

## TIPS VOOR TRAINERS/COACHES

### A-JUNIOREN

- Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden!
- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de A-junioren belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.
- A-junioren zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten A-junioren leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als : wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch, tactisch en mentaal gebied ?
- Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie is het geen overbodige luxe om met meer trainers (bijvoorbeeld een oud-speler of een CIOS- stagiaire) bij een A-elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifieker werken.
- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer-coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij A-junioren nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

### B-JUNIOREN

- Heel belangrijk : maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (verantwoordelijk zijn voor het materiaal), op weg naar een wedstrijd of in de kledkamer (wie ruimt er op?)
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers!
- Laat de spelers meedenken over de speelwijze. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer-coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt (bijvoorbeeld een verkeerde opstelling).
- Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Voer tijdens de trainingen, zeker voor de tweedejaars B-junioren, de weerstand, het tempo en de keuze mogelijkheden op.
- B-junioren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist natuurlijk wel voldoende kennis van de B-trainer-coach met betrekking tot de basisprincipes en de taken per positie. Ook hier geldt weer: laat B-junioren meedenken over de oplossingen voor de voetbalproblemen.

- Bij B-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De B-trainer-coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel "persoonlijke" gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Creëer ruimte in de training voor individuele training (training voor het individu in een groep). Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met de emotionele veranderingen.
- Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.

### **C-JUNIOREN**

C-junioren testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleader liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. C-junioren hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren:

- Douchen na afloop van training of wedstrijd.
- Op tijd bij de training en/of wedstrijd.
- Tijdig afmelden.
- Goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek, kousen omhoog, scheenbeschermers) ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd
- Samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal.
- Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt, direct de speler hierop aanspreken!

### **D-PUPILLEN**

- Ook bij de D-jeugd is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.
- Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatie behoefte van D-pupillen : "Wie kan volgende week de bal al 50 keer hooghouden ?" of "Wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?".
- Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de D-pupillen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de D-pupil te laten leren.
- Verplaats je als D-trainer-coach in de Pupil, spreek kindertaal, durf een "toneelstukje" op te voeren op het trainingsveld en daag de pupil uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.
- Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1:1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.
- D-pupillennemen heel snel het enthousiasme van hun trainer-coach over!
- Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan de "tweebenigheid". Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren.
- Train in hoog trainingsritme. Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg.
- Geef niet te veel tactische tips tegelijk.
- Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan een lange partij.
- Stimuleer dat de spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.
- Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.
- Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties(uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.
- Leg een goed contact met de speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van één kant. Zorg voor

tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer-coach. Een goede relatie tussen leider en deelnemers is de basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen.

- Beloon prestaties! De D-jeugd is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.
- Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstige gezicht.

### **E-PUPILLEN**

- Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De spelvormen, waarin de spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan.
- Het accent moet bij de E-jeugd liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel (tweebenig), dribbelen, drijven, passen, trappen, etc.
- Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene lichaamsbeheersing, zoals lopen, huppen, springen, draaien en starten.
- Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal: kies eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie en avontuur, zoals bijvoorbeeld tikkertje met de bal aan de voet en een afgeleide van het stedenspel.
- Houdt het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen.
- De E-pupil herkent spelsituaties sneller in een 4:4, dan in grotere vormen.
- Bied de spelers door allerlei variaties van 4:4 zoveel mogelijk voetbalspecifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen.
- Leer de spelers de basisregels op een wijze die pas bij deze leeftijd.
- Bevorder het samenspelen door veel voor spel- en wedstrijdvormen te kiezen, focus je wel op het individu. Het teambelang is nog niet of nauwelijks aanwezig.
- Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel. Geef daarbij goed aan wat goed en fout is in de omgang met de teamgenoten.

### **F-PUPILLEN**

- Stel nieuwe F-spelertjes op hun gemak door uitleg te geven van nieuwe materialen, speelveld, accommodatie en gewoonten van de club. Ga er daarbij vanuit dat één keer vertellen onvoldoende is.
- Laat F-spelertjes vragen stellen en stel steeds vragen aan het kind. Door tweerichtingscommunicatie ontstaat er een goed contact en een hechte band. Dat laatste is immers de basis voor een fijne kennismaking met het voetballen.
- Leef met de kinderen mee. Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.
- Straf niet voortdurend, zelden of nooit! Straf heeft vaak een schrikeffect dat meestal direct negatief werkt. Op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider en daarmee ook het voetballen niet meer leuk vinden en zelfs stoppen met voetballen.
- Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet.
- Positief denken en coachen naar de spelers toe!
- Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kind. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen van hun spelertjes. Een goed contact met de ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.
- Geef de kinderen niet het idee dat je iemand voortrekt in de omgang. Wees consequent in het toepassen van de afgesproken regeltjes.

