemen, passen, schieten en de bal afpakken van de tegenstander. Deze handelingen kunnen gedurende de andere vormen van de training meteen in de praktijk worden gebracht. Daarbij observeer je, en stel je jezelf bij elke handeling met bal deze vier vragen.

1 Is de juiste positie gekozen?
2 Wordt het juiste moment herkend?
3 Heeft de actie de juist snelheid?
4 Heeft de actie de juiste richting?

CONDITIETRAINING: PAS VANAF B-JUNIOREN

Speciale conditietraining is voor pupillen en C-junioren niet nodig. Lekker en enthousiast trainen met de bal is voldoende. Pas vanaf de B-junioren, als de groeispurt achter de rug is, kun je spelers blootstellen aan voetbalconditionele prikkels. Houd echter rekening met laatbloeiers. Vanaf de B-junioren gaat het er op de training niet meer alleen om beter te leren voetballen, maar ook om het beter voetballen beter vol te houden, en het beter of langer kunnen volhouden explosief te zijn. Blijf ook nu trainen in voetbalechte vormen; van rondjes om het veld rennen gaan je spelers het voetballen niet beter volhouden. Hebben ze moeite om de laatste tien minuten van de wedstrijd goed te blijven spelen, zorg er dan voor dat ze het voetballen zelf langer kunnen volhouden. Dat kan door ze in een opbouw van kleine partijvormen met korte rustperiodes steeds wat langer te laten doorspelen. Ook kun je ze motiveren steeds iets langer hun best te doen in partijtjes door van alle trainingspotjes ranglijsten bij te houden.

Met andere woorden: waar, wanneer en hoe wordt de actie uitgevoerd? Door met deze bril naar de technische vaardigheden (individuele handelingen met bal) van je spelers te kijken, voorkom je dat ze voetbalhandelingen aanleren die in de wedstrijd nauwelijks tot geen betekenis hebben. Om ze werkelijk beter te leren voetballen helpt deze aanpak bij het vinden van de precieze verbeterpunten, en kun je ze nog op dezelfde training een passende oefenvorm aanbieden. Techniektraining houdt echter nooit op, ook in alle oefen- en partijvormen heb je aandacht voor hun technische vaardigheden. Hoe behandelen ze de bal? Hoe kun je ze daarbij helpen?
Mocht de verenigingen extra techniektrainingen aanbieden, op bijvoorbeeld vrijdagavond of zondagochtend, stimuleer je spelers dan daaraan deel te nemen. Net als keeperstraining komt deze extra training niet in plaats van, maar is extra.

OP HET VELD (3)

"Ik heb geen verstand van voetbal, maar omdat van de ouders niemand ervoor in was ben ik zowel trainer, coach als leider van de F3 geworden. Ik heb in de kinderopvang gewerkt, met kinderen bezig zijn is fijn."

WIE: MONIQUE (30)
WAT: TRAINER, COACH EN TEAMLEIDER VAN DE F3 VAN BREVENDIA, STRAMPROY
MOEDER VAN: LENNY (7)
MONIQUE KRIJGT STEUN VAN: RALPH (18), A-JUNIOR EN CO-TRAINER VAN DE F3

MONIQUE BRENGT STRUCTUUR AAN (1)

'Toen ik hiermee begon, maakte ik afspraken met de spelers en mailde ik een lijst met diezelfde afspraken naar de ouders, maar ik kreeg niet het idee dat het werd gelezen. Zoiets moet je persoonlijk doen, anders komt het niet over.'

MONIQUE BRENGT STRUCTUUR AAN (2)

'De afspraken zijn duidelijk, maar ik moet ze strakker handhaven. Ik ben in het begin te soepel geweest, waardoor ongewenst gedrag er langzaam weer in sluipt.'

MONIQUE STIMULEERT

'Ik wijs nooit op wat ze niet goed doen. Bij de training van F-pupillen werkt voordoen het beste, en laten voordoen. Maar omdat ik zelf geen voetballer ben, is voordoen lastig. Ik kijk goed hoe Ralph het doet, probeer hem na te doen.'

MONIQUE GEEFT INDIVIDUEEL AANDACHT

'Wat zeg je tegen een speler die al zo zijn best doet? vraagt Ralph. Gewoon, zeg ik, erbij staan, met aandacht naar hem kijken en zeggen: wat doe jij dat goed! Dat soort spelers laten het vaak niet merken, maar dat vinden ze al zo fijn.'

MONIQUE DRAAGT REGIE OVER

'Onze zaterdagcompetitie is een Fair Play-competitie. Daarbij gaat het erom dat spelers dingen met elkaar oplossen, zonder een scheidsrechter. Zo leren ze de regels zelf te handhaven. Corners, vrije trappen, inworpen: zelf bepalen. Ze krijgen meer respect voor de tegenpartij en gaan ze elkaar onderling coachen.'

MONIQUE COACHT OP ENTHOUSIASME

'Als spelers binnendruppelen, laat ik ze eerst hun verhaal doen. Ook in de kleedkamer neem ik de tijd, ik overlaad ze niet met wat er allemaal moet. In de rust laat ik ze uitrazen, ook dan zeg ik niet veel. Het gaat er alleen maar om ze in de flow te krijgen en te houden.'

4

TERUGBLIK: EEN MOOI SEIZOEN!

Voorbereiden, motiveren en organiseren. Het zijn wezenlijke taken van jou als trainer/coach. Het staat allemaal ten dienste van het voetbalplezier van je spelers. En als je aan het eind van het seizoen ook nog eens de beste bent geworden, is dat natuurlijk een mooie bekroning.

Of je spelers nou de beste zijn geworden of niet, het is leuk en belangrijk een activiteit te organiseren als feestelijke afsluiting van het seizoen. Bijvoorbeeld met een wedstrijd met of tegen ouders, gecombineerd met een barbecue of picknick. Ideaal om in zo'n ontspannen sfeer spelers en ouders nog beter te leren kennen, en samen alvast vooruit te kijken naar het volgende seizoen.

TERUGBLIK OP HET SEIZOEN

Bespreek met je spelers het afgelopen seizoen en blik alvast vooruit.

1. **WAT HEBBEN WE GELEERD?** Wat ging goed en wat kon beter?
2. **WAAR MOETEN WE VOLGEND SEIZOEN OP LETTEN?** Welke verwachtingen hebben we? Inventariseer alvast de wensen en bespreek die met je vereniging.
3. **BESPREEK OOK JE EIGEN ROL.** Vraag wat ze van jou als coach vonden. Je kunt ook een aantal vragen op een formulier meegeven (rekening houdend met de leeftijd). Wat vond je wel of niet leuk bij de training, de wedstrijden, je medespelers en de club?

OP HET VELD (4)

"Als ik toch sta te kijken naar mijn dochter, kan ik net zo goed op het veld gaan staan. Sinds drie jaar ben ik voorzitter van vv ONA, en in het dagelijks leven ben ik administratief medewerker bij een verzekeraar, maar dit kon er nog wel bij."

WIE: MAJANCA (43)
WAT: TRAINER/COACH – COACH VAN DE E6 EN VOORZITTER VAN VV ONA, GOUDA
MOEDER VAN: SOLÈNE (10)

MAJANCA BRENGT STRUCTUUR AAN (1)
'Op de ouderbijeenkomst krijgen ze allemaal hetzelfde te horen: wij gaan je kind met plezier beter leren voetballen, wat ga jíj doen voor onze vereniging? Deze manier van communiceren heeft ons heel veel opgeleverd.'

MAJANCA BRENGT STRUCTUUR AAN (2)
'Nadat een speler laatst had lopen zieken, belde ik zijn vader. Die duwde meteen terug. Hoe wist ik zo zeker wat zijn zoon gedaan had? Was hij niet uitgedaagd? Ik somde op wat ik had gezien – slidings maken die niet mogen, ballen wegschieten. Ook al krijg je weinig terug, zo'n telefoontje is toch belangrijk.'

MAJANCA STIMULEERT

'De verschillen in het team zijn groot, ik trek de groep soms uit elkaar. Zo zitten er wat zij-instromers bij die nog veel moeten leren. Die zet ik met elkaar aan een eenvoudige pass- of dribbelvorm, omdat ze in een partijspel met medespelers en tegenstanders er niet aan toe komen hun balvaardigheden te ontwikkelen.'

MAJANCA GEEFT INDIVIDUEEL AANDACHT

'Van nature let ik op de zwakkeren in de groep, het meisje, het jochie dat net komt kijken. Die zet ik in het zonnetje. Dat werkt altijd, je ziet ze opbloeien.'

MAJANCA DOET SOMS EEN STAPJE TERUG

'Langs de lijn ben ik nogal aanwezig, ik leef nu eenmaal erg met mijn spelers mee. Laatst ergerde ik me wild aan een scheidsrechter die voor alles floot, mijn spelers gingen huilend over het veld omdat ze niks goed konden doen. Ik deed een stapje terug, vroeg aan onze teamleider of hij het wilde overnemen.'

EXTRA

MEISJES EN VOETBAL

Steeds meer meisjes kiezen voor voetbal. In dit boekje praten we over jeugdvoetbal, dat gaat over jongens en meisjes. Omdat het soms moeilijk is om meisjes het juiste podium te bieden binnen de vereniging voegen we enkele tips en opmerkingen toe. Talentontwikkeling vindt plaats op alle niveaus. Elk kind wil met veel plezier (nog) beter leren voetballen. Daartussen bevinden zich verschillende doelgroepen.

Rekening houden met de doelgroep is belangrijk. De verscheidene doelgroepen zijn:

- meisjes die voetballen vanuit recreatief /sociaal perspectief,
- meisjes die voetballen vanuit prestatief perspectief,
- meisjes die voetballen vanuit het perspectief van een toptalent.

Gelukkig laten steeds meer clubs meisjes van jongs af aan met jongens samenspelen. Zo kan elk meisjes direct beginnen met voetballen. Ze krijgen dezelfde aandacht en dezelfde kansen om zich verder te ontwikkelen. Vaak kunnen meisjes dan ook tot en met de C-junioren met en tegen jongens spelen. Toptalenten kunnen vaak nog samen spelen met jongens bij de B- en A-junioren. Op deze leeftijd wordt het krachtverschil tussen jongens en meisjes groot, mede door de groei en de hormoonhuishouding. Meisjes

kunnen individueel soms nog met en tegen B- en A-junioren jongens spelen, maarals team lukt dat niet meer. Meisjes die vanuit recreatief/sociaal perspectief voetballen, willen vanaf de juniorenleeftijd graag met en tegen meisjes kunnen voetballen.

VIJF TIPS OM MEISJES VERDER TE HELPEN IN VOETBAL

1. **GEMENGD.** Maak voor de mini's, F- en E-pupillen gemengd voetbal de standaard. Behandel meisjes gelijk aan jongens zodat meisjes dezelfde kansen krijgen in hun voetbalontwikkeling. Meisjes die vanuit prestatief oogpunt voetballen, zullen ook daarna nog (met en) tegen jongens willen voetballen.
2. **MEISJES MET EN TEGEN MEISJES.** Na de E-leeftijd wordt vaak duidelijker vanuit welk perspectief meisjes voetballen. Voor de doelgroep die vanuit recreatief oogpunt voetbalt is het raadzaam om vanaf deze leeftijd meisjesteams te vormen.
3. **'HET MEISJE CENTRAAL'.** Maatwerk leveren voor elk individueel meisje dat lid wordt van de vereniging is cruciaal om meisjes een goede plek te geven binnen de vereniging. Om meisjes en vrouwen voor de vereniging te behouden is het positioneren van het meisjes- en vrouwenvoetbal van groot belang. Daar waar verenigingen dit goed inrichten, door keuzes en wensen van meisjes centraal te zetten, is de kans op een mooie bloeiende meisjes- en vrouwentak binnen de vereniging groter. De brochure 'Het meisje centraal' kun je vinden op de KNVB themasite meisjes- en vrouwenvoetbal: http://home.knvb.nl/nieuws/het-meisje-centraal/.

4 **TALENTHERKENNING.** Herken en erken talentvolle meisjes, ga het gesprek aan met de ouders, stimuleer ze na te denken over de perspectieven, geef voorlichting en bespreek wat het beste ontwikkelpad kan zijn.

5 **SELECTIETEAMS.** Deel talentvolle speelsters al vanaf de jongste jeugd in de hoogste jongensteams in. Als een talent liever in een meisjesteam speelt, kan de club bij voldoende meisjes ook selectieteams meisjes maken (met gelijkgestemden in ambitie, niveau en leeftijd) die dan kunnen spelen in de jongenscompetitie. Lukt dit niet binnen de club, probeer dan met naburige clubs een sterk selectieteam meisjes te formeren dat kan meedraaien in een jongenscompetitie.

LEEFTIJDSPECIFIEKE KENMERKEN

Hieronder staan de kenmerken per leeftijdscategorie, de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt en de betekenis daarvan voor de begeleiding van jouw team, de inhoud van de training en het coachen van de wedstrijd. Houd er wel rekening mee dat het bij deze kenmerken om een gemiddelde van alle kinderen gaat. Neem daarom ook goede notie van de categorie die boven en onder de categorie zit waarin je zelf actief bent.

WAT WIL EN KAN DE MINI-PUPIL (5-6 JAAR)?

De mini-pupil...

1 **... WIL SPELEN.** Hij sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.

2 **... HOUDT VAN AVONTUUR.** Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.

3 **... WIL DE BAL HEBBEN.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.

4 **... IS GERICHT OP ZICHZELF.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.

5 **... WERKT NIET SAMEN.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.

6 **... KENT WEINIG REGELS.** Van spelbedoeling en competitiereglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.

7 **... HOUDT HET LANG VOL.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.

8 **... LEERT DOOR TE HERHALEN.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.

9 **… HEEFT WEINIG GEDULD.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.

10 **… IS SNEL AFGELEID.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.

11 **… ZET AANWIJZINGEN NIET OM IN DADEN.** Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname.' Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.

12 **… IS VISUEEL INGESTELD.** Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best.

13 **… KRIJGT GRAAG AANDACHT.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.

14 **… VAART WEL BIJ ROUTINE EN STRUCTUUR.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

15 **… HEEFT BEHOEFTE AAN GEBORGENHEID.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

WAT WIL EN KAN DE F-PUPIL (7-8 JAAR)?

De F-pupil...

1 **... WIL SPELEN.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.

2 **... HEEFT WEINIG GEDULD.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.

3 **... IS SNEL AFGELEID.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.

4 **... IS GERICHT OP ZICHZELF.** Een jonge F-pupil is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.

5 **... WIL DE BAL HEBBEN.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.

6 **... WERKT NIET SAMEN.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige tweedejaars F-pupillen zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.

7 **... ZET VEEL AANWIJZINGEN NIET OM IN DADEN.** Complexe aanwijzingen zoals 'standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname', snapt hij niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.

8 **... LEERT DOOR TE HERHALEN.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.

9 **… KRIJGT GRAAG AANDACHT.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.

10 **… HEEFT BEHOEFTE AAN ROUTINE EN STRUCTUUR.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. F-pupillen wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

WAT WIL EN KAN DE E-PUPIL (9-10 JAAR)?

De E-pupil...

1 **… IS ENTHOUSIAST EN ONGEDULDIG.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.

2 **… HEEFT EEN GROTE SPELDRANG.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.

3 **… DOET GRAAG NA.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.

4 **… LEERT DOOR TE HERHALEN.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.

5 **… KRIJGT GRAAG AANDACHT.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.

6 **… HEEFT VEEL VERBEELDING.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.

7 **… KAN VEEL DOEN IN WEINIG TIJD.** Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.

8 **… KENT OOK FYSIEKE GRENZEN.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.

9 **… GEEFT ZIJN MENING.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefenvorm een hoorcollege.

10 **… IS DOELGERICHT.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.

11 **… WIL SAMENWERKEN.** Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.

12 **… IS PRESTATIEGERICHT.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.

13 **… HEEFT EEN ZWART–WIT ZELFBEELD.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.

14 **… HEEFT BEHOEFTE AAN BIJ ROUTINE EN STRUCTUUR.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.

15 **… HEEFT EEN STERK GEVOEL VOOR RECHTVAARDIGHEID.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

WAT WIL EN KAN DE D-PUPIL (11-12 JAAR)?

De D-pupil...

1 **... KOMT LANGZAAMAAN IN DE GROEISPURT.** Eerstejaars D-pupillen hebben ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van tweedejaars D-pupillen wordt houterig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid;

2 **... GEEFT GRAAG ZIJN MENING.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.

3 **... SPEELT STEEDS LIEVER OP EEN VASTE POSITIE.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.

4 **... KRIJGT GRAAG INDIVIDUELE AANDACHT.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.

5 **... STELT HOGE EISEN AAN ZICHZELF.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.

6 **.... WIL SAMENWERKEN.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.

7 **... HEEFT BEHOEFTE AAN ROUTINE EN STRUCTUUR.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.

8 **… IS DOELGERICHT.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.

9 **… IS WEDSTRIJDGERICHT.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.

10 **… HEEFT EEN STERK GEVOEL VOOR RECHTVAARDIGHEID.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

WAT WIL EN KAN DE C-JUNIOR (13-14 JAAR)?

C-junioren zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen. Vijf typische kenmerken van de C-junior.

1 **DE GROEISPURT GOOIT ALLES IN DE WAR.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij C-junioren is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele 'late' spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar

intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiers dat ze onhandiger met de bal zijn geworden. Daarbij komen de puistjes, haar op bepaalde plekken en, dodelijk in de kleedkamer, overmatige tepelvorming bij sommige jongens.

2 **KRITIEK EN ZELFKRITIEK.** Bij de C-junioren neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. 'Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.'

3 **VERANTWOORDELIJKHEID.** Spiegelden spelers zich als D-pupil nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen;

4 **EIGEN BASISTAKEN.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop C-junioren zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.

5 **LEERDOEL: AFSTEMMING TUSSEN TAKEN.** Leerden D-pupillen welke taken bij welke positie horen, C-junioren stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf de B-junioren mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

WAT WIL EN KAN DE B-JUNIOR (15-16 JAAR)?

B-junioren rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten. Vijf kenmerken van de B-junior.

1 **EXPLOSIEVE LICHAAMSGROEI.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren;

2 **NAVELSTAREN EN VERGELIJKEN.** B-junioren vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.

3 **FANATISME EN OVERMOED.** B-junioren willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.

4 **TEAMSPELERS.** B-junioren wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de C-junioren. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.

5 **LEERDOEL: LEREN PRESTEREN.** B-junioren gaan ‘leren’ winnen. Leerden ze bij de F- en E-pupillen zonder die prestatiedruk 7 tegen 7 spelen en bij de D-pupillen en C-junioren 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

WAT WIL EN KAN DE A-JUNIOR (17-18 JAAR)?

A-junioren zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen te munten en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen. Vijf typische kenmerken van de A-junior.

1 **MANNELIJKHEID.** Zijn B-junioren nog jongens, A-junioren komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze meer evenwichtig. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.
2 **GEESTELIJK EVENWICHT.** A-junioren zijn nog geen volleerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor B-junioren maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3 **VOLWASSEN GESPREKSPARTNERS.** A-junioren gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoensdoel met ‘dit materiaal’ handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens.

‘Trainer, wij willen kampioen worden. We gaan drie, desnoods vier keer per week serieus trainen, we gaan aanvallend spelen én al onze spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf.’ Jij gunt liever iedereen evenveel speeltijd. Wat nu? Is hun voornemen niet te ambitieus voor dit team? Botst het met het recreatieve karakter van de club? Nee. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdvoetballeerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.

4 **KEUZES MAKEN.** A-junioren kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de A2 en A1. Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de A-junior zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.

5 **LEERDOEL: LEREN WINNEN VAN DE WEDSTRIJD.** De A-junior kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.

OMGAAN MET SPELERS MET SPECIALE KENMERKEN

Spelers met autisme kunnen combinaties van diverse kenmerken vertonen: in de sociale omgang (geen interesse tonen in de ander, overheersend gedrag, weinig inlevingsvermogen), de mate van weerstand tegen verandering (rigide vasthouden aan regels, begrijpt grapjes niet), de informatieverwerking (gericht op details, moeite met opdrachten uitvoeren, onder- en overschatten van eigen vermogens) en in de motoriek (houterig, op de tenen lopen, moeite met oogcontact, soms moeite met aanraking). Wat kun je doen?

1. **BENOEM POSITIEVE ELEMENTEN.** Ken de sterke kanten en interesses van dit kind en gebruik deze om contact te maken en als beloning.
2. **BIED STRUCTUUR.** Zorg voor een overzichtelijke, prikkelarme situatie (licht, geluid, aanraking), duidelijke regels, afbakening van plaats en tijd, opdrachten in tussenstappen. Kondig verandering van tevoren aan.
3. **BESCHERM TEGEN PESTEN.** Bied overal toezicht en onderhoud contact met ouders voor en na.
4. **WEES VOORSPELBAAR.** Wees consequent en direct. Noem bij instructie of feedback altijd eerst de naam van de sporter.
5. **VASTE OPBOUW IN TRAINING.** Doe oefenvormen voor, leg ze ook in woorden uit en check het begrip door ze na te laten doen. Wees voorzichtig met het stellen van eisen aan tempo en prestatie.
6. **STOP ONGEWENST GEDRAG BIJTIJDS.** Neem een neutrale houding aan, emotie wordt moeilijk begrepen. Geef alternatieven voor de volgende keer. Overleg met ouders en vraag hulp aan deskundigen bij bijzonderheden.

MEDISCHE BEGELEIDING

Onder jeugdspelers komt ernstig letsel nauwelijks voor. Wel worden bij de D-pupillen in de groeispurt spieren en pezen minder soepel en ligt overbelasting op de loer. Neem blessures serieus.

1 **COMBINEER HET NUTTIGE MET HET AANGENAME.** Voed je spelers zo op dat ze een uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn. Ze kleden zich om en douchen zich na afloop op de club. Dat is bevorderlijk voor de sporthygiëne, de teamgeest en het schept veel momenten voor jou om het team te motiveren en te beïnvloeden.

2 **WARMING-UP.** Het is goed de training van junioren te beginnen met een rustige warming-up zonder bal. Gebruik hiervoor dezelfde vormen als op de training. Hun spieren kunnen extra doorbloeding goed gebruiken. Zo'n niet-explosieve start voorkomt blessures. Al met al helpen loopvormen de gehele groep vooral om in de sfeer van de training te komen. Daarna volgt net als bij de pupillen de warming-up met bal.

3 **DE JUISTE SCHOENEN.** Vertel je spelers dat nieuwe schoenen overdag gepast en gekocht moeten worden, dan zijn de voeten uitgezet. De zool moet buigzaam zijn, maar niet te slap. Kies niet te lange noppen op een harde ondergrond, dat leidt tot minder stabiliteit en enkelverstuikingen. Niet te kleine noppen op een glad, zacht veld, dat leidt tot wegglijden en verrekkingsblessures. Leer heeft de voorkeur omdat dit beter vocht opneemt en doorlaat. Ze moeten schoenen eerst inlopen tijdens de training. Schoenen moeten op tijd drogen, vuilresten worden verwijderd en de schoenen worden ingevet. Veel schoenen zijn tegenwoordig niet van leer maar van plastic. Het natmaken van nieuwe schoenen om deze snel naar je voeten te laten staan, heeft geen zin.

4 **BESCHERMENDE HULPSTUKKEN.** Keepershandschoenen bevorderen de grip op de bal en bieden bescherming. Speel je nog niet met een vaste keeper? Zorg ervoor dat jij altijd een paar handschoenen beschikbaar hebt. Trui en broek beschermen ellebogen en heupen van de keeper bij het vallen. Scheenbeschermers voorkomen heel veel blessures en worden ook tijdens de training gedragen. Ze moeten ook de achillespezen goed afdekken.

5 **KLEDING DIE NIET KNELT.** Als de bloedsomloop wordt belemmerd, stoort dit het bewegen. Laat de spelers kleding kiezen die lekker zit en vaak kan worden gewassen. Strak elastiek knelt af en veroorzaakt spierkramp. Oversized shirts, trainingshesjes voor volwassenen en openhangende jacks vergroten de kans op struikelpartijen.

6 **PAS KLEDING AAN DE WEERSOMSTANDIGHEDEN AAN.** Zorg ervoor dat spelers bij strenge kou trainingspak, handschoenen en muts dragen. Het is niet stoor om bij min vier graden in een korte broek te trainen.

7 **VOETHYGIËNE.** Vertel dat ze regelmatig hun teennagels moeten knippen, zo voorkom je ingegroeide, gescheurde of blauwe nagels. Korte nagels geven ook een beter balgevoel. In de kleedkamer moeten ze badslippers dragen, die voorkomen dat ze schimmels oplopen of in iets scherps stappen.

ONDERSTEUNING KNVB

Met ingang van seizoen 2015-2016 heeft het voetbal-landschap een behoorlijke verandering ondergaan. Er is een nieuwe functie bij de KNVB in het leven geroepen, namelijk de KNVB TJC (Technisch Jeugdcoördinator) en de zes districtskantoren zijn vervangen door drie steunpunten. (Zwolle, Eindhoven en Zeist). Per steunpunt is er weer een onderverdeling gemaakt in drie regio's. Zo ontstaan er negen regio's in het land, waarbij er in elke regio een KNVB TJC actief is. Naast deze negen KNVB TJC'en zijn er ook nog vier KNVB TJC'en, specifiek gericht op het meisjes-/ vrouwenvoetbal. Deze voetbaltechnische functies werken nauw samen met andere medewerkers van de KNVB, te noemen Verenigingsadviseurs (VA), medewerkers competitie en arbitrage. Gezamenlijk hebben zij als doel de vereniging in al haar facetten zo goed mogelijk te ondersteunen.
De inzet van projectmedewerkers binnen de projecten Veilig Sport Klimaat en Welpenvoetbal gebeurt ook in nauwe afstemming met de KNVB TJC'en en VA's.

In deze afbeelding is het Nederlandse voetballandschap verdeeld over de drie steunpunten van waaruit de KNVB de clubs via TJC'en en VA's gaat helpen.

Mocht uw vereniging ondersteuning van de KNVB wensen, dan kunt u contact opnemen met het steunpunt waartoe uw vereniging behoort. Op de KNVB-website kunt u alle contactgegevens vinden: http://www.knvb.nl/over-ons/contact/steunpunten

Jeroen Siebelink is schrijver en journalist. Van zijn hand verscheen de biografie De Wolf, John, de verhalenbundel Voetbalgenen, Vaders en Zonen van Oranje en De Voetbalbelofte, Achter de Schermen van de Jeugdopleiding. Voor de KNVB ontwikkelde hij Allemaal Uitblinkers, een handboekenserie plus dvd's voor trainers-coaches in het amateurvoetbal voor elke leeftijdscategorie alsmede de KNVB-boekenserie over voetbal en meisjes Zij houdt van voetbal.

MET DANK AAN

Tessa Blom (De Sportpedagoog), Giek Buur, Maarten van Maarschalkerweerd en Marcel van Sprang (www.hé-trainer.nl) en Eddy Kuik, Lennard van Ruiven, Jorg van der Breggen, Joel Titaley, Roos Brouwer, Allied Schuiringa, Mar Schuringa en Maarten de Backer van de KNVB.

Sporten is leuk, gezond en draagt bij aan een socialere maatschappij. ING vindt dat sporten een essentieel onderdeel is van de ontwikkeling van jongeren. Hoe eerder de jeugd in aanraking komt met sport, en voetbal in het bijzonder, hoe beter. Wij inspireren daarom de jongste jeugd met verschillende activiteiten en maken het mede mogelijk dat ze met plezier kunnen voetballen. “Dit komt onder andere tot uiting in het project Welpenvoetbal, wat ING samen met de KNVB aanbiedt aan amateurverenigingen. “Dit programma stimuleert het mini-pupillenvoetbal in verenigingsverband. Het laat vier-, vijf- en zesjarige jongens en meisjes spelenderwijs kennismaken met voetbal en aparte trainingsvormen, waarbij het voetbalveld een speeltuin wordt voor de kinderen.”, aldus Steven Stedee, manager Sportsponsoring ING.

Buiten het Welpenvoetbalprogramma stimuleren ING en de KNVB verenigingen een nog betere invulling van activiteiten te bieden aan hun jeugdleden, de ouders en alle andere betrokkenen. En met dit handboek voor een startende trainer, coach of begeleider leveren we een extra bijdrage aan het professionaliseren en ondersteunen van het jeugdvoetbal in Nederland. Iets waar we met z’n allen trots op zijn!

9 789072 625182