

HANDBOEK

VOOR TRAINERS
VAN DE

ONDER 8 & ONDER 9

Inhoudsopgave

Tips en trucs voor trainers/coaches onder 8 & onder 9	3
Wie zijn deze spelers?	4
Leer je spelers kennen.....	5
Wat leert een onder 8 en onder 9-pupil?	5
Doelgericht handelen met de bal.....	5
Afspraken.....	6
Omgaan met medespelers	8
Omgaan met ouders.....	8
Meisjes in jongensteams	9
Alle spelers zijn belangrijk	9
Training.....	9
Voetbalecht trainen.....	9
Vraag je bij elke training af:.....	10
Gouden trainingstips	11
Voorbeeld indeling van de training (60 minuten)	11
Goede voorbereiding.....	12
Praatje vooraf.....	13
Plaatje, praatje, daadje	13
Vijftien do's in een training voor onder 8 en onder 9	14
Voetbalhandelingen	14
Aanvallen	14
Dribbelen en drijven.....	15
Aannemen en meenemen.....	16
Passen.....	17
Schieten	18
Wedstrijd	19
Opstelling.....	19
Posities	21
Teamfuncties en teamtaken.....	21
Twee teamfuncties.....	22
Teamtaak aanvallen	22
Teamtaak verdedigen.....	23
Basistaken.....	23
Omgaan met de scheidsrechter/spelbegeleider	25
Omgaan met de tegenpartij	26
De spelregels voor 6 tegen 6	27
Spreek de taal.....	29
Vragen stellen tijdens de wedstrijdbespreking, in de rust en na de wedstrijd	30
Positief coachen vóór de wedstrijd	30
Positief coachen tijdens de wedstrijd	31
Positief coachen tijdens de rust	31
Positief coachen na de wedstrijd	32

Tips en trucs voor trainers/coaches onder 8 & onder 9

Elke dag op het veld leren pupillen dingen die horen bij een volwassen, sportieve houding. Maar ze zijn nog geen volwassenen. Een volwassene is iemand die zelfstandig taken vervult en daarvoor verantwoordelijkheid neemt. Een volwassen voetballer relateert winst en verlies, accepteert leiding, kan omgaan met regels, medespelers en tegenstanders. Op weg naar die staat ontwikkelt ieder kind zich op zijn eigen snelheid.

Wil je een onder 8/onder 9 pupil voetbalvaardigheden, spelregels en sociaal gedrag aanleren, dan kun je het beste kijken naar wat ze al kunnen. Sommigen voetballen nog maar net terwijl anderen al wat ervaring hebben. De grote uitdaging hierbij is dat je ze zelf dingen laat ervaren, zelf dingen laat ontdekken. Heb aandacht voor ieders ontwikkeling.

Als volwassenen heb je – bewust of onbewust – een doel voor ogen. Aan het eind van de rit zie je een volwassen elftal kwalitatief goede voetballers voor je. Samen vormen ze een winnend team, omdat ze ieder hun taak vervullen, elkaars kwaliteiten aanvullen, elkaars zwakke punten compenseren, doelgericht met elkaar communiceren en zich gezamenlijk instellen op de kwaliteiten van de tegenpartij.

Maar het gaat niet om wat een pupil moet worden. Het gaat om het hier en nu. Om zijn handelen op het veld. Zijn natuurlijke drang tot bewegen en presteren. Doelpunten maken en voorkomen, dat is wat een pupil boven alles wil. Hij wil de bal afpakken, de bal in bezit houden, dribbelen en schieten op doel. Als leider volg je hem hierin en vertelt hem niet voortdurend wat te doen.

Kinderen leren voetballen door te voetballen, zoals vroeger op straat. In gereguleerde wedstrijden op zaterdag spelen deze spelers 6 tegen 6. Maar om het spel te leren zijn kleinere partijtjes ideaal. Zelfs 4 tegen 4 is vaak nog complex. Partijtjes van 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 2 en kleinere doelen en vereenvoudigde regels passen het beste in hun wereldbeeld. Zo kunnen ze het spel goed overzien, komen ze veel aan de bal en moeten ze voortdurend spelsituaties oplossen.

Zo leren ze het beste hoe ze het doel van voetbal kunnen realiseren. Het doel, dat kinderen en volwassenen zo graag nastreven. Meer doelpunten maken dan de tegenpartij. Bedenk dat zij meer geïnteresseerd zijn in het maken van doelpunten dan het voorkomen ervan – laat staan de uitslag van de wedstrijd. Na een met 10-3 verloren wedstrijd kan een 8-jarige heel tevreden van het veld afstappen. Hij heeft drie keer gescoord – en de strafschop na afloop ook. Maak het winnen niet zo belangrijk. Bied liever elke speler de gelegenheid om zich te ontwikkelen.

Stel je zelf steeds drie vragen – bij training en wedstrijd. Is het antwoord drie keer volmondig 'ja', dan is er sprake van een optimale leersituatie:

1. **Voetbal.** Wordt het spel gespeeld? Kan er worden gescoord? Is er sprake van aanvallen en verdedigen?
2. **Leren.** Wordt het spel geleerd? Worden spelers beter in aanvallen en verdedigen?
3. **Plezier.** Vinden de spelers het spel leuk? Zijn ze enthousiast en betrokken? Heb je rekening gehouden met verschillen tussen kinderen? Krijgen ze de ruimte om zelfstandig te handelen?

Wie zijn deze spelers?

Wie zijn deze pupillen – kinderen van 6, 7, 8 en 9 jaar – wat kunnen ze leren en waar heb je rekening mee te houden? Wat onderscheidt hen van de jongere leeftijdsgroepen en de oudere onder 10/onder 11 pupillen?

Sommige onder 7 spelers zijn al bijzonder handig en balvaardig, maar onder 8 spelers krijgen nog veel beter hun eigen bewegen onder controle. Zo ook de bal. Ze kennen nu de grilligheid ervan. Voetbalden ze hiervoor al een jaartje of twee bij de Trapturfjes en de onder 7, dan zijn ze er enigszins de baas over. Hun spel kenmerkt zich dan ook door individueel handelen. Het zelf afpakken en zelf in bezit houden van de bal betekent van nature veel voor ze. Houd rekening met kinderen die net startten met voetbal. Zij kunnen nog worstelen met de bal.

Maar voor veel spelers is de bal geen doel meer op zich. Zij snappen dat het een middel is om succesvol te kunnen zijn. De doelstelling in deze leeftijdscategorie is dan ook: het doelgericht handelen met de bal. Ze weten al dat het uiteindelijk om het scoren gaat en dat er heel wat voor nodig is om spelers van de tegenpartij te passeren en de wedstrijd te winnen. Maar hoe? Soms zie je onder 8 speler weliswaar de bal richting een teamgenoot spelen – maar dat is hen opgelegd door ouders langs de lijn. ‘Overspelen!’, roepen ze al vanaf hun vijfde levensjaar.

Onder 8 spelers zijn op zichzelf gericht. Ze zijn snel afgeleid en kunnen sterk reageren op gevoelens van lust en onlust. Soms zijn ze nog weinig zelfstandig. Hoe dan ook zijn ze afhankelijk van volwassenen. Maar tegelijk kennen ze al een sterke behoefte om te presteren. Ook samen. Sommige verlangen al hevig naar grootse, persoonlijke prestaties – maar de meeste juichen vooral hartstochtelijk om elkaars doelpunten.

Het gevoel van één team zijn, het besef ‘samen’ aan ‘een doel’ te werken, is nog weinig doorleefd. Toch houden ze al wel rekening met de ander op het veld. Was bij de onder 7 het beetje samenspel dat ze toonden ingefluisterd door volwassenen – ten onrechte, zij moeten vooral veel dribbelen – het samenspel van onder 8 en onder 9 pupillen lijkt al iets meer uit hen zelf te komen. Een speler met een bijzonder gevoel voor de vrije ruimte om daar de bal te ontvangen, een ‘passie’ op een andere speler die enthousiast mee oprent, een attent anticiperen op een rebound. Maar van structureel combineren en een optimale veldbezetting is geen sprake. Richt je daar dan ook niet op in je coaching. Versterk het natuurlijk gedrag.

Niet elke speler ziet in dat het wegblijven van de bal tot balbezit kan leiden. Het merendeel van de tijd klitten zo’n zes van de twaalf spelers op het veld samen, in een uithoek van het veld. Bij de onder 7 speelden ze hun wekelijkse partijspel van 4 tegen 4 zonder duidelijke opstelling op een kleiner veldje. De bal was toen een magneet. Vanaf de onder 8 spelen ze nu hun partijspel van 6 tegen 6 wel in een echte opstelling op een kwart veld. Maar de bal is in het begin nog steeds een magneet. Tenslotte zijn in een klap de afstanden en aantallen spelers vergroot. In hun eerste wedstrijden moeten ze daarom wennen aan de vele meters en andere onderlinge verhoudingen. Alleen al het grotere doel en de aanwezigheid van een keeper doen een groter beroep op hun vaardigheden in schieten, mikken en kijken waar de keeper staat.

Leer je spelers kennen

1. **Voornaam.** Spreek elkaar aan bij de voornaam.
2. **Voetbalwensen.** Vraag wat elke speler verwacht van het komend seizoen. Willen ze naast winnen misschien specifieke dingen oefenen?
3. **Positiewensen.** Waar wil men het liefst staan? Je hebt een keeper nodig! Vraag hier later in het seizoen vaker naar. Laat ze kennismaken met meerdere rollen en posities binnen het team. Laat ze ervaren wat het is om in het doel te staan, in de achterhoede of in de voorhoede te spelen.
4. **Aanvoerder.** Laat elke speler ervaren hoe het is om aanvoerder te zijn. Wat zijn diens taken? Hou in de gaten of hij de taken aankan en uitvoert.
5. **Uitjes.** Ga na een wedstrijd of training een keer samen iets anders doen: zwemmen, medailles maken, naar de bioscoop, een wedstrijdje tegen de ouders. Heel goed voor het teamgevoel.

Er melden zich al spelers die liever meer 'achter' dan 'voor' spelen en andersom. Meerdere keepers melden zich. Vanuit welke motieven is niet altijd duidelijk. Wil die ene goede aanvaller keepen omdat hij per se niet wil verliezen? Doet die verdediger het uit onzekerheid over zijn balvaardigheid met de voet? Voelt hij zich beter nu hij als enige de bal met de handen mag aanraken? Denk hij op deze – vaak als bescheiden ervaren – positie zijn plekje in het team veilig te stellen? Gaande de seizoenen veranderen drijfveren als deze nog veelvuldig.

Door het ontluikende teambesef raken de spelers meer bij elkaar betrokken dan toen ze in de onder 7 zaten. Buiten het veld bestond al kameraadschap, maar nu zien de spelers elkaar ook op het veld als medespeler. Iemand voor wie je iets over hebt. Aanwijzingen als 'samen aanvallen' en 'samen verdedigen' krijgen langzaam betekenis.

Onder 9 spelers rennen al veel minder op een kluitje achter de bal aan. Ze proberen vanuit een evenwichtige verdeling van de posities van zes spelers over het veld te komen tot een eerste vorm van teamwerk. Elke speler vervult daarbij een rol, levert een bijdrage. Maar van een uitgebalanceerde teamorganisatie is ook dan nog geen sprake.

Wat leert een onder 8 en onder 9-pupil?

Doelgericht handelen met de bal.

De leerdoelstelling voor deze leeftijdsgroep is simpelweg: het doelgericht handelen met de bal. Elke speler moet leren hoe de bal aan te nemen, te dribbelen, te passen en te schieten om zo in de buurt van het doel van de tegenpartij te komen, een kans te creëren of een doelpunt te maken. Merk op wat het grote verschil is met de leerdoelstelling voor de onder 10 en onder 11: doelgericht samenspelen. Dan pas leren ze door samenspel kansen te creëren en doelpunten te maken en kansen en doelpunten van de tegenpartij te voorkomen.

Onder 8 en onder 9 spelers willen de wedstrijd winnen. Daartoe willen ze zoveel mogelijk doelpunten maken. Dat is prima, maar laat je daarin in je coaching niet meevoeren. Jouw doel is: spelers beter leren aannemen, dribbelen, passen en schieten om zo kansen te creëren en doelpunten te maken.

Accepteer dat vrijwel elke pupil graag de bal wil hebben en wil behouden. Speelt hij toch over, dan doet hij dit omdat het hem eerder is aangeleerd of opgelegd. Laat hem zelf ontdekken. Op een dag wordt hij zich vanzelf ervan bewust dat overspelen ook een manier is om bij het doel van de tegenpartij te komen. Dan ontwaakt tevens het besef van een omgeving. Medespelers zijn geen tegenstanders meer, zoals bij de onder 7 het geval was. Het idee van de rol van de tegenpartij groeit. En voor toeschouwers zijn de eerste contouren van een teamorganisatie zichtbaar: achterin en voorin.

Concentreer je vooral op het beter leren aanvallen. De andere twee 'teamfuncties', het omschakelen en verdedigen, krijgen bij de onder 10 en ouder meer expliciet aandacht. Doel van het omschakelen bij balverlies of balverovering is dat elke speler zo snel mogelijk weer betrokken is bij de bal, zowel in de voorhoede als achterhoede. 'Doe weer mee!' Bij balverlies leert de dichtstbijzijnde speler hoe hij de bal snel kan terugveroveren, een dieptepass kan voorkomen of hoe hij bij een vijandelijke dribbel richting eigen doel snel tussen bal en doel kan komen. Hij leert het juiste moment te kiezen voor verovering van de bal.

Het doel van het verdedigen is het voorkomen van doelpunten. Bij de jongere leeftijdsgroepen leerden ze al dat de bal niet in het eigen doel mag en schopten ze de bal weg voor de voeten van een oprukkende tegenstander. Doel is nu dat elke speler positie kiest tussen de bal en eigen doel, het doel afschermt, de tegenstander een andere richting opdwingt, het schot blokkeert, de bal afpakt en daarbij steeds handelt binnen de spelregels. 'Blijf goed naar de bal kijken!'

Afspraken

Hoewel je bij deze spelers weinig problemen zult ervaren, moet je wel weten hoe je moet handelen als iemand belangrijke afspraken niet nakomt. Wees duidelijk over de regels waaraan iedereen zich in het team moet houden. Aan de voetbalspelregels in het veld ontkomt bijvoorbeeld niemand. Maakt één van jouw spelers een ernstige overtreding, dan moet jij als coach optreden. Ook als de scheidsrechter die niet doet. Wissel de speler en maak duidelijk dat je dit niet meer wilt zien.

Er zijn diverse instrumenten waarmee je kunt variëren. Complimenteer en beloon om te beginnen zo veel mogelijk positief gedrag. Dat werkt preventief. Gebruik altijd de afspraken als basis. Motiveer het belang van het nakomen daarvan zo mogelijk vanuit het credo: we voetballen sámen.

Constaateer je zeer ongewenst gedrag, maak dit dan bespreekbaar. Maar maak ook hierbij onderscheid tussen 'ondeugend' gedrag en 'stout' gedrag. In het eerste geval wil een kind alleen maar zijn grenzen verkennen, in het tweede geval overtreedt het bewust een regel of afspraak door bijvoorbeeld na te trappen of te schelden. Voorkom een negatieve sfeer – een onveilige sfeer doet andere spelers afhaken.

Wees bij het aanspreken van een speler consistent en consequent. Behandel iedereen hetzelfde en altijd op dezelfde manier. Is de afspraak dat we ons allemaal in het veld netjes gedragen, maar geeft je sterspeler iemand zo maar een trap? Haal hem naar de kant, leg uit dat hij even tot rust kan komen. Een regel, die van tevoren was afgesproken. Ook al is hij de sterspeler, en ook al spelen jullie tegen een zware tegenstander. Meestal hoeft je een speler alleen kort aan te spreken.

Afspraken bij het handhaven van afspraken en regels

1. **Goede band.** Zorg ervoor dat je met alle spelers en hun ouders een goede band hebt. Besteed niet alleen aandacht aan een speler als er een probleem is;
2. **Praten.** Voer met een zich misdragende speler een apart gesprekje – niet in de groep – over wat je in de praktijk ziet. Doe dit zonder hem te beschuldigen. Dit geeft jou een beeld waarom hij zich zo gedraagt. Tegelijk merkt hij dat je zijn gedrag in de gaten houdt. Dit kan al preventief werken;
3. **Waarom.** Vraag waarom hij het doet. Er kan een ‘goede’ reden zijn;
4. **Waarom niet.** Vraag hem of vertel hem hoe anderen zijn gedrag kunnen ervaren. Leg uit waarom jij dit niet meer wilt zien;
5. **Oplossing.** Vraag hem wat je kunt doen om hem te helpen, hoe jullie gezamenlijk de situatie kunnen oplossen;
6. **Sanctie.** Vertel hem duidelijk wat de sanctie is als zijn gedrag zich herhaalt. Nooit loze beloftes doen, altijd nakomen wat je hem vertelt.

Aanhoudend negatief gedrag

Sommige spelers vragen meer aandacht dan anderen. De één ligt om de haverklap op de grond tijdens wedstrijden of trainingen, een ander maakt overtredingen als hij de bal verliest en weer een ander heeft altijd het laatste woord. Allemaal roep om aandacht. Veel problemen voorkom je door deze spelers veel aandacht te geven, enthousiast te zijn, regelmatig complimenten te geven en soms een praatje met ze te maken.

Negeer negatief gedrag zo veel mogelijk – behalve natuurlijk als het gevaar voor de speler of een ander oplevert. Reageer anders dan hij verwacht. Reik hem op de grond een hand, help hem overeind zonder er verder iets over te zeggen en zorg dat het spel doorgaat. Daag hem uit door hem een taak te geven. Laat hem de hesjes verzamelen of betrek hem eens bij het eerlijk indelen van de partijtjes op de training.

Wees je bewust van beeldvorming. Onbelast naar je spelers kijken is onmogelijk. Door eerdere gedragingen plakt iedereen nu eenmaal labels. De praatjesmakers, de huilebalk, de slechte verliezer. Trek niet te snel conclusies, zoek naar de oorzaak van zijn gedrag. Roept hij om aandacht, verkent hij grenzen of zijn er misschien problemen op school of thuis?

Houd het ongewenste gedrag aan, neem dan de tijd voor een gesprek met hem en zijn ouders. Blijf zoeken naar het positieve. Kies voor een verrassende aanpak.

Sancties

Soms ontkom je er niet aan een speler die voortdurend regels overtreedt te bestraffen. Een sanctie werkt alleen als de gestrafte de sanctie van tevoren kent en als vervelend ervaart. Het vervelende voor jou is dat elke sanctie bijwerkingen heeft voor het team. ‘Goede’ sancties bedenken is moeilijk, juist daarom is het belangrijk daar van te voren over na te denken. Doe je dit niet, dan is de kans aanwezig dat je op het moment zelf geen passende sanctie weet en daardoor de sanctie niet uitvoert of juist iets buitenproportioneels doet. Vergeet ondertussen niet aandacht te geven aan kinderen die zich wel aan de afspraken houden. Zij komen soms te kort.

Omgaan met medespelers

1. We noemen elkaar bij de voornaam, ook in het veld. Geen bijnamen;
2. We schelden niet op elkaar, we proberen elkaar te helpen;
3. We houden ons aan de spelregels. Als een speler tijdens de wedstrijd vloekt of een opzettelijke overtreding maakt, haal je hem naar de kant, ongeacht of de scheidsrechter de overtreding zag.

Omgaan met ouders

Ouders krijg je er als coach gratis bij. Wees voorzichtig met stigmatiseren, maar er zijn enkele veel voorkomende stereotypen. De 'superouder' is tevreden en altijd bereid om mee te helpen. De 'overactieve ouder' is te veel betrokken, beïnvloedt spelers en scheidsrechter. De 'voetbalouder' heeft zelf gevoetbald, bemoeit zich met de coaching. De 'prestatie-ouder' wil dat zijn kind de beste is. De 'asociale ouder' leeft zich niet in andermans kinderen in. De 'passieve ouder' corrigeert het eigen kind niet. De 'afwezige ouder' komt nooit kijken. Om te voorkomen dat je dit 'team van ouders' moet coachen, organiseert SV DIOS aan het begin van het seizoen een bijeenkomst met de volgende onderwerpen:

1. **Vertellen wat we doen.** Wat leren kinderen op de training, hoe gaat het met de wedstrijden posities en wisselbeleid en wat is de gewenste coachstijl.
2. **Praktische afspraken 'buiten de lijnen'.** Wedstrijd en training, voor- en nabespreking, te laat komen en afmelden, uit en thuis spelen, vervoer, douchen, kleding.
3. **Omgangsregels 'binnen en buiten de lijnen'.** Wanneer belonen en straffen we. Niet afmelden is volgende keer wissel staan.
4. **Betrekken ouders bij randzaken.** Dit versterkt de relatie met de ouders en spelers. Wat kunnen ouders doen? Duidelijke afspraken maken. Rijden naar uitwedstrijden (rijschema), kantinedienst, voetbalkleding wassen, drinken halen in de rust, de waterzak beheren, een verslag van de wedstrijd maken voor de website, foto's of filmpjes maken, scheidsrechter zijn, assisteren tijdens trainingen.
5. **Gewenst gedrag langs de lijn.** Welk gedrag verlangen wij van ouders. Wij zijn blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan, die regelmatig de wedstrijden bijwonen om het kind te motiveren, die positief en plezierig aanmoedigen – niet alleen hun eigen kind maar het hele team – die helpen met leren winnen en verliezen, die complimenten geven en troosten.
6. **Ongewenst gedrag langs de lijn.** Wat wel en niet. Bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), meecoachen of instructies geven (kinderen weten niet naar wie ze moeten luisteren), het veld oplopen om een veter te strikken (verstoort de wedstrijd of training), eigen kind belonen door bijvoorbeeld geld te beloven als hij een doelpunt maakt (verkeerde motivatie), eigen kind straffen of belachelijk maken als het een fout maakt.
7. **Als afspraken niet genoeg zijn.** De coach moet alle ouders elke week aandacht geven, praatje maken, zodat ze zich betrokken voelen bij de club. Hierdoor kan je inschatten waarom een speler mogelijk iets minder presteert. Probeer eventueel een keer thuis langs te gaan. Hou na twee of drie maanden met elke ouder een tien-minuten gesprek, vertel hoe het met hun kind gaat, hoe het vordert, vraag naar bijzonderheden, andere hobby's, broertjes of zusjes. Is er bijvoorbeeld een reden waarom hij vaak laat op de training komt?
8. **Ouders van de tegenpartij.** Die zijn de verantwoordelijkheid van de coach van de tegenpartij. Hij kan gevraagd worden om op te treden.

Meisjes in jongensteams

Zie erop toe dat een meisje in een jongensteam zich niet schikt in een dienende rol. Veel coaches maken het misverstand dat meisjes in de pupillenleeftijd minder goed kunnen voetballen dan jongens. Dit is zeker niet het geval als ze op dezelfde leeftijd starten en er evenveel tijd aan besteden. Veel meisjes beginnen later met voetballen omdat ze eerst een andere sport proberen of omdat ouders koudwatervrees hebben. Maar als ze in de onderbouw gemengd spelen, voetballen ze net zo goed als jongens. Daag ze bovendien uit om initiatief te nemen. Stel ze net zo vaak voorin op als jongens.

Alle spelers zijn belangrijk

Trainers en teamleiders delen hun spelersgroep vaak heimelijk in op 'bepalende spelers' en 'ballast'. De eersten worden uitgedaagd, krijgen tips, worden als voorbeeld naar voren gehaald, krijgen complimenten en vertrouwen. De anderen hangen er een beetje bij. Aan het einde van het seizoen zien deze trainers de bevestiging van het beeld dat zij zich in het begin al hadden gevormd. Investeer in iedere speler. Je zult zien: na twee of drie seizoenen liggen de verhoudingen in de groep weer anders.

Training

Voetbalecht trainen

Trainen is het vereenvoudigen van voetballen, afgestemd op de mogelijkheden van je spelers. In oefenvormen en partijvormen die zijn afgeleid van een echte wedstrijd help je ze spelsituaties in aanvallen en verdedigen op te lossen. Je leert ze zo het spel beter te beheersen. In een training kun je dingen doen die in een wedstrijd niet kunnen. Je kunt spelsituaties vereenvoudigen door minder tegenstanders en medespelers en door de ruimte en regels aan te passen. Je kunt het spel stilzetten, een vraag stellen, dingen voordoen, een eenvoudige tip geven en de oefening makkelijker of moeilijker maken.

Tekortkomingen die je tijdens de wedstrijden opvielen, geef je op de training extra aandacht door vereenvoudigingen van het spel en door het geven van aanwijzingen. Hoe eenvoudiger de oefening, hoe overzichtelijker de situatie voor de speler. Hoe meer herhalingen hij daarvan ervaart, hoe meer hij ervan leert.

Maar pas op. Niet elke versimpelde voetbalvorm is een goede oefenvorm. Kinderen van 7-9 jaar leren voetballen door te voetballen. Een partijtje op straat verdient bij wijze van spreken de voorkeur boven eindeloos de bal hoog houden. Ze leren voetbalvaardigheden niet 'geïsoleerd' aan, maar zoveel mogelijk in vereenvoudigde spelsituaties. Door zelf 'echt' doelpunten te kunnen maken, en zelf 'echt' doelpunten te moeten voorkomen. Bijvoorbeeld in de vorm 1 tegen 1 met 4 doeltjes. Oefenvormen voor deze spelers moeten zoveel mogelijk 'voetbalecht' zijn.

Trainen is weliswaar het vereenvoudigen van voetballen, maar de belangrijkste kenmerken van een echte voetbalwedstrijd moeten zo goed mogelijk behouden blijven. Zo kunnen in elke oefenvorm nog altijd twee partijen scoren. In elke oefenvorm zoeken twee partijen oplossingen bij twee situaties. Wat moeten wij als team doen als wij de bal hebben? Wat moeten we doen als zij de bal hebben? Elke oefenvorm kent bij voorkeur deze structuur en is een vereenvoudiging van de echte voetbalwedstrijd.

Waarom is het belangrijk dat voetbalvormen zijn afgeleid van een echte wedstrijd? Met name in voetbalechte situaties herkennen spelers wat ze oefenen. Alleen dan ervaren ze of de keuzes die ze maken leiden tot succes. 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. Bovendien motiveert het idee dat er op de training 'echt' wordt gevoetbald hen tot een grotere inzet tijdens die training.

Toch kun je wel degelijk spelers soms een 'voetbalonechte' oefenvorm aanbieden. Sommigen hebben zelfs in de meest vereenvoudigde oefenvorm nog zeer veel moeite om een handeling met bal goed uit te voeren. Je kunt een situatie dan zo ver vereenvoudigen tot er (bijna) geen weerstand van een tegenstander meer is. Dit zijn zogeheten 'voorfase-oefeningen'.

Vraag je bij elke training af:

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

Gouden trainingstips

7-9 jarigen...

1. ... willen spelen. Het is niet hun doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer, hun doel is te spelen. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen;
2. ... hebben weinig geduld. Ze willen bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer ze niet met informatie;
3. ... zijn snel afgeleid. Ze kunnen zich maar korte tijd richten op eenzelfde activiteit. Een spanningsboog van 10 minuten is al lang. Drijft er plots een luchtballon over, dan is de bal even niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee met de kinderen;
4. ... zijn gericht op zichzelf. Een jonge onder 8 speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme dat later de kop kan opsteken. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over;
5. ... willen de bal hebben. Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien vier keer tien minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren;
6. ... werken niet samen. Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige onder 9 spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel;
7. ... zetten veel aanwijzingen niet om in daden. Met name aanwijzingen gericht op hun lijf hebben geen zin. 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname'. Doe alles voor. Ze zijn visueel ingesteld en leren een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, vertel waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken;
8. ... leren door te herhalen. Ze willen niet steeds iets nieuws proberen. Ze hebben succes en uitdaging nodig, het moet kunnen lukken en soms mislukken;
9. ... krijgen graag aandacht. Laat ze hun vaardigheden voordoen en gebruik ze als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo;
10. ... varen wel bij routine en structuur. Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. Jonge spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Voorbeeld indeling van de training (60 minuten)

1. Warming-up met bal, maximaal 10 minuten;
2. Oefenvorm gericht op een aspect van het aanvallen (10 minuten)
3. Partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 2 toe te passen (10 minuten)
4. Oefenvorm gericht op een ander aspect van aanvallen (10 minuten)
5. Partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 4 toe te passen (10 minuten)
6. Nabespreking / opruimen met spelers (5 minuten)

Goede voorbereiding

De organisatie van een training begint voor de training. Bedenk van tevoren wat je wilt gaan trainen, hoeveel ruimte en tijd er tot je beschikking staan, welke materialen je nodig hebt en hoe groot de groep is.

Hou in je voorbereiding van de training rekening met de samenstelling van de groep. Hoe oud zijn de spelers en wat is hun niveau? Voetballen ze al lang of zijn er veel nieuwelingen? Hoe jonger de spelers, hoe groter de verschillen met het volwassen voetbal. Wel kunnen zij zich, vergeleken met de onder 7, tijdens de training al langer concentreren op één onderdeel. Ze hebben de ideale leeftijd om steeds beter de baas te worden over de bal in voetbalsituaties. Ze willen die dingen ook steeds beter kunnen.

Trainen is het met plezier spelers nog beter maken. Nog beter maken in aanvallen en verdedigen. Belangrijk is het woordje 'nog'. Uitgezonderd kinderen die net beginnen met voetballen, kunnen deze spelers al heel wat. De trainer moet zo snel mogelijk een beeld krijgen van wat dat allemaal is. Als hij ze nog niet in wedstrijden heeft gezien, kan dat het beste door het spelen van kleine partijtjes.

Meer dan de onder 7 zijn deze pupillen al bereid om deel uit te maken van een team. Maar prioriteit voor hen heeft nog steeds het veroveren en in bezit houden van de bal. In de trainingen ligt het accent daarom vaak op het leren omgaan met de bal. Ze leren beter aan te nemen, te dribbelen, passeren, passen en schieten in partijtjes van 4 tegen 4 – of een vereenvoudiging hiervan: 2 tegen 2, 2 tegen 1, 1 tegen 1 of in voorfase vormen.

Stippel het circuit alvast uit, waarbij alle oefenvormen al klaar staan in diverse speelvakken. De spelers rouleren dan zonder oponthoud van vak naar vak. Baken deze vakken flexibel af met hoedjes zodat je ze snel kunt vergroten of verkleinen.

Om de saamhorigheid binnen een team te stimuleren, is het essentieel dat het team minstens eenmaal per week traint. Door hen goed te observeren kom je dingen te weten waar je op zaterdag niet altijd achter komt. Voetbaltechnische dingen, maar ook hoe ze met elkaar omgaan. Kliëkvorming, spelers die er buiten vallen, trouwe aanwezigen, structurele absenties, spelers die extra hun best doen op de training of juist vaak laten afweten.

Bovendien zijn dit ideale momenten om je een beeld te vormen van wat ze meemaken op school, in de wijk of tijdens een verjaardag in de familie. Kun jijzelf niet aanwezig zijn, vraag dan of de trainer jou op de hoogte houdt over dit soort zaken.

Praatje vooraf

Zoek een handige plek als je voor de groep staat – een plek waar kinderen niet worden afgeleid. Laat kinderen bij lekker weer zitten. Zorg ervoor dat je de hele groep kunt overzien – en dat zij jou goed zien en horen. Spelers hebben een felle, laagstaande zon, hun ouders en partijtjes op de andere velden in de rug, jij een harde wind.

Hou je welkomstwoordje kort en krachtig. Refereer aan wat centraal stond in de laatste trainingen, vraag naar wat er nog beter kan in de wedstrijden en kondig aan dat we daar maar eens op moeten trainen. Betrek kinderen bij je plan, dat motiveert ze.

Nadat je de oefenvorm hebt uitgelegd en voorgedaan, begint het werk pas echt. Je begeleidt, stuurt ze in de goede richting, corrigeert soms bij fouten, coacht ze. Wees je bewust van jouw natuurlijke stijl. In de klassieke, disciplinaire stijl kies je ervoor strak te leiden. Je stelt je centraal op, legt de oefenvorm nadrukkelijk en uitvoerig uit. Vervolgens bewaak je met strakke orde rust en werktempo. Je corrigeert veel, geeft voortdurend ongevraagd advies. Deze stijl past niet bij deze leeftijdsgroep. Het kan zijn dat je meer geschikt bent om oudere leeftijdsgroepen te coachen.

De ‘moderne’ zorgzame stijl past wel. Eerst schep je een prettige sfeer, laat je een speler het voorbeeld geven en corrigeer je alleen als spelers de bedoeling niet door hebben. Je houdt het kort en duidelijk. Je stopt situaties alleen als ze er echt iets van kunnen leren, niet om jouw kennis te etaleren. Verder laat je ze zelf problemen oplossen, biedt je ruimte voor eigen inbreng en help je ze individueel. Als je toch corrigeert, doe je dit niet frontaal tegenover een speler. Dit kan hem in verwarring brengen – en jou het overzicht op het veld doen verliezen. Je gaat bij hem staan, kijkt samen naar de situatie, doet het voor, moedigt aan. Dan stap je weer snel buiten de lijnen.

Plaatje, praatje, daadje

Elke oefenvorm begint met jouw uitleg van de bedoeling. Hanteer daarbij de volgorde: plaatje, praatje, daadje. Eerst doe jij het zelf voor, zodat de spelers het ‘plaatje’ voor zich zien. Je uitleg (‘praatje’) hou je daarbij kort, het ‘daadje’ door een speler uit de groep is het belangrijkste. Zo’n demonstratie werkt altijd beter dan een lange uitleg van jou. Bovendien maakt het jou duidelijk of de spelers de oefening begrijpen. Het is ook een mooi moment om een speler die aandacht vraagt (bal wegschoppen, teamgenoten afleiden) de oefening voor te laten doen.

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

Als de oefenvorm in gang is gezet, controleer je of de bedoeling bij iedereen duidelijk is. En: voldoet het aan de eis van veel herhaling? Kan de wachttijd nog korter door de vorm twee keer uit te zetten? Lukt de uitvoering ongeveer even vaak als dat het niet lukt? Moet de ruimte groter of kleiner? Maar zet tijdens de training niet veel meer om. Kleine aanpassingen kunnen wel, maar sleep niet uitgebreid met materiaal. Jouw organisatie is een middel, geen doel. Het gaat er om dat spelers veel balcontact hebben. Een verbetering kan tot de volgende keer wachten.

Hou tussen de oefen- en partijvormen door rekening met de verhouding arbeid-rust. Ga ervan uit dat spelers zoveel mogelijk moeten bewegen, maar je hoeft ze niet af te matten. Zorg er tijdens de winter voor dat ze geen kou vatten door stil te staan. Moeten ze toch even wachten op hun beurt, leer ze dan 'actieve rust' te houden met een bewegingsopdracht: bal hooghouden, bal afkappen, dribbelen op de plaats.

Vijftien do's in een training voor onder 8 en onder 9

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

Voetbalhandelingen

Aanvallen

Opbouwen:

1. Dribbelen en drijven
2. Aannemen en meenemen
3. Passen

Scoren:

4. Schieten

Het opbouwen

Onder 8/9 spelers proberen dribbelend, drijvend en passend op de helft van de tegenpartij te komen en zo kansen te creëren. Het 'hoe' is hierbij belangrijk. Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven

Wat?

Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met de bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.

Waar en wanneer?

‘Dribbelen’ is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. ‘Drijven’ is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.

Hoe?

Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. ‘De bal aan een elastiekje.’

Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen.

Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet.

Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen.

Lopen: knieën licht gebogen (geen atletiekloop).

Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).

Wat ziet de trainer / coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?

‘Help je medespeler maar (geef rugdekking) – heb je hem gezien? (staan medespelers in betere posities?) – sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (je aanloopsnelheid is te laag) – speel de bal niet te ver voor je uit – ga niet te dicht naar de verdediger toe – maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – versnel tijdens en na de passeeracties, anders ben je makkelijk te verdedigen – scherm de bal tijdens de passeeractie af, hou je lichaam tussen tegenstander en bal – snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af – hou de bal in gunstige positie om te kunnen schieten of een voorzet te geven.’

Aannemen en meenemen

Wat?

Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.

Wanneer?

De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting het doel van de tegenpartij, te schieten op of richting het doel van de tegenpartij of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.

Hoe?

Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander om goed waar te nemen. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden: wreef, binnenkant voet, voetzool, bovenbeen, borst, buik, hoofd. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen. Voorafgaand aan het aan- en meenemen van de bal kan de speler de tegenstander nog misleiden met een schijnbeweging om zo meer ruimte en tijd te creëren.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?

'Maak de bal langzaam (haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – laat de bal niet te ver van je voet stuiten – neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname) – houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.'

Passen

Wat?

De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.

Wanneer binnenkant voet?

Bij nauwkeurigheid en bij snel en kort (positie)spel.

Hoe?

Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

Wanneer de wreeftrap?

Bij passen over afstand, of bij voorzet vanaf de flank.

Hoe?

Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaatsen, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit de heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?

'Kijk vooruit en speel vooruit (kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen) – houd de bal bij je, er is heen tegenstander in de buurt – speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit – speel simpel, met de binnenkant van de voet – speel de bal op een sprintende medespeler niet te hard, op zijn hoede heen en niet aan de kant van de dekkende tegenstander – speel de bal als het kan in de koop mee, tot anderhalve meter voor de speler – als de tegenstander direct druk zet, pass dan de bal direct door of kaats 'm.'

Scoren

Onder 8/9 spelers scoren meestal door de bal met de wreef of met binnen- of buitenkant van de voet in het doel te spelen. Soms met het hoofd, maar het coachen en trainen daarop krijgt pas vanaf de onder 12 een plek.

Schieten

Wat?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.

Waar en wanneer?

Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.

De wreeftap: hoe?

Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie.

Binnenkant voet: hoe?

Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?

'Snijd de pas af voor de verdediger – probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af – kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand) – speel een lob als de keeper ver voor zijn doel staat opgesteld.'

Wedstrijd

Opstelling

Hou de wedstrijdbespreking kort, de concentratie is beperkt. Op andere momenten kun je ze er meer bij betrekken en hun mening vragen. Zo krijg je gaande het seizoen een opstelling waar iedereen zich prettig bij voelt.

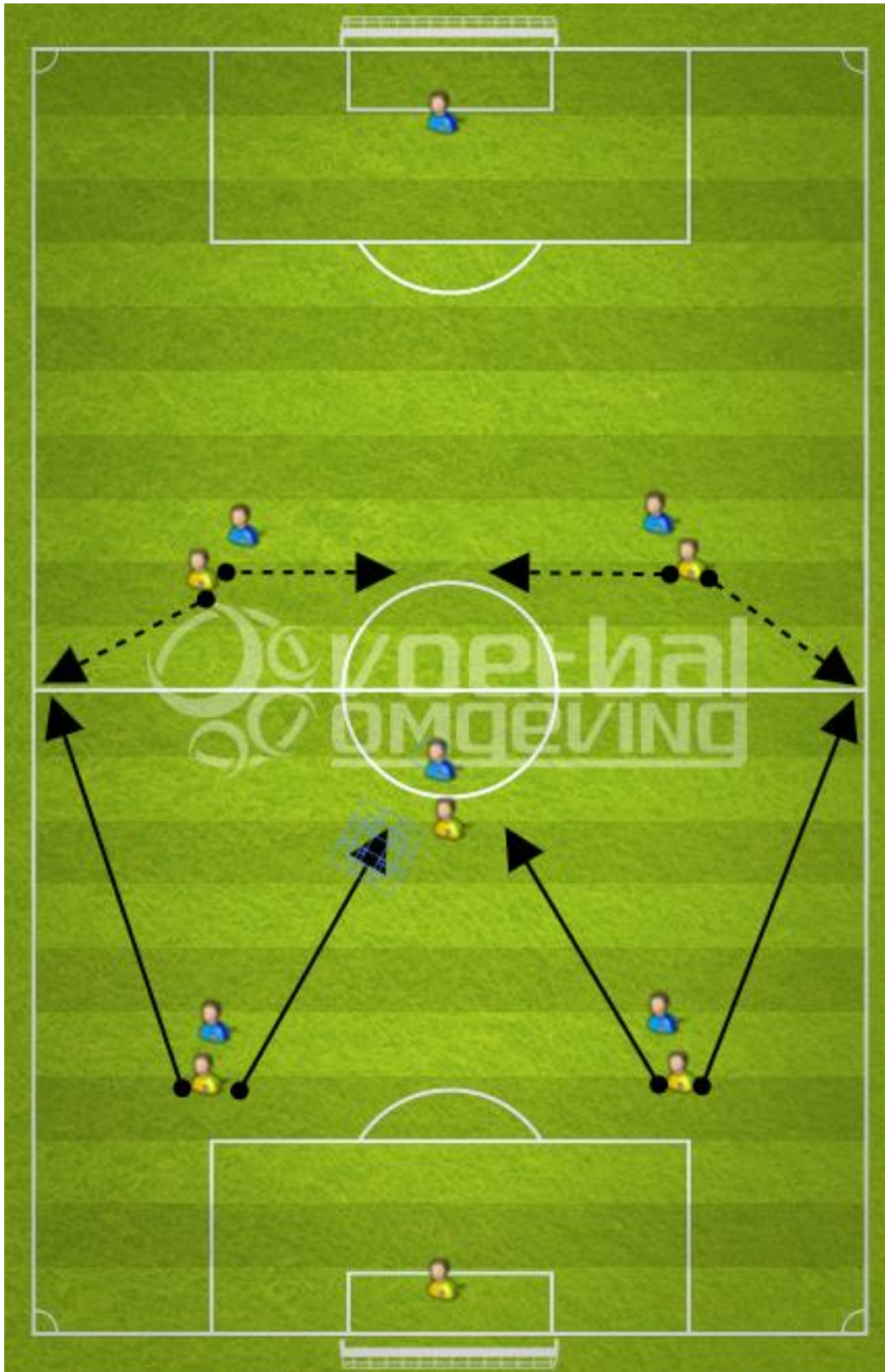
Maak de opstelling niet pas op het laatste moment, neem er de tijd voor. Doe dit altijd bij de start van een korte wedstrijdbespreking vooraf. Hecht er niet teveel belang aan. Rouleer spelers langs posities.

Toon de opstelling op een magneetbord, dan ziet iedereen zijn plek. Met pasfotootjes van de spelers op ronde magneetjes gaat de opstelling pas echt leven. Accepteer dat je deze opstelling alleen aan het begin van de wedstrijd en direct na de rust zult herkennen. Maak het vooral niet te belangrijk. Zeg er wel bij: verdedigers doen altijd mee met het aanvallen – en aanvallers helpen altijd mee met het verdedigen.

Onder 8 en onder 9 teams spelen 6 tegen 6, inclusief een keeper. Het verdelen van 5 spelers over een kwart speelveld laat kinderen van deze leeftijd het aanvallen en verdedigen optimaal ervaren. Aanbevolen wordt dan ook om altijd 6 tegen 6 te spelen. Hou er rekening mee dat de krappe ruimtes het voetballeerproces niet ten goede komen. Eén of twee extra spelers op het veld maken het spel alleen maar complexer en chaotischer.

De veldbezetting is in 'drie' linies. Dat noteer je als 1:2:1:2. Een keeper, twee verdedigers, één middenvelder en twee aanvallers. Maak je niet druk om 'kommetjes' die ze moeten vormen. Roep ook niet dat ze het veld 'klein' of 'groot' moeten houden. Richt liever hun aandacht bij het verdedigen op het afpakken van de bal en het voorkomen van doelpunten. Laat ze bij het aanvallen aannemen, dribbelen en schieten richting doel van de tegenpartij. Sommige onder 9 spelers passen al gericht. Krijgen ze de kans om op doel te schieten, dan moet de coach dat stimuleren.

Sommige tegenstanders kiezen ervoor om in een andere formatie gaan spelen. Besteed hier niet te veel aandacht aan. In een simpele veldbezetting leren ze het spel sneller. Het spelen in steeds dezelfde formatie verschaft ze houvast. Tot slot is 1:2:1:2 een goed opstapje naar 1:3:1:3, de ideale opstelling vanaf de onder 11.



Posities

De verleiding is groot elke week te starten met de sterkste opstelling. Maar voorop staat dat alle spelers aan voetballen toekomen – iedereen heeft recht op evenveel speeltijd. Het is ook goed voor hun ontwikkeling als kinderen kennis maken met verschillende taken. Zelf geven ze vaak aan waar ze het liefst staan, maar laat ze ook andere posities ervaren. Het af en toe wisselen, op een welgekozen moment, van spits en keeper is alleen maar goed voor het begrip voor elkaar.

Hou bij het verdelen van de posities tussen kinderen altijd het individueel belang in balans met het teambelang. Wat als een speler graag in de spits wil spelen, maar volgens jou een niet te passeren verdediger is? Laat hem op beide posities ervaren wat het is om daar te spelen, maar speel niet week in week uit in een fantasie-opstelling. Spelers hebben wel enige houvast nodig. Gelukkig staan de spelregels doorwisselen toe. Ga ook niet te opportunistisch te werk. Schep van tevoren duidelijkheid. Aanbevolen is om één keer per helft te wisselen en in de rust. Niemand staat dan een hele helft reserve.

Ontwikkelingskansen mogen nooit afhankelijk zijn van de stand. Waak er ook voor dat je de twee zwakste spelers stigmatiseert door ze steeds tegelijk wissel te zetten. Zet een sterke en (in jouw ogen) minder sterke speler samen wissel.

Teamfuncties en teamtaken

Het is zaak kinderen vlak voor de wedstrijd niet te veel te vertellen – laat staan allerlei taken mee te geven. Beperk je tot enkele aanwijzingen 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. Straal vooral uit: we hebben er zin in!

‘Jongens, drie dingen. Schiet de bal niet zomaar weg, probeer hem eerst aan te nemen. Kijk dan of je zelf kunt dribbelen, of je de bal richting het doel van de tegenpartij kunt schieten of dat je beter kunt overspelen.’

Maak dit laatste niet te belangrijk. Voor sommige onder 9 spelers kun je er nog iets aan toevoegen. ‘Loop naar een plek waar je de bal kunt ontvangen. Loop je vrij, Jullie kunnen het, dat weet ik. Laat het maar eens zien!’

Kinderen leren voetballen door te voetballen. Voetballen is een spel. Kenmerkend voor het spel is dat je keuzes kunt maken. Dat vraagt iets van hun analytische vermogens en hun creativiteit. Om allerlei redenen is voetbal een ingewikkeld spel. Er staan veel spelers in het veld: 6 tegen 6. En vanaf de onder 11 zelfs 8 tegen 8 en vanaf de onder 13 11 tegen 11. Al die 22 spelers nemen beslissingen, en de speler met de bal moet reageren op al die beslissingen. Daar komt bij dat de bal vrij is. Bij sporten als handbal en basketbal houden spelers de bal vast, bij voetbal kan-ie-elk moment worden afgepakt. Daardoor is niet één situatie hetzelfde.

Om al deze redenen heeft het geen zin kinderen in elke situatie de (volgens jou) juiste keuze voor te zeggen. Jouw marionetten worden het toch niet. Leer ze zelf te kiezen. Daar gaat het bij het voetballen juist om.

Maar bij voetbal gaat om nog iets anders. Meer doelpunten maken dan de tegenpartij. Om dit voor elkaar te krijgen, zal het team moeten aanvallen, verdedigen en omschakelen. Deze drie functies zijn de zogeheten 'teamfuncties'. Let op: gebruik dergelijk vakjargon niet openlijk in je coaching, vermoei kinderen er niet mee. Het biedt jou alleen enige structuur in het analyseren van pupillenvoetbal.

Bij deze leeftijdsgroepen staan twee teamfuncties centraal: aanvallen en verdedigen. Deze worden onderverdeeld in teamtaken. Bij het verdedigen gaat het om 'storen' en 'doelpunten voorkomen'. Bij het aanvallen gaat het om 'opbouwen' en 'scoren'. Stel, het team heeft de bal en gaat aanvallen. De speler met de bal kan gaan dribbelen, passen, passeren, schieten. De spelers zonder bal kiezen ervoor om vrij te lopen. Al die handelingen staan in dienst van het maken van een doelpunt. Oók het verdedigen – want als je de bal niet hebt, probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen. Spelers leren al deze handelingen – met en zonder bal – steeds meer doelgericht te doen.

Twee teamfuncties

Spelers hebben al een idee van aanvallen, omschakelen en verdedigen. Als ze aanvallen, is de beheersing van de bal niet meer zo'n doel op zich maar een middel om samen op te bouwen en te scoren. Daarin kiezen ze altijd zelf. De eigen oplossing of toch een medespeler zoeken? Spelers zonder bal zien soms al in dat ze moeten vrijlopen. Wat iedereen ook doet, het gaat erom dat elke handeling erop is gericht in de buurt van het doel van de tegenpartij te komen om daar doelpunten te maken.

Bij een mislukte aanval kun je ze duidelijk maken dat ze in zo'n geval meteen weer de bal moeten proberen af te pakken. Als ze de bal afpakken, moeten ze proberen zo snel mogelijk richting het doel van de tegenpartij te gaan. Dit noem je nog even niet 'omschakelen'.

Deze leeftijdsgroepen weten ook wat verdedigen is. Dat is met zijn allen 'storen' om kansen en doelpunten van de tegenpartij te voorkomen. Daartoe leren ze het handelen van tegenstander en medespeler in te schatten. De meeste onder 8 spelers houden zich nog op in de onmiddellijke omgeving van de bal. Onder 9 spelers snappen dat ze door juist weg te blijven een rol in het verdedigen kunnen vervullen, terwijl spelers in de buurt van de bal de bal proberen af te pakken.

Teamtaak aanvallen

Wat is aanvallen? Spelers zoeken en kiezen zelf tussen de eigen oplossing of een medespeler. Meer dan de in de onder 7 hebben ze oog voor medespelers en tegenstanders in de buurt van de bal. Als het mogelijk is, dribbelen of spelen ze de bal vooruit, richting het doel van de tegenpartij. Ze proberen de bal niet te verliezen.

Welke voetbalhandelingen horen daarbij? Voor pupillen is het beheersen van de bal steeds meer een middel om samen op te bouwen en te scoren. Voor spelers zonder bal krijgt vrijlopen en positie kiezen betekenis als voorwaarde voor samenwerken. Bij elke handeling met en zonder bal gaat het erom dat deze vanuit de juiste positie, op het juiste moment, in de juiste richting en met de juiste snelheid wordt uitgevoerd. Zij stemmen al een beetje onderling hun voetbalhandelingen op elkaar af. Ze relateren bijvoorbeeld het passen aan het vrijlopen van een medespeler.

Teamtaak verdedigen

Wat is verdedigen? Alle pupillen op het veld leveren een bijdrage aan het voorkomen van doelpunten. Ze blijven allemaal altijd nuttig. Ze maken met elkaar de ruimte klein, in de lengte en de breedte van het veld. Ze houden onderlinge afstanden klein en kunnen elkaar zo helpen. Ze proberen druk op de speler met de bal te krijgen en te houden. Ze dekken kort, in de buurt van de bal. Ze handelen binnen de spelregels.

Welke voetbalhandelingen horen daarbij? Pupillen schatten het handelen van tegenstander en medespeler beter in. Niet iedereen houdt zich meer op in de buurt van de bal, zoals bij de onder 7 en jonger. Maar de tackle, sliding, het blokkeren, koppen, rugdekking geven en jagen staan in het leren voetballen nog niet centraal. Het aanvallen is nu belangrijker.

Basistaken

Op verschillende posities op het veld maken pupillen gaandeweg kennis met de globale 'basistaken' die ze daar kunnen vervullen. Let op: maak ze niet te belangrijk. Zeker voor de nieuwe spelers hebben ze nog geen enkele betekenis. Ze hebben vier jaar de tijd nodig om er inzicht in te krijgen. Laat ze ondertussen ervaren wat het is om op doel te staan en in de voor- of achterhoede te spelen. Hou de basistaken alleen in het achterhoofd bij het coachen op hun voetbalhandelingen.

De doelverdediger (1)

Verdedigende taken:

1. Voorkomt doelpunten;
2. Kiest positie ten opzichte van de bal, tegenstander en medespelers;

Aanvallende taken:

3. Kiest positie ten opzichte van de verdedigers
4. Zet het spel voort door de bal te rollen, werpen, passen of uit de handen te trappen;
5. Fungeert als centrale opbouwer (vliegende keep).

De verdedigers (2 en 3)

Verdedigende taken:

1. Laten zich door de tegenstanders niet uitspelen, voorkomen van doelpunten;
2. Dekken de aanvallers van de tegenpartij;
3. Helpen teammaatjes door hen rugdekking te geven;
4. Pakken de bal af;

Aanvallende taken:

5. Kiezen positie door uit elkaar te staan, het veld 'groot' te maken;
6. Dribbelen of drijven de bal naar voren als er ruimte is;
7. Spelen de voorste spelers aan;
8. Doen mee met de aanval.

De middenvelder (4)

Verdedigende taken:

1. Laat zich door de tegenstander niet uitspelen, voorkomt doelpunten;
2. Dekt de middenvelder / centrumaanvaller;
3. Helpt teammaatjes door hen rugdekking te geven;
4. Maakt het veld klein;
5. Pakt de bal af

Aanvallende taken:

6. Kiest positie tussen aanvallers en vleugelverdedigers;
7. Speelt aanvallers en verdedigers aan die meedoen met de aanval;
8. Dribbelt of drijft zelf met de bal naar voren als er ruimte is;
9. Doet mee met de aanval;
10. Doet doelpogingen als de gelegenheid zich voordoet.

De aanvallers (5 en 6/7)

Verdedigende taken:

1. Maken het veld klein;
2. Storen de opbouw van de tegenstander, laten hen niet uitspelen;
3. Pakken de bal af;
4. Helpen teammaatjes door hen rugdekking te geven;

Aanvallende taken:

5. Kiezen positie ten opzichte van de verdedigers, maken het veld lang;
6. Gaan met de bal zo snel mogelijk richting doel, alleen door middel van een individuele actie of door een maatje aan te spelen die vrij baan heeft richting doel;
7. Kiezen zelf voor het doel positie, zijn aanspeelbaar om te kunnen scoren;
8. Doen doelpogingen.

Omgaan met de scheidsrechter/spelbegeleider

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

Omgaan met de tegenpartij

1. **Thuis spelen.** Als jij de gastheer bent, ontvang je de tegenpartij en wijs je hen zo nodig kantine en kleedkamers. Ga na of hun kleedkamer netjes is. Wens de tegenpartij een prettige wedstrijd;
2. **Uit spelen.** Als je uit speelt, kom je in de sfeer van de tegenpartij. Meestal wordt je gastvrij onthaald met een kopje koffie, maar soms is er geen ontvangst geregeld of moet je even wachten op een kleedkamer. Raak niet geïrriteerd, kies een plek met je team om met elkaar even te wachten;
3. **Praatje maken.** Peil de sfeer, maak een praatje vooraf met de scheidsrechter – en vooral de coach. Over het weer, het veld. Straal uit dat je niet de vijand bent, maar een leuke tegenstander die zij nodig hebben om een leuke wedstrijd te spelen. Spreek de verwachting van een sportieve wedstrijd uit. Je collega-coach zal zich hierdoor aangesproken voelen. Onthoud zijn naam;
4. **Zelfbewuste spelers.** Bereid in de kleedkamer je team voor op de wedstrijd, zorg er voor dat jouw spelers zich aan de spelregels houden en neem maatregelen als ze bewust overtredingen maken. Laat ze genieten van de wedstrijd. Laat ze zich niets aantrekken van eigen ouders of die van de tegenpartij. Stimuleer ze, ook bij een achterstand en als de tegenpartij veel beter is;
5. **Tijdens de wedstrijd.** Kies een goede plek langs de lijn, liefst aan dezelfde kant als de begeleiders van de tegenpartij. Zo is er snel contact als het nodig is. Bij ongewenst gedrag van de tegenstander of ouders kun je jouw collega hierop aanspreken. Afhankelijk van de situatie direct, in de rust of na de wedstrijd;
6. **Escalatie.** Het komt bij de pupillen gelukkig zelden voor, maar soms gaan ouders elkaar te lijf. Paniek! Straal zelf rust uit, want als jij je laat gaan, is het echt afgelopen. Na jou is er niemand meer. Bij een opstootje verzamel je onmiddellijk alle spelers op een rustig plekje op het veld. Zo heb je controle over ze en staan ze als één groep bij elkaar. Loop rustig op de coach van de tegenpartij af. Nooit rennen, dat staat agressief. Door verantwoordelijkheid te nemen, hou je vaak onverwacht een leuk contact met de andere coach over. Voor je het weet, drink je een kopje thee of koffie met hem in de kantine. Als je later weer tegen elkaar speelt, is er meteen respect.
7. **Na de wedstrijd.** Bedank de scheidsrechter en de leider en coach van de tegenpartij, heb nog even contact. Een handdruk, een kort gesprekje over de wedstrijd. Denk aan je voorbeeldrol. Wat spelers jou zien doen, maakt meer indruk dan wat je zegt.

De spelregels voor 6 tegen 6

Aftrap: De aftrap wordt genomen door één van de teams in het midden van het veld. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.

Terugspeelbal: Een terugspeelbal (gespeeld via een voet) mag niet door de keeper worden opgepakt. Wanneer dit wel gedaan wordt, legt de spelbegeleider uit dat dit niet is toegestaan. Bij herhaling van de overtreding volgt een indirecte vrije trap op zeven meter afstand van de achterlijn. Een terugspeelbal die niet via de voet gaat (scheen, knie, bovenlichaam en hoofd) mag wel worden opgepakt.

Achterbal: De achterbal wordt vanaf de grond genomen binnen het keepersgebied door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. De achterbal kan zowel door de keeper als door een veldspeler worden genomen. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Let op: t.o.v. seizoen 2018/'19 mag de keeper of een veldspeler vanaf het seizoen 2019/'20 de bal voortaan ook indribbelen.

Hoekschop: Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten van het speelveld genomen door de bal in te dribbelen, in te passen of in te schieten. In alle gevallen kan er gescoord worden door de speler die de hoekschop neemt. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Let op: t.o.v. seizoen 2018/'19 mag de speler die de hoekschop neemt vanaf het seizoen 2019/'20 ook direct op doel schieten en scoren.

Doelpunt: Na een doelpunt vindt er een aftrap plaats door het team dat een tegendoelpunt heeft gekregen. Beide teams starten vanaf eigen helft. Bij de aftrap mag er direct op doel geschoten (en gescoord) worden.

Uitbal: Bij een uitbal wordt het spel hervat door in te dribbelen. Passen en/of schieten is niet toegestaan. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand. Nadat de bal is ingedribbeld kan er worden gescoord door de speler die indribbelt.

Vrije bal: Een vrije bal mag genomen worden door de bal in te dribbelen, in te passen of te schieten. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Overtreding / scoringkans: Bij een overtreding wordt een vrije bal door de tegenpartij genomen. Bij het ontnemen van een duidelijke scoringkans binnen het keepersgebied krijgt de aanvallende partij een strafschoep. De tegenstander staat op minimaal 5 meter afstand.

Afstand: De tegenstander staat minimaal op 5 meter afstand bij elke spelhervatting.

Speeltijd Onder 8 en onder 9: 2 x 20 minuten.

Time-out: De time-out vindt plaats halverwege iedere helft (tijdens een neutrale spelsituatie zoals een achterbal of uitbal). De time-out duurt maximaal twee minuten en biedt de trainer de mogelijkheid kort terug te blikken, tips mee te geven en de spelers te stimuleren. Na de time-out wordt het spel hervat door middel van een aftrap in het midden van het veld door de partij die bij aanvang van de time-out de bal in het bezit had.

Rust: Halverwege de wedstrijd vindt de rust plaats van maximaal 10 minuten.

Keepersgebied: Markeer het keepersgebied door op 7 meter van de achterlijn twee pionnen met een afwijkende kleur te plaatsen. Het keepersgebied geeft aan tot waar de keeper de bal in de handen mag hebben en tot waar de achterbal genomen mag worden.

Buitenspel: De buitenspelregel is niet van toepassing.

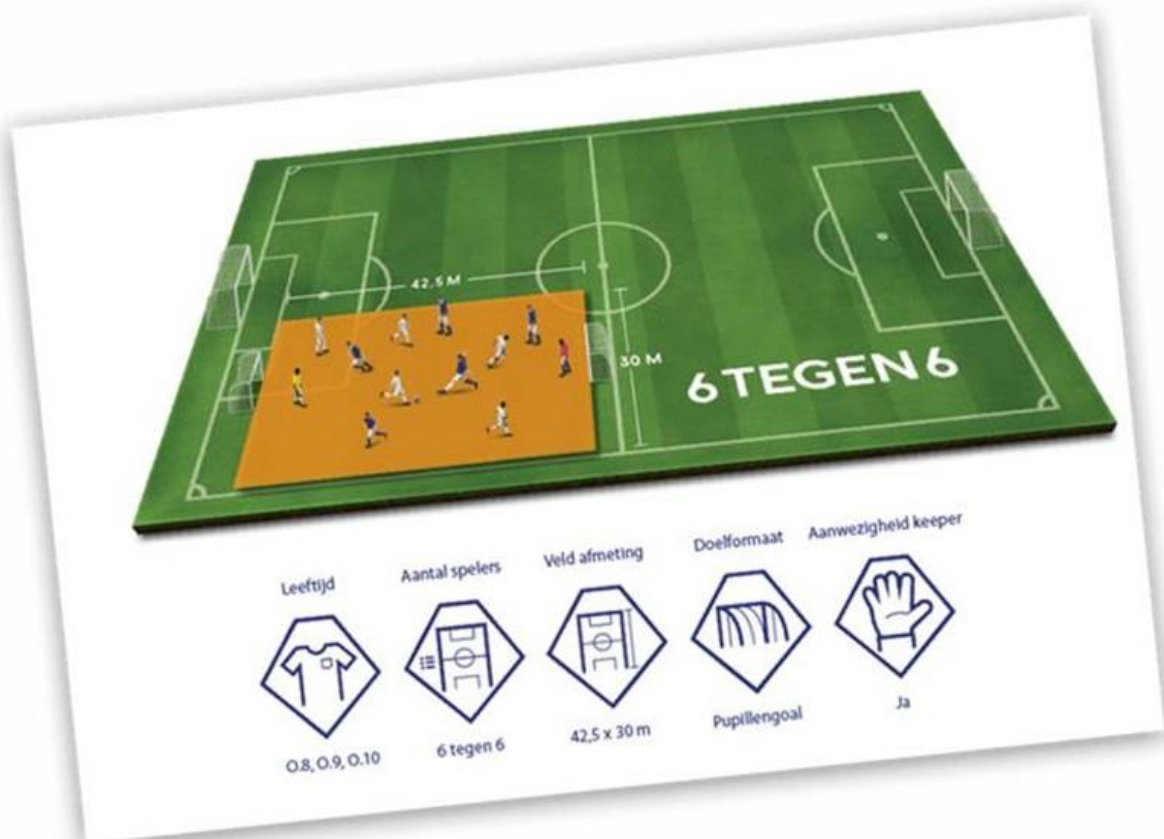
Ranglijsten en uitslagen: De KNVB publiceert bij de onder 8, 9 en 10 pupillen geen uitslagen en ranglijsten. Wel worden de uitslagen bijgehouden om de speelsterkte per team te bepalen en op basis daarvan teams eventueel te herindelen.

Spelbegeleider: De wedstrijd staat onder leiding van een spelbegeleider. De spelbegeleider beweegt niet in maar langs het veld en neemt bij het onjuist toepassen van de spelregels een beslissing en legt de spelregels uit aan de spelers. Indien nodig mag de spelbegeleider wel het veld in bewegen.

Balmaat: Er wordt gespeeld met balmaat 4 van 290 gram.

Voor en na wedstrijd: De coach zorgt dat spelers voor en na de wedstrijd contact maken met de tegenstander en spelbegeleider. Bijvoorbeeld door het schudden van handen of het geven van een high five.

Strafschop (7 meter): Tijdens de wedstrijd wordt een strafschop alleen gegeven bij het ontnemen van een duidelijke scoringskans binnen het keepersgebied. Na afloop van de wedstrijd nemen de teams strafschoppen tegen elkaar.



Spreek de taal

Stem je woorden af op deze leeftijdsgroep. Spreek niet te complex, maar ook niet te kinderachtig. Wees terughoudend met vaktermen, maar gebruik ook geen verkleinwoorden. Introduceer je toch jargon, doe dat dan zeer geleidelijk en keg een term voorafgaand aan de wedstrijd eerst uit.

Zeg niet:

Trap die bal met je wreef
 Kies positie
 Diep, breed, inzakken, maak een
 verdedigende actie

Zeg wel:

Trap de bal met je veters
 Loop je vrij, dan kun jij de bal krijgen
 Pak die bal

Maar vermijd: 'Die bal is voor jou! Jij bent sneller dan hij, tuurlijk!' Dat is weinig sportief naar de tegenstander toe en komt de sfeer rond het veld niet ten goede.

Termen als 'scherp zijn', 'goed coachen', 'je best doen', 'laat de koppies niet hangen' zeggen kinderen meestal niets. Noem de naam van de speler voor wie de tip bedoeld is en hou het dan kort en duidelijk, bijvoorbeeld: 'Thomas, schiet die bal niet zomaar uit, neem hem aan en durf te dribbelen'. Je gezichtsuitdrukking en gebarentaal zijn hierbij van grote invloed. Keer je nooit af, maak geen wegwerpgebaar. Probeer met een grap de sfeer goed te houden. Maar roep niet 'nattekrantenbal' of 'patatbenen'. Daar lachen spelers wel om – maar voetballen er niet beter om.

Andere coachtermen die passen:

Noem eerst de voornaam van de speler en vervolgens de coachterm.

Aanvallen:

1. 'Loop elkaar niet in de weg!' Of 'Uit elkaar!' → Speelruimte zo lang en breed mogelijk maken;
2. 'Zijlijn!' → Breedtespel dient als voorbereiding voor dieptespel of pass;
3. 'Kijk naar het andere doel!' Of 'Naar voren!' → Diep denken en zo mogelijk diep spelen;
4. 'Bal houden!' → Voorwaarde om kansen te kunnen creëren;
5. 'Posities houden!' → Veldbezetting zo optimaal mogelijk houden.

Verdedigen:

1. 'Klein maken!' Of 'Dicht bij elkaar!' → Speelruimte zo kort en smal mogelijk maken;
2. 'Naar de bal toe!' of 'Druk zetten!' → Pressen op de tegenstander met de bal;
3. 'Scherp dekken!' of 'Dichter bij de tegenstander!' → Als de bal in de buurt is;
4. 'Help mee in de buurt van de bal!' → Rugdekking geven als de bal verder weg is;
5. 'Doe mee!' → Zo lang mogelijk nuttig blijven.

Vragen stellen tijdens de wedstrijdbespreking, in de rust en na de wedstrijd

1. **Stel korte, heldere vragen.** ‘Wat is dribbelen?’
2. **Stel geen suggestieve vragen.** Niet ‘wat ging er allemaal fout?’. Ook niet: ‘Moeten we beter overspelen of eindeloos blijven dribbelen?’
3. **Stel open vragen.** Niet: ‘Ging het aanvallen goed?’ Wel: ‘Wat ging er goed in het aanvallen?’
4. **Vraag hoe en wat.** Niet: ‘Sam, waarom ga jij nooit eens buitenom?’ Bij waaromvragen voelen spelers zich aangevallen. Wel: ‘Sam, wat zou jij nog meer kunnen proberen?’, of ‘Piet, wat kunnen spelers zonder bal doen?’
5. **Vraag door, vraag om voorbeelden.** ‘Sam, hoe kun jij vrijlopen als Piet de bal heeft?’

Positief coachen vóór de wedstrijd

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

1. **Wees je bewust** van je natuurlijke coachingsstijl – sarcastisch-humoristisch, direct, laissez faire – en wees bereid die zo nodig aan te passen;
2. **Duidelijke afspraken** over gewenst gedrag maakte je al aan het begin van het seizoen. Ook met ouders. Jij coacht, zij niet;
3. **Aandacht en zelfvertrouwen geven** is heel belangrijk als positieve coach. Verdeel je aandacht over alle spelers, beloon het nemen van initiatief en besef dat ontwikkeling alleen mogelijks is als spelers fouten mogen maken;
4. **Complimenten** zijn de basis waarop je dat zelfvertrouwen bouwt. Complimenteer oprecht en concreet;
5. **Een prettige sfeer** creëer je zodat spelers zich veilig voelen. Maak regelmatig dolletjes en grapjes. Relatieveer achterstand en voorsprong, verlies en winst. Leg een arm om een speler heen;
6. **Een persoonlijke band** bouw je op. Investeer in de relatie met je spelers en ouders zodat je op de moeilijke momenten elkaar makkelijk vindt;
7. **Motiveren** vooraf doe je vooral door enthousiast te zijn, te zeggen dat je er zin in hebt en een beperkt aantal instructies mee te geven - daar is de training voor. Geef bepaalde spelers een speciale verantwoordelijkheid door een taak aan hen over te dragen, wens iedereen veel plezier en wees een voorbeeld.

Positief coachen tijdens de wedstrijd

Bedenk steeds: spelers komen om te voetballen, niet om naar jou te luisteren. Alles wat je zegt over voetbal moet daarom weloverwogen zijn. Pik uit de talloze situaties die zich voor jouw ogen ontwikkelen alleen de allerbelangrijkste zaken en spring niet van de hak op de tak.

Wijs bovendien niet alleen op wat er niet goed gaat. Er gaat namelijk van alles mis, maar ook van alles goed. Je wilt elke speler met plezier beter leren voetballen. Complimenten geven is daarbij een belangrijk middel.

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

Pupillen coachen hoeven elkaar niet te coachen

Pupillen roepen om de bal, ze eisen de bal op en stimuleren elkaar. Maar het geven van aanwijzingen aan elkaar komt later aan de orde. Dit vraagt inzicht in de situatie, de eigen taak en die van de medespeler.

Positief coachen tijdens de rust

1. **Rust is rust.** Laat de spelers op adem komen, overlaad ze niet met al je bevindingen. Straal optimisme uit bij tegenslag, gedrevenheid bij voorspoed. Stel vragen naar wat er goed gaat, naar wat er beter kan en hoe het anders kan. Toon interesse in hun antwoorden, ook al zijn die soms niet ter zake of wat obligaat. Hou vol, het werpt een keer zijn vruchten af;
2. **Complimenten en tips.** Wees terughoudend met kritiek. Als je het toch geeft, doe het dan altijd opbouwend, aan het team als geheel, zonder individuele spelers als negatief voorbeeld te noemen of te vergelijken. Een pupil kan nog niet goed reageren op de boodschap dat iets niet goed ging;
3. **Simpele en concrete instructies.** Beperk je tot een enkele belangrijke coachopmerking: de sleutel tot verbetering. Zeven voetbaltaken gaan het ene oor in, het andere weer uit. Pupillen zijn speels en kunnen zich niet lang concentreren. Loop met spelers die extra aandacht nodig hebben apart mee op naar het veld, spreek ze niet aan in de groep.

Tips bij het geven van een aanwijzing

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

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

Positief coachen na de wedstrijd

1. **Verloren?** Verliezen heeft voor veel pupillen weinig betekenis. Na een 10-3 nederlaag maar één benutte strafschop stappen ze juichend van het veld;
2. **Met goed gevoel naar huis.** Complimenteer het team niet alleen voor de prestaties, complimenteer ze als ze helpen opruimen, sportief gedrag vertonen, de tegenstander een handje geven, de scheidsrechter bedanken of de teamgeest bevorderen;
3. **Wat extra individuele aandacht.** Bied spelers de ruimte om zichzelf te kunnen zijn in het team. Elke speler is anders. Probeer hun gedrag voor jezelf te benoemen: rustig, geconcentreerd, druk, agressief, gemotiveerd, bang om te falen of vol zelfvertrouwen. Elk type vraagt een andere benadering. Vaak gaat alle aandacht naar spelers die er om vragen. Vergeet niet de rustige speler: ook hij wil zo af en toe een complimentje;
4. **Ongewenst gedrag.** Nu is het moment een speler en zijn ouders respectvol aan te spreken op ongewenst gedrag;
5. **Spelerskaarten.** Spelers voelen zich serieus genomen als je hun ontwikkeling bij houdt en die zo af en toe met hen bespreekt. Zowel de voetbaltechnische als de sociaal-emotionele ontwikkeling (gedrag, inzet, motivatie) hou je bij met formulieren (zie bijlage), maar maak het niet te belangrijk;
6. **Wat vinden jullie van mij?** Durf ouders naar hun mening over jou als trainer en/of coach te vragen. Neem hun mening serieus en pas zo nodig je aanpak aan.

