

VV S.E.H.

De Trainer

Seizoen 2019 -2020

1. HET SEIZOEN BEGINT

Geen voetbalteam kan zonder een trainer. Je bent 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 slim je al vroeg in de zomer op die rol voor te bereiden. Gebruik de tijd die je hebt om erachter te komen:

Praktische afspraken

Gebruik de tijd vóór het seizoen begint ook om praktische afspraken te maken over:

- **Een namenlijst.** Maak aan het begin van het seizoen een lijst met e-mailadressen 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?
- **Op tijd komen.** Spreek duidelijk af waar en hoe laat het team zich verzamelt voor de 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?
- **Afmeldingen en afgelastingen.** Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Mag dat per whatsapp of moeten ze bellen? Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: mailen, 'sneeuwbalbellen' of een whatsapp-groep aanmaken?
- **Materiaal en kleding.** Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met shirts, keeperstenuue, waterzak, 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?

2. VIER KWALITEITEN VAN DE SUCCESVOLLE TRAINER-COACH

Je kunt jouw rol als trainer op je eigen manier invullen, waarbij je natuurlijk rekening houdt met de verenigingsregels. Het is zelfs van belang dat je er veel van jezelf in stopt, dat draagt eraan bij dat jij dit met plezier zult blijven doen.

Voor het succesvol begeleiden van je spelers zijn er vier belangrijke kwaliteiten waar je op kunt terugvallen en die iedereen in zich heeft. Deze kwaliteiten gebruik je voor, tijdens en na de training en de wedstrijd, binnen en buiten het veld. Het zijn:

2.1 STRUCTUUR BIEDEN

Voor het succesvol begeleiden van je spelers zijn er vier belangrijke kwaliteiten waar je op kunt terugvallen en die iedereen in zich heeft. Een daarvan is structuur bieden. Dit doe je door de volgende afspraken te maken.

Afspraken maken

- **Praktische afspraken.** Op tijd komen, trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, gewenste kleding, douchen na de training en wedstrijd.
- **Voetbalafspraken.** Wisselbeleid, de posities en de opstelling, de rollen in het veld, de seizoensdoelen en hoe je die als team wil bereiken.
- **Afspraken over materialen.** Opruimen van de ballen, pilonnen, hesjes en het netjes achterlaten van de kleedkamer.
- **Gedragsafspraken.** Hoe gaan we met elkaar om? Spelers onderling, met jou als trainer, met tegenstanders en de scheidsrechter. Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wil worden, rustig en met respect.

Hoe maak je afspraken?

Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect

Bij jonge spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel (op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen) en 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.

Ongewenst gedrag

De grens tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk te trekken. Wat voor de een nog kan, gaat voor de ander te ver. Als trainer ben jij de scherperechter. Jij bepaalt wat door de beugel kan en wat niet.

Hoe spreek je spelers aan op ongewenst gedrag?

- Wacht zo nodig nog even. Soms zit een speler zo in zijn emotie (boos, teleurgesteld) dat hij niet aanspreekbaar is.
- Houd het zolang mogelijk luchtig; met een grapje bereik je soms meer dan met grote ernst;
- 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?'
- Herinner hem aan de sanctie (time-out) als hij in herhaling valt.

Aanhoudend ongewenst gedrag

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn ouders wonderen doen

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.

Regels

Leg niet direct te veel regels op, maar voer dat geleidelijk op en elke regel heeft een doel en dat doel is belangrijker dan de regel.

Blijv. : a. Douchen verplicht stellen na training en wedstrijd (hygiëne) en daarna regel b. Te laat komen bij training/wedstrijd kan absoluut niet (teamleiders) en daarna pas regel c. Etc.

2.2 STIMULEREN

Complimenten en positieve aanmoedigen 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.

Een veilige en prettige sfeer is de snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team. Hoe je spelers kunt stimuleren tijdens de wedstrijd en training lees je hieronder bij "De wedstrijd".

Fouten zijn om van te leren

Complimenten en positieve aanmoedigen brengen het beste boven in spelers

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 de spelers 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.

2.3 INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN

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 of zij heeft.

Besteed ook aandacht aan nieuwkomers binnen het team, het duurt soms even voordat zij zich thuis voelen. Kinderen hebben niet allemaal dezelfde aanpak nodig. Heb oog over verschillen en probeer je complimenten en instructies daar op aan te passen. Dat zit hem vaak in de toon, je uitstraling en je woordkeuze.

Tips voor individueel aandacht geven:

- Leer zo snel mogelijk de voornamen van je spelers. Noem iedereen regelmatig bij de naam, zo laat je merken dat ze er mogen zijn;
- Vraag aan het begin van het seizoen wat elke speler verwacht. Nog niet elke Onder 9-speler staat hier voor open, kijk wat ze aan kunnen;
- Geef aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler. De een heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het je graag voordoen;
- 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;
- Toon belangstelling voor elke speler, bouw een band op. Vraag eens hoe het thuis of op school gaat, met zijn of haar broertjes of zusjes.

2.4 VERANTWOORDELIJKHEID GEVEN

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.

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 staan?' Bij oudere spelers stel je open vragen. 'Hoe zou je het ook kunnen doen' of 'welke actie heeft nog meer resultaat?'

Tips bij verantwoordelijkheid geven aan spelers

- **Kunnen ze het 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.
- **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.
- **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.

3. DE ROL VAN OUDERS

Ouders krijg je er als coach gratis bij. En dat is natuurlijk fijn als ze behulpzaam zijn bij het rijden naar uitwedstrijden en andere hand- en spandiensten vervullen. Wel kan het lastig zijn als ze zich als coach gaan gedragen bij de wedstrijd.

Zorg dat ouders zich betrokken voelen bij de vereniging en het team

Voor kinderen is het heel belangrijk dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. 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. Om ouders op een positieve manier bij het voetbal te betrekken, organiseer je aan het begin van het seizoen een ouderbijeenkomst.

3.1 Ouderbijeenkomst

Tijdens zo'n ouderbijeenkomst vertel je wie welke rol heeft: wie gaat er over het trainen, coachen en begeleiden. Wat is jullie achtergrond en motivatie om dit te doen? Daarnaast maak je verschillende afspraken:

- **Praktische afspraken.** Neem de afspraken die je met je team maakt met de ouders door. 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, wat spelers leren op de training, hoe het gaat met de wedstrijden, posities en wisselbeleid.

3.2 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. Ze moedigen positief en plezierig aan, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven en troosten. Leg ze uit dat hun goede voorbeeld heel belangrijk is voor hun kind.

Leg ouders uit dat hun goede voorbeeld heel belangrijk is voor hun kind

Ouders leren kinderen verantwoordelijkheid te nemen door ze bijvoorbeeld zelf de tas te laten dragen, door ze zelf spullen en rommel op te laten ruimen en door erop toe te zien dat ze bijdragen aan een goede sfeer in de groep. Houd rekening met ouders die zelf niet hebben gesport in verenigingsverband of niet bekend zijn met geschreven en ongeschreven regels. Vraag ook naar hun verwachtingen en wensen.

3.3 Kritische vragen en ongewenst gedrag

Bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten. 'Waarom moet mijn zoon altijd keepen', 'waarom is mijn kind geen aanvoerder' of '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.

4. WAT IS JE ROL BINNEN DE VERENIGING?

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

Stem met elkaar af en wissel ervaringen uit. Er zijn altijd trainers met veel ervaring binnen de vereniging. Aarzel niet om je vragen te stellen aan iemand in de club over een wedstrijd, de training of de omgang met je spelers.

Communicatie

[Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken](#)

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 mis gaat. Bespreek het vooral intern. Voel jezelf verantwoordelijk.

Verder kijken dan je eigen team

- Het brainstormen met selectietrainers onderling bij problemen met spelers of andere zaken is ook een belangrijk item.
- Hoofdtrainers van een bepaalde leeftijdscategorie ook meer verantwoording geven en nemen bij de lagere teams van die leeftijd.

5. MEDISCHE BEGELEIDING

Onder jeugdspelers komt ernstig letsel nauwelijks voor. Wel worden bij Onder 13 in de groeispurt spieren en pezen minder soepel en ligt overbelasting op de loer. Neem blessures dus serieus.

5.1 Aanwezigheid en warming-up

Het is goed de training van junioren te beginnen met een rustige warming-up zonder bal

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 als trainer om het team te motiveren en te beïnvloeden.

Het is goed de training van junioren te beginnen met een rustige warming-up zonder bal. Gebruik hiervoor dezelfde vormen als tijdens de training. Hun spieren kunnen extra doorbloeding goed gebruiken. Een te explosieve start kan blessures in de hand werken. 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.

5.2 De juiste schoenen

Goed schoeisel is belangrijk bij het voorkomen van blessures. Let goed op de volgende punten:

- Pas en koop nieuwe schoenen overdag, 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. Op een glad, zacht veld, zijn langere noppen aan te raden, omdat kleinere noppen kunnen leiden tot wegglijden en verrekingsblessures.

- Leer heeft de voorkeur omdat dit beter vocht opneemt en doorlaat.
- Loop schoenen eerst in tijdens de training. Droog ze op tijd, verwijder vuilresten, vet ze in. 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.

5.3 Keepers

Keepershandschoenen bevorderen de grip op de bal en bieden bescherming. Speel je nog niet met een vaste keeper? Zorg ervoor dat er altijd een paar handschoenen beschikbaar zijn. 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.

5.4 Kleding

Als de bloedsomloop wordt belemmerd, stoort dit het bewegen. Het is aan te raden hier rekening mee te houden bij de kledingkeuze:

- Kies voor kleding die lekker zit en vaak kan worden gewassen.
- Strak elastiek knelt af en veroorzaakt spierkramp.
- Te grote shirts, trainingshesjes voor volwassenen en openhangende jacks vergroten de kans op struikelpartijen.
- Pas kleding aan de weersomstandigheden aan. Zorg ervoor dat spelers bij strenge kou een trainingspak, handschoenen en een muts dragen. Het is niet stoer om bij min vier graden in een korte broek te trainen.
- Knip teennagels regelmatig, zo voorkom je ingegroeide, gescheurde of blauwe nagels. Korte nagels geven ook een beter balgevoel.
- Draag badslippers, die voorkomen dat spelers in de kleedkamer schimmels oplopen en dat ze in iets scherp stappen.

6. KENMERKEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

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. Ook de G-voetballer wordt belicht. 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.

ARTIKEL 1: MAAK SPELER REGISSEUR VAN HUN EIGEN LEERPROCES

Als trainer-coach heb je allerlei kennis in huis waarmee je spelers kunt helpen om zich te ontwikkelen. Het gevaar bestaat echter wel dat spelers de tips van de trainer opvolgen zonder er zelf verder al te veel bij na te denken. Daarmee nemen ze weinig verantwoordelijkheid voor hun eigen leerproces.

Wietske Idema en Marjolein Torenbeek ontwikkelden de methodiek ZIPcoach voor trainers om de zelfregulatie bij spelers te bevorderen. De Voetbaltrainer ging met ze in gesprek en vroeg Hidde van Boven om aan te schuiven. Hij leerde de fijne kneepjes van Idema en Torenbeek en werkt als trainer van FC Utrecht onder 13 wekelijks met ZIPcoach.

Wat is zelfregulatie precies?

Marjolein Torenbeek: ‘Zelfregulatie betekent dat een sporter de regisseur is van zijn eigen leerproces. Hij denkt na over de voortgang van zijn ontwikkeling en neemt zelf initiatief om zijn ontwikkeling te bevorderen. Hij maakt daarbij gebruik van een aantal vaardigheden: reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren.’

Wietske Idema: ‘Wat zelfregulatie in elk geval níet is, is dat een speler alles zelf mag bepalen. Je hebt als trainer een belangrijke rol in de begeleiding van een speler bij het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden: je ondersteunt hem continu in het proces dat hij doorloopt. Je geeft duidelijk aan wat je van hem verwacht, maar laat hem zelf meedenken over de uitvoering ervan. Een speler leert de vaardigheden reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Als trainer kun je spelers hierin uitdagen.’

Wat je ziet, is dat trainers veelal directieve aanwijzingen geven: doe dit zus, doe dat zo. Wat je wilt, is dat spelers zelf meedenken. Dát zorgt ervoor dat ze beter worden. Dat hoef je niet de hele week van ze te vragen. Het is zelfs beter van niet, want anders creëer je een overload en dat werkt averechts. Als docent onderzocht ik regelmatig wat werkt en wat niet. De ene klas overlaadde ik met zelfregulatie, bij de andere klas bracht ik het er heel gedoseerd in. Dat tweede werkte veel beter. Studenten willen soms ook gewoon geïnstrueerd worden en niet continu zelf nadenken. Hetzelfde geldt voor sporters.’

Hidde van Boven: ‘Zelfregulatie aanleren vergt maatwerk en is ook afhankelijk van de competenties van een speler. Iedere speler leert immers op zijn eigen manier. Dit gegeven bepaalt welke leiderschapsstijl je kunt hanteren. Soms kun je beter open vragen stellen, een andere keer beter directief de structuur aanbieden.’

Wat gebeurt er wanneer je als trainer op de juiste manier de zelfregulatie van je spelers bevordert? Hoe zie je dat terug in hun gedrag?

Zelfregulatie leidt onder meer tot een hoger uitvoeringsniveau, een hogere betrokkenheid en meer plezier onder spelers

‘Er is in de wetenschap veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van het bevorderen van zelfregulatie. Zelf heb ik dat ook onderzocht. Zes weken lang gingen we er intensief mee aan de gang bij FC Utrecht en de resultaten spraken voor zich. De spelers toonden meer focus en concentratie, hun uitvoeringsniveau lag hoger, er was meer enthousiasme en succesbeleving, de spelers durfden meer fouten te maken, hielpen elkaar meer, toonden een hogere betrokkenheid, wilden meer bereiken en hadden meer plezier. Ik zag het trainingsgedrag van mijn spelers met de week verbeteren.’

Om aan zijn zelfregulatie te werken, is een speler bezig met reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Wat houden die vaardigheden in?

Marjolein Torenbeek: ‘Bij reflecteren, doelen stellen en plannen ben je bezig met de voorbereidingsfase: een speler bedenkt waarin hij zich nog kan ontwikkelen, stelt een bijbehorend doel en denkt na over de manier waarop hij dat doel kan bereiken. In de uitvoeringsfase gaat hij ermee aan de slag. In die fase is hij bezig met monitoren (Hoe gaat het?) en met reflecteren (Hoe komt dat?). In de verbeterfase vraagt hij zich af of hij zijn doel heeft behaald (evalueren), waarom dat wel of niet lukte en zo niet, hoe hij er de volgende keer voor kan zorgen dat het wél lukt (reflecteren).’

Reflecteren komt dus in elke fase terug. Wat houdt het precies in?

Wat zelfregulatie in elk geval níet is, is dat een speler alles zelf mag bepalen

‘Reflecteren betekent terugkijken op een bepaalde situatie, analyseren wat er gebeurde en waarom dat gebeurde. Die informatie gebruik je voor wat er komen gaat. Reflecteren kan betrekking hebben op één bepaalde actie, zoals een pass, maar ook op een langere periode, zoals een seizoen. Een speler analyseert wat er gebeurt en vraagt zich af wat zijn eigen rol daarin is: wat gaat er goed en wat kan er beter? Hij denkt ook na over de rol van andere spelers en de omgeving. Het is

belangrijk dat zijn analyse overeenkomt met de werkelijkheid. Sommige spelers kunnen goed vertellen wat de trainer wil horen. Dan ben je geneigd te denken: “Zo, die kan goed reflecteren!”, terwijl de speler eigenlijk niet zelf heeft nagedacht.’

Wietske Idema: ‘Een speler reflecteert zelf, maar de trainer schept daar de voorwaarden voor. Als een speler iets wil zeggen over de lange bal, moet hij wel weten wat daarbij belangrijk is en waaraan een lange bal moet voldoen. De trainer is op dat gebied de specialist, die kan daar zinnige dingen over zeggen. Vervolgens is het aan de speler om zijn eigen functioneren tegen het licht te houden, afgezet tegen de kaders die de trainer heeft geschetst. Hoe zette ik mijn standbeen neer? Waar raakte ik de bal? Hoe was de hoogte van de bal, en de snelheid? Als een speler daarvoor niet aangereikt krijgt wat de trainer eigenlijk verwacht, is het voor hem veel moeilijker om aan te geven wat er gebeurde en wat beter kon.’

[De trainer legt uit wat er nodig is bij een bepaalde voetbalhandeling, de speler gebruikt die informatie om te reflecteren](#)

Hidde van Boven: ‘Reflecteren is overigens zeker niet alleen bedenken wat er beter moet. Het is ook inzien wat al goed gaat. Als trainer moet je daar voldoende aandacht aan schenken. In de nabespreking van een wedstrijd kun je bijvoorbeeld vragen naar de goede momenten in het drukzetten op de helft van de tegenstander. Tijdens een training kun je vragen wat een speler al wél goed kan in een bepaalde trainingsvorm. En tijdens de videoanalyse kun je een speler vragen om het beeld stop te zetten als hij een goede lange bal geeft. Het doel daarvan is dat hij een realistisch beeld van zichzelf creëert en leert van succesmomenten. Daarbij wordt er uiteraard ook aandacht geschonken aan verbeterpunten. Wat doe ik nu en wat kan er beter?’

Doe je dat in de groep, dan moet je ervoor zorgen dat alle spelers meedenken. Dat kun je doen door een vraag te stellen, iedereen er individueel over te laten nadenken en vervolgens iemand de beurt te geven. Het is erg belangrijk om daarbij open vragen te stellen. De antwoorden die je krijgt, zijn lang niet altijd meteen raak. Dan is het een kwestie van goed luisteren naar wat er gezegd wordt en erop doorvragen. Je moet niet te snel tevreden zijn met een antwoord. En je moet oppassen dat je niet je eigen mening geeft, je wilt spelers juist zelf laten nadenken.’

Wietske Idema: ‘Als je bezig bent met reflecteren, wil je dat spelers nadenken over hun eigen functioneren. Het kan gebeuren dat je je totaal niet herkent in een antwoord. Dan sta je voor een dilemma: je wilt liever dat het gesprek een andere kant opgaat, maar ook niet te veel bijsturen. Dan moet je als trainer goed bedenken wat je doet. Je kunt best eens zeggen: “Ik vind van niet.” Dan stap je van het zelfregulatiepaadje af en neem je een andere, meer directieve, afslag. Maar daarmee moet je wel oppassen. Je vraagt een speler zelf na te denken en neemt het gesprek dan toch over. Het gevaar bestaat dat spelers de volgende keer verzanden in sociaal wenselijke antwoorden. Dat is een spanningsveld waarin je je begeeft.’

Marjolein Torenbeek: 'Reflecteren kan tijdens veel verschillende trainingsvormen. Een pass- en trapvorm bijvoorbeeld. Als je met twintig spelers op het veld staat, is het bevorderlijk dat je de groep opdeelt, bijvoorbeeld in vier groepjes van vijf spelers. Bij één groepje leg je de oefening stil en vraag je: "Wat gebeurt hier nu? En waarom gebeurt dit?" Dan ga je naar een volgende groep. Zo staan er slechts vijf spelers stil en niet tien of twintig.'

Hidde van Boven: 'Wat ik regelmatig doe, is tweetallen vormen. Twee spelers doen samen een oefening. Af en toe komen ze samen om te sparren over de manier waarop de oefening verloopt. Wat gebeurt er? Wat gaat er goed? Wat gaat er minder goed? Door daarover in gesprek te gaan, leren ze om reflecterend naar de situatie te kijken. Dat doe ik ook regelmatig met een linie in plaats van tweetallen. De spelers binnen die linie reflecteren dan op een specifiek thema dat centraal staat in de trainingsvorm.'

Een doel stellen is bedenken wat je wilt bereiken en gelukkig worden van die gedachte.

Wietske Idema: 'Bij reflecteren gaat het er vooral om dat je de juiste vragen stelt. Die moeten niet suggestief zijn. Als je een bepaald antwoord wilt horen van een speler, vraag je dan af of je wel een vraag gaat stellen. Het gevaar bestaat namelijk dat je een directieve aanwijzing verpakt als een suggestieve vraag. Terwijl je bij het reflecteren juist wilt bereiken dat spelers vrijheid voelen om zelf na te denken over wat er gebeurde en beter kon.'

Voor de ene trainer is dit veel gemakkelijker dan voor de andere. Ik begeleidde eens een trainer die het al heel lastig vond om simpelweg aan zijn spelers te vragen hoe het ging. Dat was al een hele stap voor hem. Wellicht schrok het hem af dat hij niet wist wat zijn spelers daarop zouden antwoorden en was hij bang de controle uit handen te geven. Dat is niet erg: ook deze trainer is in kleine stappen beter geworden in het bevorderen van zelfregulatie.'

De tweede vaardigheid is doelen stellen. Wat is daarbij belangrijk in relatie tot het bevorderen van zelfregulatie?

'Een doel stellen is in het kort: bedenken wat je wilt bereiken en gelukkig worden van die gedachte. De studenten waaraan ik les gaf, vonden het vaak niet leuk om doelen te stellen. Terwijl het een middel is om iets te bereiken wat je echt graag wilt. Je hoort trainers vaak zeggen: Wat is je doel? Die vraag kun je beter iets anders formuleren. Waar zie jij jezelf, waar wil je naartoe, wat wil je bereiken?'

Marjolein Torenbeek: 'Om aan zelfregulatie te werken, is het belangrijk dat een doel aan vier voorwaarden voldoet. Allereerst moet het doel gericht zijn op het verbeteren van de eigen prestatie of op de uitvoering van een techniek of strategie. Als er een resultaatdoel centraal staat, zoals winnen van een ander, is werken aan zelfregulatie

minder geschikt. Daarbij moet een doel concreet zijn. Is dat niet het geval, dan is het onvoldoende duidelijk wat er precies verbeterd moet worden. Een speler kan bijvoorbeeld vertellen dat hij aanvallend beter wil worden. Maar wat betekent dit concreet voor hem? Ten derde moet een doel uitdagend zijn. Spelers moeten zich realiseren dat ze het doel kunnen halen, maar daarvoor wel erg hun best moeten doen. Ten slotte moet een doel meetbaar zijn. Daar bedoelen wij mee dat de speler en de trainer weten wanneer het doel behaald is.'

Aan het gestelde doel koppelt een speler vervolgens een planning.

'Dat is inderdaad de volgende stap. Voor een langetermijndoel vraagt hij zich een aantal dingen af. Hoe groot is het verschil tussen mijn huidige niveau en het gewenste niveau? Hoeveel tijd is er nodig om dat verschil te overbruggen? Wie kan ik daarbij gebruiken, wat voor materialen heb ik nodig? De speler bedenkt tussenstappen en zet die vervolgens in de juiste volgorde: wat komt er eerst en wat komt daarna? Op korte termijn, wanneer een speler een doel heeft in een bepaalde trainingsvorm, is plannen het kiezen van een focus binnen de beschreven acties.'

[Soms is even oogcontact maken al genoeg om een speler eraan te herinneren dat hij bezig is een bepaald onderdeel van zijn spel te verbeteren](#)

Hidde van Boven: 'Onlangs ging ik met mijn spelers aan de slag met het over de bal heen kijken. Over het algemeen hebben spelers die nog geen baas over de bal zijn moeite zich te oriënteren op de ruimte om zich heen. Je kunt als trainer dan beter eerst kleinere doelstellingen kiezen die uiteindelijk bijdragen aan het beter over de bal kijken. Wat je in elk geval wilt, is dat ze er ook zelf over nadenken en dat ze ergens gericht naartoe werken. Je kunt spelers daarin ook keuzes geven. Ga je je nu meer richten op het vooraf over je schouder kijken of op je eerste aanname? Het is voor jeugdspelers vaak heel lastig om te bedenken hoe ze in een bepaalde trainingsvorm aan hun leerdoel kunnen werken. Daar probeer je ze als trainer bij te helpen. Hieruit blijkt dus ook weer dat de nadruk leggen op zelfregulatie bij spelers niet betekent dat je als trainer een stapje terugdoet.'

Wietske Idema: 'Zoals Hidde al aangeeft, kan het inderdaad erg helpen als je ze een aantal keuzes geeft. Dat kun je bijvoorbeeld vormgeven door drie opties op een bord te schrijven. Elke speler schrijft vervolgens zijn naam onder een bepaalde optie. Daarop tekenen ze zich dus in, waarmee ze toewijding creëren. Hun naam staat eronder, dus willen ze er wel iets van maken. Op een bepaald moment in de training vraag je ze of ze hun doel hebben behaald. Is dat het geval, dan zetten ze een vinkje en gaan ze bezig met een ander doel. Je ziet spelers dan soms echt kritisch naar zichzelf kijken: Heb ik dit gehaald? Nee, ik wil er nog even mee aan de slag.'

Na de voorbereidingsfase, waarin reflecteren, doelen stellen en plannen centraal stond, gaat de speler aan de slag en monitort hij de voortgang. Wat houdt dat in?

‘Monitoren betekent dat je de voortgang van het proces in de gaten houdt. Dat kan op lange termijn zijn: Ben ik inderdaad halverwege? Maar het kan ook gaan om een bepaalde trainingsvorm. Ben ik bezig aan mijn doel te werken? Hoe gaat dat? Doe ik het op de juiste manier? Dat gebeurt niet alleen als je de trainingsvorm even stillegt, maar ook als deze aan de gang is. Tijdens een pass- en trapvorm bijvoorbeeld. Als een speler de bal aanneemt en een pass geeft, is hij volledig gefocust op de uitvoering daarvan. Maar als de bal van zijn voet is vertrokken, en hij loopt naar de volgende pylon, is er wel even tijd om te monitoren. Keek ik even over de bal heen voordat ik de pass verstuurde? Was de pass op het juiste been, met de juiste snelheid? Je bent dan als speler continu aan het schakelen tussen denken en doen.’

Marjolein Torenbeek: ‘Als trainer hoef je in deze fase soms alleen maar even oogcontact te maken. Voor andere spelers werkt het beter als je de vorm na vijf of tien minuten even stillegt en vraagt hoe het gaat. Sommige spelers komen zelf naar je toe: Hoe kan ik dit beter doen? Het verschilt erg per speler welk gedrag hij laat zien. De een werkt misschien onbewust al veel aan zelfregulatie, terwijl het bij een andere speler al een hele vooruitgang is als hij af en toe van het trainingsveld stapt met een idee van: hierin wil ik me verbeteren.’

In de derde fase, de verbeterfase, is een speler bezig met evalueren. Wat is daarbij belangrijk?

[Met zelfregulatie krijgt bijvoorbeeld een rondo veel meer betekenis’](#)

‘Evalueren duurt in principe nog geen vijf seconden. Het gaat er puur om dat een speler zich afvraagt of hij zijn doel wel of niet heeft gehaald. Als dat doel meetbaar was, kost evalueren heel weinig tijd. Je wilt natuurlijk het liefst dat de evaluatie klopt, maar voor sommige spelers is het al heel fijn als ze zich überhaupt afvragen of ze ergens in zijn geslaagd of niet. Als je vervolgens met ze bespreekt hoe het kan dat ze hun doel wel of niet hebben behaald, ben je eigenlijk alweer aan het reflecteren. Daar leren ze weer iets van voor de volgende keer.’

Hidde van Boven: ‘Na reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren, houd je je bij voorkeur opnieuw bezig met reflecteren. De kern daarvan is dat spelers zich bewust worden van de reden dat iets wel of niet lukte. Dat gebruik je dan weer in de volgende training of wedstrijdbespreking: Weet iemand nog wat we vorige keer deden? Hoe ging dat? En wat betekent dat voor deze training of wedstrijd? Het is niet bevorderlijk om, bijvoorbeeld tijdens een training, na het evalueren en reflecteren direct weer door te schakelen naar een nieuw doel, want daar kan het chaotisch van worden. Het is goed om spelers ook even wat tijd te gunnen om te verwerken wat ze hebben gedaan en geleerd.’

Welke trainingsvormen zijn bij uitstek geschikt om te werken aan zelfregulatie?

Wietske Idema: ‘Dat kan op veel manieren, bijvoorbeeld in een rondo waar veel trainingen mee beginnen. Wat ik vaak zie, is dat spelers naar zo’n rondo toe lopen zonder een idee te hebben waarom ze dat doen. Het is een soort spelletje waarbij veel wordt gelachen. Dat kan natuurlijk prima als onderdeel van de warming-up. Maar als je een speler eens vraagt wat een rondo hem kan opleveren, dus op welke manier hij in een rondo kan werken aan zijn verbeterpunten, dan zie je een hele andere focus. Zo kun je eigenlijk elke oefening met ZIPcoach een extra lading geven.’

Hidde van Boven: ‘Je kunt ook een thema nemen waarmee je als groep bezig bent en daar elementen uitpikken die gelden voor een bepaalde linie of speler. Stel dat je als team bezig bent om het drukzetten op de helft van de tegenstander te verbeteren. Voor de verdedigers geldt dan bijvoorbeeld dat ze beter moeten samenwerken in het aansluiten richting de middenlijn. Het kan ook een individueel doel zijn: een middenvelder merkt dat hij vaak het goede moment kiest om druk te zetten op zijn directe tegenstander, maar wordt uitgespeeld als hij de bal wil veroveren. De tegenstander draait dan bij hem weg en komt zo onder de druk uit. Voor zo’n speler kan het individuele verbeterpunt zijn om beter druk te zetten in een een-tegen-eenduel. Die losse verbeterpunten leiden ertoe dat het gehele team beter druk kan zetten. Het ontwikkelen van zelfregulerend gedrag en leiderschap gerelateerd aan voetbalhandelingen is daarom een belangrijke pijler binnen de jeugdopleiding van FC Utrecht.’

Hoeveel aandacht schenk je als trainer aan het werken aan zelfregulatie?

‘Voor het werken aan zelfregulatieve vaardigheden is veel concentratie vereist; spelers houden het niet lang vol. Expliciet, dus op een manier dat de spelers zich hiervan bewust zijn, werk ik daarom gemiddeld slechts tijdens één oefenvorm in de week aan zelfregulatie, ongeveer twintig minuten lang. Op impliciete wijze ben je er echter de hele trainingsweek mee bezig. Door de juiste vragen te stellen en de juiste feedback te geven worden spelers beter in de zelfregulatieve vaardigheden zonder dat ze doorhebben dat ze hieraan werken. Dat noem ik ook wel ‘stiekem leren’ en dat is heel effectief, omdat het veel minder uitputtend is dan het expliciet aanleren van zelfregulatie.’

[Ik werk slechts tijdens één oefenvorm per week expliciet aan het verbeteren van zelfregulatieve vaardigheden.](#)

Wietske Idema: ‘Je moet er inderdaad zeker niet te veel mee bezig zijn. Dat hoeft ook niet, want op een gegeven moment wordt het inzetten van de vijf vaardigheden een automatisme. Dat is uiteindelijk wat je wilt bereiken. Dan komen spelers naar de training en zeggen ze: “Vandaag ga ik werken aan mijn aanname”.’

Stel dat een trainer vandaag nog aan de slag wil gaan met het werken aan zelfregulatie. Wat zouden jullie hem adviseren?

Marjolein Torenbeek: ‘Begin eens met een simpele trainingsvorm, waarin spelers zich volledig kunnen richten op het verbeteren van hun eigen vaardigheden en waarbij winnen niet centraal staat. Vraag elke speler om daarin een persoonlijk accent te leggen en pols vervolgens bij iedereen minimaal eenmaal hoe dat gaat. Om zelfregulatie te bevorderen, hoef je niet alle vijf vaardigheden ineens te doorlopen. Je kunt bijvoorbeeld heel goed beginnen met alleen reflecteren of doelen stellen. Uiteindelijk is het voor iedereen een kwestie van proberen. Lukt het niet meteen, denk dan niet: ik kan het niet of mijn spelers kunnen het niet. Het kost iedereen tijd om het onder de knie te krijgen.’

ARTIKEL 2: AANSLUITEN BIJ DE ONTWIKKELINGSFASE VAN JEUGDSPELERS

Met Mark Bakker, voormalig jeugdtrainer bij SDC Putten en momenteel hoofdtrainer bij tweedeklasser FC Horst, kijken we naar de verschillen die binnen een team kunnen ontstaan en de kenmerken die bij de verschillende leeftijdsgroepen horen. Verschillen in geslacht, achtergrond en normen en waarden, hoe ga je daar als trainer het beste mee om? Een monoloog.

Als trainer is het belangrijk te weten wat de beginsituatie is van de speler. Die beginsituatie bestaat uit onder andere geslacht, afkomst, leeftijd, leefomstandigheden, voetbalvaardigheid, voetbalkennis/-inzicht en sociale competenties. Mark Bakker, naast hoofdtrainer van FC Horst ook KNVB-docent: “Ik denk dat het vooral belangrijk is dat je kijkt naar het individu. Zeker bij de jeugd moet volgens mij het individu voorop staan. Jeugdvoetbal noem ik wel eens een individuele sport wat betreft het opleiden van spelers binnen de selectieteams. Daarbuiten is het vooral belangrijk dat spelers zich op hun gemak voelen en dus voetballen en sporten met hun vrienden omdat het heel erg leuk is.”

[Jeugdvoetbal noem ik wel eens een individuele sport wat betreft het opleiden van spelers binnen de selectieteams](#)

“In de selectieteams bij de jeugd is het belangrijk het individu zo op te leiden dat hij of zij later op een zo hoog mogelijk niveau kan en wil voetballen. Wat dan misschien wel het belangrijkste is om goed in kaart te krijgen, is wat de motivatie is van de speler. Spelers die alles uit zichzelf willen halen, kun je als trainer veel meer beïnvloeden op technisch, tactisch en persoonlijk vlak dan een voetballer die het heel leuk vindt met zijn of haar vrienden te voetballen, maar niet de ambitie heeft om als individu het hoogst haalbare eruit te halen.”

Blik op het individu

“In mijn opleidingstijd tot docent lichamelijke opvoeding op de ALO in Amsterdam werd ik steeds meer bewust dat het vak trainer/docent niet draait om de ander mijn wil of idee op te leggen, maar om vanuit de speler te kijken. Dan gaat dat inderdaad over bijvoorbeeld geslacht, karakter, gewoontes, normen, waarden en motivatie. Zo heb ik in de jeugd een aantal meisjes getraind in een jongensteam. Dit was in de Onder 13. Die meiden waren in gedrag minimaal één jaar ouder dan de jongens. De meiden komen eerder in de pubertijd en dat merk je zowel fysiek als sociaal. Op sociaal gebied merkte ik dat de meiden sneller wilde weten waarom ze iets moesten doen. Jongens deden het gewoon. Fysiek was het verschil na de Onder 15 weer bijgetrokken en werd het steeds moeilijker voor die meiden om zich staande te houden tussen de jongens. Als trainer moet je dan dus inspelen op de beleving en gedragingen van de verschillende spelers en speelsters.”

“Als trainer is het heel belangrijk om eerst aan de relatie te werken voordat je de spelers kunt beïnvloeden. Soms heb je weleens te maken met ‘moeilijke’ spelers. Waarschijnlijk komen ze aan die naam doordat ze andere normen en waarden hebben dan de trainers die hen eerder hebben getraind. Het is dan belangrijk dat je dit weet van die speler, zodat je hier als trainer op kunt inspelen. Over het algemeen zijn dit spelers met speciale kwaliteiten, die net even anders denken dan de gemiddelde spelers in een groep. Dit heeft ze waarschijnlijk ook gemaakt tot wie ze zijn. Daarom moet je dit ook nooit helemaal willen veranderen. Wel is het belangrijk dat iedereen snapt, dat als je met elkaar je sport beleeft en je in een team zit, dat voor iedereen dezelfde afspraken en regels gelden. Niet alleen voor de spelers, maar ook voor de begeleiding. Inspraak hebben als speler is prima en vaak ook gewenst. Op die manier worden het afspraken van het team en niet alleen van de trainer.”

Winnen versus ontwikkelen

“Hoewel ik eerder zei dat jeugdvoetbal eerder een individuele sport is dan een teamsport, vind ik ‘een team zijn’ heel belangrijk. Sterker nog, nu ik een eerste elftal train, gaat het erom dat het beste team er zo vaak mogelijk staat tijdens de wedstrijden. De gehele club verwacht namelijk dat we winnen. Hierin is het soms wel lastig alle individuele gedachten bij elkaar te brengen. Wat je alleen maar kunt doen, is uitleggen waarom je bepaalde keuzes maakt en dicht bij jezelf en jouw visie als trainer blijven. Dan is het aan de spelers daar iets mee te doen. Dit is ook bij jeugd een belangrijk punt, maar dan zijn de achterliggende gedachte en de belangen anders dan bij een eerste elftal.”

[Als trainer is het heel belangrijk om eerst aan de relatie te werken voordat je de spelers kunt beïnvloeden](#)

“De KNVB heeft bij de beschrijving van de algemene doelstellingen van de jeugd niet alleen een logische lijn neergezet, maar kijkend naar de leeftijdsfase van de jeugd past dit ook goed bij de ontwikkelingspsychologie van de mens. Van een Onder 7-

pupil, waar het gaat om het beheersen van de bal, naar de Onder 9-pupil waar het gaat om doelgericht handelen tot de Onder 19-junior waar het gaat om presteren als team in de competitie. Van een peuter die in de 'ik-gecentreerde wereld' leeft naar een jong volwassene die bijna als een volwassene zelfstandig moet kunnen instaan voor de gevolgen van al zijn gedragingen. Hier valt als trainer veel uit te halen om bepaalde ontwikkelingen bij jeugd te begrijpen.”

Speler hoger of lager plaatsen

Om de ontwikkeling van een speler goed te volgen en te beoordelen is het van belang dat een speler op een juist en goed niveau is ingedeeld.

Een speler die ondersneeuwt op een te hoog niveau de mogelijkheid bieden in een gesprek met ouders en speler bij meetmomenten als herfstvakantie, wintervakantie, voorjaarsvakantie een team lager te overwegen.

Een speler die er bovenuit steekt op een te laag niveau de mogelijkheid bieden op genoemde meetmomenten een team hoger te overwegen.

ARTIKEL 3: DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDSCATEGORIEN

3.1 WAT WIL EN KAN DE G-VOETBALLER?

Wat kan en wil de G-voetballer en waar moet je rekening mee houden?

1. **Kan diverse aandoeningen hebben.** Zoals doofheid, orthopedische hulpmiddelen of fysieke/sociale problemen. Houdt als trainer/begeleider rekening met de mogelijke diversiteit in de groep.

2. **Verschilt vaak aanzienlijk met betrekking tot lichamelijke vaardigheden.** Houd hier als trainer/begeleider rekening mee met aspecten als hands en ruw spel.

3. **Kan een lage pijndrempel hebben.** Een deel van de G-voetballers heeft een lage pijndrempel. Pijn als gevolg van bijvoorbeeld hard spel, roept veelal sterke emoties op.

4. **Kan bepaalde angsten hebben.** Een deel van de G-voetballers heeft een bepaalde angst dat dingen uit de hand kunnen lopen, omdat men aanvoelt dat men zichzelf niet in alle gevallen voldoende onder controle kan houden.

5. **Heeft een andere interpretatie van voetbal nodig.** De trainer/begeleider dient het spel 'kort' te houden. De spelregelinterpretatie ligt dichterbij zaalvoetbal dan bij veldvoetbal. Tackles en slidings moeten zoveel mogelijk worden voorkomen, ook al zijn ze op de bal gericht.

6. **Heeft zijn lichaam niet altijd even goed onder controle.** Als trainer/begeleider dien je hier rekening mee te houden. Een potentieel gevaar voor G-voetballers is bijvoorbeeld het vaste doel op de zijlijn (G-voetbal wordt gespeeld op een half veld). Probeer als trainer/begeleider preventief te fluiten als de spelers/bal daar in de buurt komen.

3.2 De O6/O7-speler:

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, daar 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 competitierglementen 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

3.3 De O8/O9-speler:

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overall 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 O9-speler 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 O9-spelers 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. O9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

3.4 De O10/O11-speler:

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 oefening een hoorcollege.
10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. 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 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 van 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.

3.5 De O12/O13-speler:

1. **Komt langzaam in de groeispurt.** 11-jarigen ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen wordt houderig 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 oefenen 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.

3.6 Vijf typische kenmerken van de O14/O15-speler:

1. **De groeispuurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers 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 vroegbloeiërs dat ze onhandiger met de bal zijn geworden.
2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de O14/O15-spelers 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 O13-speler 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 uiteten zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers 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 O13-speler welke taken bij welke positie horen, O14/O15 spelers 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 O17 mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

3.6 Vijf kenmerken van de O16/O17-speler:

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.** O16/O17-spelers 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.** O16/O17-spelers 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.** O16/O17-spelers 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 O15. 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.** O17-spelers gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de O9 en O11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4 en 6 tegen 6 te spelen en bij de O13 en O15 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?

3.7 Vijf typische kenmerken van de O18/O19-speler:

1. **Mannelijkheid.** Zijn O17 nog jongens, O18/O19 komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. 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.** O18/O19-spelers zijn nog geen volleeerde 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 O17-spelers 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.** O18/O19-spelers 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.** O18/O19-spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de O19-2 en O19-1? 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 O19-spelers 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 O18/O19-speler 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.