

# **BELEIDSPLAN**

# **Tielt-Winge 3000**

**SPORTIEVE EN  
ALGEMENE  
INFO VOOR  
JEUGDOPLEIDERS  
VAN TW 3000**

**VOOR WEDSTRIJDEN  
EN TRAININGEN**

## ALGEMENE INFO

**Hoe meet je de resultaten  
of de kwaliteit van een  
jeugdopleiding?**

**De enige graadmeter  
voor de jeugdopleiding is  
het aantal spelers dat  
uiteindelijk in de eerste  
elftallen terechtkomt.**

**Dat betekent :  
*OPLEIDEN IS*  
**BELANGRIJKER  
DAN WINNEN  
IN HET JEUGDVOETBAL.****

Het is een kunst  
om een coach,  
een jeugdopleider  
te zijn  
voor het ganse team!

De volgende teksten gaan je hier zeker bij helpen.

## Trainer/coach zijn, een hele verantwoordelijkheid ...

Je kunt nog zo'n prachtig functionerend lichaam hebben en je kunt alles mee hebben om een topsporter te worden, als je niet de mentaliteit hebt om sport als levensdoel te bedrijven, dan kom je niet verder dan recreatiesport.

We hoeven gelukkig de geest van de mens niet meer uit te vinden. Hij is er al. We hoeven hem alleen maar te ontwikkelen. Het is duidelijk dat een goede coach grote invloed op zijn speler kan uitoefenen.

Het omgaan met bezielde mensen, kan plezierig en inhoudelijk zinvoller worden als begrepen wordt wat de ingrediënten zijn van de omgang tussen een speler en zijn coach.

### **Wat is coachen?**

Coachen is het inpraten op spelers, bijsturen van spelers met de bedoeling dat ze hun taken beter uitvoeren om *samen* tot een beter resultaat te komen.

### **Waarnemen.**

Coachen begint met waarnemen. Om goed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de opleiding (wedstrijd) bepalen.

Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan, bewaren.

In het algemeen is coachen een vrij persoonlijke aangelegenheid. Bij de allerjongsten is gespierde taal zinloos. De sturing die de opleider naar de kinderen wil overbrengen moet duidelijk zijn, de jongste groepen moeten door inbreng van de opleider weten dat ze bijvoorbeeld de bal sneller naar voren moeten trappen. Hoewel je je moet afvragen of dit wel echt tot de kinderen doordringt, kan je hier spreken van een poging tot coachen. Of de resultaten op het einde minder goed uitvallen als de opleider zijn mond houdt, is echter nog maar de vraag.

Coachen moet in de laagste leeftijdsklasse in wezen worden uitgelegd als adviseren. Coachen heeft er mee te maken dat we de kinderen leren hoe een voetbalwedstrijd gespeeld wordt.

Afhankelijk van de leeftijdsgroep tracht de coach een positieve bijdrage te leveren aan de voetbalontwikkeling van de spelers/sters.

Een goede coach vertaalt de wedstrijd voor de spelers naar een duidelijk na te streven doel. Voor de spelers gaat het om winnen, de coach gebruikt de wedstrijden als middel om de ontwikkeling van de spelers te bevorderen. Hij heeft dus andere doelen die verder weg liggen. Tijdens de wedstrijden neemt de coach maatregelen die noodzakelijk geacht worden voor de goede verdere ontwikkeling van de individuele speler.

## Hoe leer je coachen?

Coachen heeft met ervaring te maken, ervaring op verschillende gebieden. Je kan het alleen onder de knie krijgen door het te doen. Soms beseft een coach dat hij een bepaalde situatie verkeerd heeft beoordeeld, hij beseft dat nu als gevolg van de ervaring die hij sindsdien opdeed.

Een coach moet kritisch zijn voor zichzelf, hij dient als het ware zichzelf een spiegel voor te houden en niet zo'n kritisch oordeel te vellen alsof het iemand anders betreft. Deed hij het goed? Hoe reageerden de spelers? Was dat de reactie die hij voor ogen had toen hij zijn opmerking plaatste?

Voor de ontwikkeling van de coach geldt hetzelfde als voor de ontwikkeling van de speler. Het heeft te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Immers, al naar gelang de voetballer een beter resultaat boekt neemt ook de vreugde van de coach toe.

## Het leren coachen onderscheiden we in 5 fasen:

### 1. Kennis en inzicht in voetballen

De coach moet uiteraard **weten** hoe het spel in elkaar zit.  
Wat te doen bij balbezit, wat is juist bij balbezit van de tegenpartij.  
Wat zijn de eisen die aan de spelers gesteld worden op de verschillende posities?

### 2. Het lezen van voetballen

Zien wat er gebeurt.  
**Waarnemen** (kijken en luisteren) zou de basiseigenschap moeten zijn van iedere jeugdcoach.  
Wie in staat is zichzelf te vergeten en zich te concentreren op wat hij ziet en hoort, ontdekt meer dan de anderen.

### 3. Doelstellingen

Een aantal punten die we waargenomen hebben tijdens de wedstrijden zijn erna al niet belangrijk meer. Een aantal andere is het waard enige tijd bij stil te staan en minstens een poging te ondernemen er voordeel mee te doen. De coach dient zich af te vragen op welke wijze hij er toe kan bijdragen dat voetbalproblemen opgelost kunnen worden.

De antwoorden die de coach zichzelf geeft, noemen we de **doelstellingen** van de coach.  
Ofwel de oplossingen die hem voor ogen staan om de tekortkomingen van het team of van de spelers weg te werken of de specifieke kwaliteiten nog meer uit te buiten.

#### 4. Stellen van prioriteiten

Hoe meer ervaring de coach krijgt, des te meer zullen er zich voetbalproblemen voordoen.

Hoe meer ervaring des te beter zal hij de doelstellingen kunnen vastleggen.

De coach kan niet altijd aan alle doelstellingen tegelijk sleutelen. Soms dient ook eerst een probleem te worden opgelost alvorens aan het volgende te beginnen.

De jeugdopleider dient wel te weten welke doelstelling de voorrang geniet, hij beslist welk voetbalprobleem nu meteen moet worden aangepakt en welk nog even kan blijven liggen.

De coach die geen **prioriteiten** stelt en alles in één keer (maar half) bij de kop neemt, geeft blijk zich niet kunnen te verplaatsen in de wijze waarop de jonge voetballer het ervaart. Hij zal in de praktijk ook minder succesvol zijn dan de collega die prioriteiten stelt.

Uiteraard moeten er steeds per leeftijdscategorie globaal doelstellingen aanwezig zijn. Op een bepaalde leeftijd moeten ze vooral dit leren en op een andere dat.

*De coach moet niet opnieuw het voetbal uitvinden.*

#### 5. Maken van plannen

Uit bovenstaande blijkt dat het belangrijk is **planmatig** te werken. De jeugdverantwoordelijken doen er goed aan, voor het seizoen begint, een planning te maken op jaarbasis.

Aan zo'n jaarplanning moet af te lezen zijn wat de coach aan het einde van het seizoen denkt te hebben bereikt en hoe hij denkt zo ver te komen.

### Een model voor het coachen

Het zal wel duidelijk zijn dat "goed" trainen en coachen voor jeugdvoetballers niet iets is dat een mens zo maar eventjes doet.

De jeugdopleider moet van te voren uitmaken wat hij de spelers de eerstkomende training wil bijbrengen.

Plannen en voorbereiden van een training zijn essentiële zaken.

Hij moet na de training evalueren hoe de training is verlopen en welke resultaten er waar te nemen zijn.

#### Sleutelvragen:

1. Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken? (doelstelling)
3. Hoe kan ik de training geven? (wat en hoe/middelen)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven? (evaluatie)

## Waarom heeft een speler een coach nodig?

Omdat een speler zichzelf wel kan voelen in zijn sportieve prestatie, maar hij kan zichzelf niet beoordelen en overzien in relatie tot de eigen ontwikkeling. Een speler kan niet naar zichzelf kijken tijdens een prestatie.

## Coachen is een psychologische zaak.

Ga je met een coach praten dan blijkt al gauw dat hij zich op het gebied van de psychologie bevindt. Woorden die bijna altijd terugkeren zijn 'motiveren', 'stimuleren', 'focussen', 'Fingerspitzen-gefühl'. Ga je wat dieper in op deze woorden dan raak je verloren in een oceaan van ideeën over wat nu belangrijk is om van een mens, een mens met succes te maken.

Goed coachen is, op z'n minst, het overbrengen van ervaring op een beginner en wel zo dat dit niet de ontwikkeling van de beginner zou kunnen blokkeren. Coachen is helpen ontwikkelen van vaardigheden zowel op het gebied van karakter als van de lichamelijke van de speler.

## Verschil tussen individuele coaching en team-coaching.

Op een punt gaan individu en team gelijk op: bij het vertrek van een coach, gaan beiden lijden aan een scheidingsproces. Het is een verschijnsel dat de acceptatie van een nieuwe coach danig in de wielen rijdt.

Een team dat een nieuwe coach krijgt moet wennen aan een nieuwe situatie. Met het vertrek van de oude coach verandert de trainingsmethode, de sfeer, zekerheden vallen weg, men moet wennen aan de nieuwe man en aan elkaar, onder invloed van de nieuwe man.

Waarom is de rol van een coach bij een team anders dan bij een individuele speler? Omdat een individu in een groep waarschijnlijk geen individu meer is. Het individu is of aangepast en ingepast als onderdeel van een samenwerkend team of iemand die zich afzet en niet meedoet en dus de doelstellingen van het team passief tegenwerkt.

In dat laatste geval moet "ie" eruit, want hij verstoort de goede gang van zaken binnen een team. Een individuele sporter kan zijn eigen ideeën blijven volgen, mits zij niet strijdig zijn met de doelstellingen van het team. Een individu in een groep is in principe welkom, maar slechts voor zover zijn individualiteit niet stoort of opvalt.

## Coachen voor en na de wedstrijd

### voor de wedstrijd

- | jongste jeugd  | oudere jeugd  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ laten uitrazen door toe te staan en te stimuleren dat ze met een bal aan de gang gaan (voorloper van de warming –up)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ inhaken op het beeld van de vorige wedstrijd (bv: er zal meer moeten worden samengewerkt)</li> <li>▪ praat tegen elkaar nav taken die</li> </ul> |

- zelfstandigheid in de kleedkamers bevorderen (geen ouders in de kleedkamers als de kinderen er geen behoefte aan hebben)
- opmerkingen over de wedstrijd in de zin van : probeer zo snel mogelijk de bal af te pakken, geen balletjes afwachten,.....
- vervuld moeten worden tijdens de wedstrijd
- controleer de warming-up die eventueel geleerd is van zelf te doen.

### tijdens de wedstrijd

- |   |  |
|---|--|
| jongste jeugd   | oudere jeugd   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ globale aanwijzingen die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties (trainingen, wedstrijden, besprekingen)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd dus zeer nadrukkelijk hun gedrag individueel en als collectief beïnvloeden, waarbij het gaat om het nastreven van het beoogde resultaat</li> <li>▪ alle aanwijzingen bij voorbaat vooraf laten gaan door het prikkelen van de spelers om zelf de problemen op te sporen en te verwoorden.</li> </ul> |

### na de wedstrijd

- |   |  |
|---|--|
| jongste jeugd   | oudere jeugd   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kort de indrukken van de wedstrijd verzamelen en samenvatten</li> <li>▪ allemaal lekker douchen, je schoenen buiten uitslaan en geen troep in de kleedkamer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ problemen of positieve punten moeten voor iedereen duidelijk zijn</li> <li>▪ de relatie trachten te leggen naar dingen die tijdens de training aan de orde zijn geweest of in bespreking zijn gezegd</li> <li>▪ individuele aspecten accentueren</li> </ul> |

## Fouten

Onervaren coaches maken de fout dat ze vanuit hun ervaringen denken een losse groep spelers tot een voetbalteam te kunnen maken. Ze maken veelvuldig gebruik, van de pedagogische methoden van het militaire kader: schreeuwen, schelden, pseudo-bedreigingen en belachelijk maken.

Op het juiste moment afgewisseld met vriendelijk en serieus bejegenen, ontstaat zo een sfeer van "ouwe jongens".

Omdat nogal wat spelers die methode gewend zijn, spelen ze het spel geconditioneerd mee. Maar in het betaalde professionele circuit, hebben de spelers een kans op revanche: uitblinken en verdwijnen. Soms is dat laatste de grootste



motivatie voor het leveren van een topprestatie: opvallen, bekend worden en verdwijnen naar een beter betalende club.

De coach moet dan met het oog op het relatief grote verloop van spelers, snel een team kunnen vormen uit een soms snel afwisselend aantal teamleden.

Vaak meer door tijdnood ingegeven dan uit overtuiging, wordt dan een team geformeerd rondom de capaciteiten van een uitblinker. De sportieve kwaliteiten van een team worden geheel aangepast aan die ene uitblinker. Weet een vijandelijk team de topspeler te neutraliseren of uit te schakelen, dan schakelen ze zo een heel team uit.

In het algemeen is het fout een team te laten draaien op de kwaliteiten van een topspeler en als het ware het gehele team te reduceren tot "helpers".

### **Hoe maak je nu van een losse groep spelers een team?**

Heel eenvoudig: geef ze gelijke herinneringen. Laat ze gezamenlijk dingen beleven. Dingen waarbij ze elkaar moeten helpen en waarover ze kunnen nakaarten. Onmisbaar zijn de uiterlijke kenmerken, als kledij of bij een bepaalde bij de groep behorende gedragscode of taal. Team in actie, dan ook de coach in actie, dat is dus in dezelfde kledij.

## **Eerst van een groep een team maken, daarna verder aan voetbal denken (teambuilding)**

Hoe meer ervaringen de groep gezamenlijk beleeft, des te sneller wordt de groep ook een team. Uitputtende trainingen zijn noodzakelijk, zowel voor de conditie als voor de teamgeest. Het is niet erg als de groep gezamenlijk gaat kankeren op de trainer, als de trainer dan maar sportief reageert, door bijvoorbeeld na de training het team te bedanken: "Mannen, dat was mooi werk vandaag, het is mij met veel moeite gelukt om jullie aardig kapot te krijgen. Je kunt de opgespaarde woede richten aan het adres van onze volgende tegenstander en a.u.b. naar mij, want ik ben tenslotte diegene die het meeste van jullie houdt."

Een grapje is tenslotte een positief bericht.

Het gebruik maken van het woord teamgeest tijdens bijeenkomsten of bij trainingen maakt de groepsleden ook bewust van het bestaan van "iets, waar ze allen mee te maken hebben".

Zeg als coach nooit "je" of "jullie", maar gebruik "wij".

Als in de groep een speler een vraag stelt, beantwoord zo'n vraag dan niet naar de persoon toe, maar maak er iets van de groep van; " We kunnen in zo'n geval beter " of "Hebben we al over dat probleem nagedacht, wie heeft een suggestie?"

Pas op! Gezamenlijke feestjes en etentjes, gezamenlijke ontspanning hebben geen opbouwende functie wat de teamgeest betreft (zelfs al zullen de leden dat anders ervaren).

Gezamenlijke ontspanning is niet het doel van een professioneel sportteam. Voor het zelfvertrouwen van de leden van een team kan een coach het zich niet permitteren te falen. Dus wordt ieder falen kwalijk genomen. Het beste in dit opzicht is dus dat de coach zich op een afstand houdt.

### **Afstand houden zonder dat het hautaine distantie wordt.**

Hoe doe je zo iets. ?

Toon nooit emoties. Neen schudden met het hoofd bij een slechte prestatie en een goedkeurende glimlach bij een goede prestatie zijn voldoende. Een speler weet altijd zelf allang dat hij een fout gemaakt heeft of iets goeds heeft gepresteerd. Als het hele stadion de aanvaller die een doelpunt heeft gescoord toejuicht, kijk dan eens rond of er misschien een verdediger wat eenzaam bij loopt. Steek de duim naar hem op, knipoog, en hij is weer lid van het team.

Prijs nooit een individu in het bijzijn van alle teamleden. Hoe aantrekkelijk het ook is om de speler in de hoogte te steken, het kan het beste niet gebeuren of in bedekte termen. Bv. "Wel, Enzo, je mag wel trots zijn op het team dat jou heeft laten schitteren in deze wedstrijd."

Op deze manier kan niemand zich over het hoofd gezien voelen. Corrigeer nooit een teamlid in aanwezigheid van andere teamleden. Nooit. Als een teamlid het nodig heeft gecorrigeerd te worden, doe dat dan na de training onder vier ogen. Het gesprek moet dan altijd uitmonden in een positieve afspraak. Bedenk dat EN team EN coach afhankelijk zijn van zijn medewerking. Een ketting is nooit sterker dan zijn zwakste schakel.

Als er sprake is van een wanprestatie, spring dan niet tot tegen het plafond en eis verantwoording, maar verwerk eerst innerlijk de wanprestatie. Kalmeer en begin altijd met te denken naar de oorzaak van de prestatie, ga ervan uit dat een speler er nooit op uit is slecht te presteren.

### **De dirigent.**

Wil een coach slagen als coach, dan zal hij dus eerst zelf een compleet mens moeten zijn. Compleet noemen we die mens die niet vervormd is door vroegere ervaringen of opgejaagd door honger naar erkenning.

Waarom staan voetbalcoaches als blaffende honden hun commando's tijdens een wedstrijd te schreeuwen?

Waarom heeft een coach bij het Amerikaans football een heel arsenaal van geheime tekens om zijn team een actie voor te schrijven, en heeft een Belgische coach dat niet (of te weinig)?

De voetbalcoaches kunnen toch niet te verlegen zijn om als een dirigent te dirigeren wat er ieder ogenblik moet gebeuren. De spelers hoeven niet constant naar hem te

kijken, maar iedere speler krijgt ieder ogenblik de informatie die hij nodig heeft. Brullen wat er moet gebeuren is lekker, maar het is stom en inefficiënt, want de vijand luistert ook mee.

### **Belang van beeldvorming.**

Een coach doet er goed aan van tijd tot tijd te proberen zijn team als een persoon te zien en zich af te vragen wat het karakter is van zijn speler.

Hoe is zijn karakter?

Komt hij de afspraken na?

Hoe is zijn sportmentaliteit?

Hoe is zijn doorzettingsvermogen?

Hoe gaat hij met tegenslagen om?

Wie is verantwoordelijk voor de humor?

Wie draagt bij aan de vorming van teamgeest?

### **Een nieuwe coach.**

Een team dat zijn 'coach' verliest is als individu dat in een echtscheiding is geraakt. Nieuwe coaches zijn van nu af gewaarschuwd en tellen dus voor twee. Bij binnenkomst in het team ligt dus de nadruk niet op winnen van de volgende wedstrijd, maar op kennismaking.

Leg uit dat je met het nieuwe team kennis wil maken. Leg je methode uit. Informeer naar het goede van de vorige coach en vertel dan hoe je denkt de kloof tussen de vorige en de huidige methode te overbruggen. Schep vertrouwen en geef het team het gevoel een vriend en een betrouwbare toeverlaat te hebben gekregen.

Het zwaartepunt bij een team ligt bij trouw en discipline. Onbekend maakt onbemind; dat geldt niet alleen voor mensen maar ook voor methodes en verwachtingen van de spelers naar de coach toe. Een nieuwe coach maakt dus zijn bedoelingen en zijn methoden bekend als hij een nieuw team gaat trainen.

### **Coach en psychotherapeut.**

De coach is in het voordeel wat zijn methodiek betreft. Hij ziet onmiddellijk of hij resultaat heeft of niet. De psychotherapeut kan zichzelf lange tijd zand in de ogen strooien. Na zijn afstuderen is hij meteen als psychotherapeut. Als een cliënt niet beter wordt dan ligt het aan de cliënt die "niet toegankelijk" is voor therapie, of die een "te grote weerstand heeft tegen genezen".

"Hij wil niet luisteren, hij is niet coachbaar" zeggen sommige trainers die er moeite mee hebben dat er een speler is die niet precies doet wat hij wil. Sommige psychotherapeuten leren het nooit en sommige leren het gauw: therapie is een kwestie van ontmoeten. Ont-moeten.

Psychotherapeuten die er een standaardmethode op na houden, kanaliseren de cliënt. Ze vervormen een cliënt tot hun model van gezond zijn. Heel veel verwarde cliënten zijn met een schijn genezing gelukkig en laten het daarbij.

Zoiets kan niet in de sportwereld. Schijnrecords en schijnoverwinningen bestaan er niet. Maar er bestaat wel een soortgelijk verschijnsel bij de speler die zich identificeert met zijn coach. Er is een goed contact en een soortgelijk gevoel, alleen de speler komt niet verder dan zijn coach ooit is gekomen.

Slechte coaches kun je gemakkelijk herkennen: hun spelers haken af en zoeken een andere club of coach. Of ze stoppen domweg.

Dat er scheldende en dreigende coaches bestaan, kan niet ontkend worden. Dat ze successen kunnen behalen, kan ook niet ontkend worden. Maar het zijn nooit duurzame successen. Een beetje speler bedankt voor de eer van een al te dominante coach. In een dwangbehandeling doet zich hetzelfde voor; zodra de dwangbehandeling voorbij is, is de relatie ook voorbij.

### **De belangrijkste taak.**

Een goede coach is een voorbeeld voor zijn pupil. De speler wordt beter door de omgang met en nabootsing van zijn coach. Daarom moet een coach eigenlijk altijd coach en trainer zijn. Er zijn momenten dat een coach een beweging moet voordoen en het is ondenkbaar dat hij de beweging niet kan voordoen.

Sport en sportieve prestaties zijn altijd in ontwikkeling. Als een topcoach zich over een elftal ontfermt, dan zijn alle leden allang het stadion gepasseerd waarop je ze een dribbel/schijnbeweging moet leren. Ze moeten iets anders leren. Ze moeten leren het beste van zichzelf te ontplooiën.

### **Positief denken.**

Denk je in dat je een plank van 10 centimeter breedte en drie meter lengte op de grond plaatst en loop er in gedachten over. Dat kun je met de handen in je zakken, al fluitend doen. Denk nu eens de plank op vier meter boven de begane grond, het zal niet lukken tenzij je als koorddanser je brood verdient.

"Dat kan ik niet" is een beperkende gedachte die een onmachtige realiteit schept. Een speler die de gedachte opdoet dat hij iets niet kan, kan het ook op een dag niet meer. Het tegenovergestelde is ook waar, overtuig een speler dat hij het kan, en hij zal het op een dag ook kunnen. Let wel het gaat over positief denken, niet over positief fantaseren.

Wat allemaal met positief denken kan grenst aan het ongelooflijke. Genezen van ziekten terwijl je al door de arts opgegeven bent, om maar een voorbeeld te geven. Positief denken is in het denken en praten alles weglaten wat een individuele speler of een team beperkt in zijn mogelijkheden. Er gaat van het denken een kracht uit die de mens kan doen slagen en mislukken. Minderwaardigheidscomplexen zijn gedachteclusters die verlamvend kunnen werken. Soms kan een gedachte zo sterk zijn dat er zelfs echte verlammingen uit voortkomen.

## De speler naar succes praten.

Je kunt iemand met een pistool bedreigen om iets gedaan te krijgen en je krijgt het veelal ook gedaan.

Eigenlijk gaat het over het in vrijheid presteren. De enige manier om zonder dwangmiddelen een psychologisch krediet bij de speler los te krijgen is diens vrijwillige inzet te beïnvloeden. Liefst met praten.

100% van het werk van een psychotherapeut wordt gesproken.

90% van het werk van een coach is praten en 10% voordoen.

Als je als coach 100% voordoet, dan kun je waarschijnlijk niet praten, als je als coach 100% praat, dan kun je waarschijnlijk niet sporten.

Positief gedrag vertonen is doorgaans positief praten.

## De 5 punten schaal van Carkhuff en Berenson:

**Niveau 1** : bestrijkt het gebied waarop wat we zeggen of doen agressief is. Slaan en schelden bijvoorbeeld, de speler de schuld geven van het falen, dreigen hem uit het team te gooien.

**Niveau 2** : heeft betrekking tot nietszeggende slogans en doodoeners. Reacties die weliswaar niet direct als agressie herkenbaar zijn, maar die maken dat de speler zich klein gaat voelen. De coach die aan de speler laat zien hoe goed hij het wel deed in zijn tijd. Iemand die zich probeert waar te maken ten koste van zijn pupil.

Sommige coaches menen dat ze door het karakter van een speler te verbeteren de prestatie gaan verbeteren. En karakterverbetering wordt dan gelijkgesteld met hard aanpakken. Hard aanpakken leidt tot niets, zeker niet tot verhoogde sportieve prestaties.

Voorspellen dat "hij het op die manier nooit maakt" en "daar moeten ze dan maar tegen kunnen" zijn doodoeners om eigen falen te verkopen als pedagogische ingreep.

De sporter wordt op dit niveau ook bang gemaakt. "Wel, je weet wat er van afhangt. D'r tegenaan dus".

De speler wordt bang gemaakt voor verliezen. Met zo'n opmerking stuur je een sporter met een handicap het veld in. Er is geen begrip voor de ander. De conversatie is doorspekt met slagzinnen. Er wordt niet gepraat, er wordt geluid gemaakt dat oppervlakkig beluisterd, op een gesprek lijkt.

**Niveau 3** : De coach heeft begrip voor een situatie. Er blijkt empathie uit het gedrag van de coach. Een enkele blik wordt uitgewisseld tussen coach en speler. We doen of zeggen iets, zonder dat we het denken van de speler negatief beïnvloeden.

**Niveau 4** : De coach geeft zijn sporter het gevoel dat ze het zelf gepresteerd hebben. Altijd behoud de speler zijn eigenwaarde. Dat is een merkwaardig staaltje dat in de natuur van de mens ligt: toon respect en je krijgt respect.

**Niveau 5** : Staan doorgaans vragen van de coach die bij de speler een lampje doen branden, en waarbij geen sprake is van geestelijke vernieling.

Gedrag dat alleen de betere coach toont, door vlak voor de wedstrijd te zeggen; "Moet ik nog iets zeggen?" Het getuigt van vertrouwen in de speler en het geeft de speler de gelegenheid om met zelfrespect aan de wedstrijd te beginnen.

Als we terugkeren tot wat we genoemd hebben de ijzeren wet van de wording, namelijk, gedrag dat beloond wordt neigt zich te handhaven, dat gaat er van de reacties op niveau 3 een sterke bevestigde en vormende werking uit.

Maar er is een valkuil. Spelers in een team die geen aandacht kunnen krijgen door hun prestaties, kunnen, als ze geblesseerd geraken, ineens in het middelpunt van de belangstelling geraken. Hun gedrag kan ineens veranderen, niet alleen gaan ze zich anders opstellen, maar ze geraken veel vaker en langduriger geblesseerd, enkel en alleen maar om aandacht te verkrijgen.

Het is voldoende dat de coach moeite doet zijn speler door te hebben. Een speler die zich begrepen voelt weet zich in veilige handen en is dus bereid te luisteren.

### **Hoe word je iemand?**

Om iemand te worden moet je er een idee van hebben wat je wilt worden. Daarvoor wordt dan bewust of onbewust gekozen. Eenmaal volwassen kiezen we doorgaans bewust een model, een favoriet. Het meest complete mensbeeld wordt door een ander mens aangeboden.

### **Identificatie.**

Is eigenlijk het in 1 woord vervatten van het verschijnsel "wie zich aan een ander spiegelt, spiegelt zich zacht".

Identificatie biedt ons de mogelijkheid volwassen te worden. Het is imitatie, maar van een inhoudelijk karakter.

Een imitatie heeft geen succes voor het leven, het leidt niet tot records. De meeste spelers identificeren zich voor korte of langere tijd met een speler wiens kunnen ze willen evenaren en op den duur zelfs overtreffen.

### **Authenticiteit.**

Iemand die niet volledig zichzelf is noemen we geestelijk gestoord. In het proces van identificatie heeft de coach de plicht oprecht zichzelf te zijn.

Heel veel mensen zien af van het ontwikkelen van hun persoonlijkheid en passen zich aan. Ze schaffen zich een veilige façade aan. Het leven met een façade kan in het algemeen veiligheid bieden, maar het leidt in het leven van een sporter tot niets. Immers de spelers leven bij de gratie van het passeren van façades. Om in een sport tot succes te komen, moet de sporter alles kunnen geven en dus voorbij gaan aan de eigen veiligheid.

De coach kan oprecht van mening zijn dat bij het niet volgen van zijn adviezen, de speler kan mislukken, dat ook hardop zeggen is iets heel anders.

Het tekeergaan tegen een speler als deze een wedstrijd verliest omdat hij niet naar de coach heeft geluisterd, dient ook meer ter opluchting van de coach dan voor iets anders. In zo'n geval tegen een speler zeggen: "Leg me nu eens uit waarom je mijn adviezen niet opvolgde", levert een voor beiden zinvolle opening voor een goed gesprek.

Een goede coach begint met zijn pupil te accepteren zoals die is. De speler zoals die is, is de werkelijkheid en levert het materiaal waaruit de kampioen gekweekt en begeleid moet worden. Het is dus in dit verband wat merkwaardig als de coach afkeurend staat te kijken wat de speler doet. Veel effectiever is het te zeggen: "Dat is goed. Ik zie nog meer mogelijkheden. Daar zullen we langzamerhand aan beginnen". Zo'n opmerking geeft de speler een basis om op voort te gaan.

### **Respect.**

Het accepteren van de toestand waarin de speler zich bevindt is de eerste stap op weg naar respect. Soms verliezen coaches hun respect voor de spelers die onder hun hoede staan. Dat kan allerlei oorzaken hebben. De druk om prestaties te leveren, kan maken dat er meer gelet moet worden op de volgende wedstrijd dan op wat er nu gebeurt. Een methode om het gevoel van respect te herwinnen is kijken naar mensen die wel respect hebben voor wat de speler presteert en proberen die mensen te begrijpen.

Geen respect meer voelen voor een pupil betekent dat de coach aan het eind is van zijn kunnen wat de ontwikkeling van een pupil betreft. Het gebrek aan respect kan dus een gevolg zijn van het gevoel dat de coach geen respect meer zal oogsten met zijn speler.

Het is dan eerder tijd voor de coach om zich af te vragen af hij wel alles heeft gedaan om respect te verdienen.

Pas als de coach alles heeft gedaan wat in zijn vermogen ligt, dan mag de coach zijn kunnen negatief beoordelen, nooit zijn pupil. En in dat laatste geval zal er ook nooit van een pijnlijk proces sprake kunnen zijn, want in geval van een eerlijke werkrelatie weten coach en speler, wanneer voor beiden de grens van het haalbare is bereikt.

Sport verbreedert. Hoe diep die verbroedering kan gaan laat iedere week het sportjournaal zien, als er een doelpunt is gemaakt, er wordt omarmd en gekust. Het is moeilijk om in zulke situaties afstand te bewaren. In het algemeen is het beter dat, wat emoties betreft, de coach aan de ontvangende kant staat.

Het opvangen van een verliezer vergt heel wat meer terughoudendheid en tact dan het laten gaan van een winnaar. Om een speler te troosten moet je enkel zijn gedachten op de toekomst laten richten.



## **Enthousiasme.**

Een opgewekte en enthousiaste houding van de kant van de coach levert de noodzakelijke voorwaarde voor een ontspannen houding bij de speler.

De coach kan het zich gemakkelijk maken door van tijd tot tijd eens in de spiegel naar zijn gezichtsuitdrukking te kijken. Leren de motoriek van de gezichtsspieren te beheersen kan geen kwaad. En het is wonderlijk hoe aanstekelijk een opgewekt gezicht werkt.

Zelfs als er zich in de privé-omstandigheden van de coach wat minder plezierige dingen afspelen, dan nog is er ruimte om de ellende niet uit te spreiden over de training. De spelers leren om hun coach te observeren en ze leren maar al te snel doorzien wanneer ze de klappen moeten opvangen. De training is minder goed wanneer de coach zijn spelers niet kan inspireren.

Natuurlijk mag de coach van alles voelen, een compleet mens kan niet anders, maar het is niet zo dat de gevoelens van de coach vrij uitgestort mogen worden over het hoofd van de speler. Gevoeligheid staat niet op de voorgrond, maar wel zijn dienstbaarheid. De coach moet op verschillende ogenblikken persoonlijk het veld ruimen voor de speler. Maar het geeft een grote mate van innerlijke bevrediging als je dat ook goed kunt.

Een offer brengen is niet gemakkelijk maar je ontleent er een geestelijke rust en innerlijke discipline aan.

## **De speler is down.**

Wat te doen als een speler zijn dagje niet heeft of als er iets ernstig is gebeurd? Heel eenvoudig, vraag: "Wat verwacht je van me?" of: "Kan ik helpen?" of: "Hoe kan ik je helpen?"

Soms kan de speler niets zeggen, dan is zwijgen de beste oplossing. Alleen grote vrienden kunnen samen langere tijd zwijgen.

De spanning van het zwijgen moet niet te ver opgevoerd worden. "Zullen we kijken hoe we verder kunnen komen ondanks alles?" is een goede ingang om de stilte te verbreken en proberen uit de impasse te geraken.

"Doe niet zo kinderachtig", "Kop op", "Stel je niet aan" zijn in deze situatie regelrechte dooddoeners.

Weet de coach geen oplossing, dan is het beste niets te doen. Tijd winnen om tot een oplossing te komen is ook iets doen. Niets doen als je twijfelt, is een goede en keiharde activiteit. Probeer vooral geen oplossing te forceren.

Een coach is geen God. Een coach maakt niet op z'n eigen houtje succes. Succes komt voort uit de positieve samenwerking tussen speler en coach. De coach wordt model voor zijn speler, zowel in de sportieve betekenis, maar ook voor de wijze waarop de speler in het leven staat.



## Succes komt voort uit de positieve samenwerking tussen spelers en coach

### De ellende van de " ik-coach".

In de praktijk van coaching betekent dat niet meer en niet minder dan dat de coach zijn mislukkingen doorgeeft aan zijn pupil. Tenzij de coach er iets van geleerd heeft, tenzij hij zijn ervaringen heeft verwerkt, zo wordt hij een compleet mens.

Een niet-compleet mens is voortdurend bezig zijn tekortkomingen ten koste van anderen toe te dekken.

Opvallend bij de Ik-Coach (we noemen hem nu IC), dat hij voortdurend aan het woord is. Niet alleen op training is hij hoorbaar aanwezig, ook in de wedstrijd is hij constant bezig aanwijzingen door te schreeuwen. Hij heeft zijn spelers afgeleerd zelfstandig te denken, want als ze zelfstandig denken dan zou kunnen blijken dat hij niet alleen de wijsheid in pacht heeft en de speler zou op ideeën kunnen komen die beter zijn dan de zijne.

De IC is een prater. Soms kan hij een gezellige prater zijn, maar meestal geeft hij nuttige aanwijzingen. Zijn aanwijzingen komen wel op het verkeerde ogenblik, net als de speler zich moet concentreren en dus vooral niet afgeleid moet worden.

Verder praat de IC erg veel over zijn overwinningen. Hij herhaalt in de geest zijn grote momenten in de hoop dat bij zijn spelers hetzelfde gebeurt.

De IC wrijft zijn spelers fouten aan. Hij maakt de spelers bewust van fouten in plaats van dat hij ze bewust maakt van zijn kracht.

De IC dringt zich in het leven van de speler op. Let wel: de goede coach wordt regelmatig aangesproken en opgebeld door zijn spelers, maar de IC neemt regelmatig zelf het initiatief om contact op te nemen, in plaats van de natuurlijke afwisseling van training en prestatie versus ontspanning, zijn gang te laten gaan. Hij brengt goede raad, nieuwe ideeën, nieuwe trainingen in een niet te stoppen rij aan. Overdaad schaadt.

De IC trekt zich het verlies van de spelers aan alsof het zijn verlies is. Natuurlijk mag een coach onder indruk zijn van een verlies, maar het behoort tot zijn competentie de spelers klaar te maken voor de volgende wedstrijd.

Luchthartig over het verlies heen stappen is het minste wat een goede coach doet. Is er een wedstrijd verloren, dan is er niets meer aan te doen. De punten zijn voor de tegenstander. Het is voorbij. Is er iets uit te leren voor coach en spelers voor de volgende wedstrijd? Dat is ter sprake.

Of een wedstrijd gewonnen dan wel verloren wordt is zelfs niet van belang voor een goede coach, van belang is dat zijn spelers tot dan toe hun beste wedstrijd hebben gespeeld.

Jaloezie van de kant van de coach zal de begeleidingsrelatie sterk vertroebelen.

De IC kan natuurlijk ook niet tegen het succes van zijn spelers, vooral als dat succes groter is dan hij ooit zelf heeft gehad.

Het gaat om geld. Enorme financiële belangen staan in het voetbal op het spel.

Sponsors verliezen hun enthousiasme als hun helden verliezen. De coach krijgt de schuld. Dat is zo en dat blijft zo. Niet dat de coach werkelijk schuldig is, maar hij krijgt de schuld van een debacle.

Schuld hebben, daar is iets tegen te doen, namelijk beter je best doen.

De schuld krijgen, daar is de milde geveer schuldig aan.

Maar een coach die ontslagen wordt bij verlies heeft natuurlijk, als hij dat wil, nog wel een aantal pijlen op zijn boog.

Tot ellende van een coach hoort zeker ook het gevoel van de teleurstelling bij tegenvallende prestaties van de spelers.

De remedie hiertegen is wel erg eenvoudig: Koester realistische verwachtingen.

De spelers die tegenvallen bestaan alleen dankzij te hoge verwachtingen van de coach.

Kijk naar de coaches van de tegenstander. Als die allemaal jong zijn, dan is het de moeite waard na te gaan of mogelijk de eigen methoden verouderd zijn.

Een sport ontwikkelt zich snel. Je kunt geen kampioenen meer afleveren door te gaan adviseren met cementzakken te gaan sleuren, of in een schuurtje fietsbanden te gebruiken om je beenspieren te versterken.

Een coach die wil blijven, moet zich op de hoogte houden van vakliteratuur en hij moet zien te weten komen hoe anderen trainen.

Een uur per dag lezen over je eigen sport maakt dat je tot de best geïnformeerden gaat behoren en het levert je taalvaardigheid op als je je moet verdedigen tegen een bestuur waarin nogal eens veel beter getrainden zitten, vooral wat het praten betreft.

Schuldgevoelens zijn een nationale hobby. Coaches met schuldgevoelens lijden aan gebrek aan goede voornemens. Vervang schuldgevoelens door studie en goede voornemens.

### **Voor inspanning komt ontspanning**

Alle topsporters blijken ontspanning op de een of andere manier in hun training op te nemen. Het is in wezen volkomen logisch. Voor de te leveren sportprestatie moet het lichaam optimaal ontspannen zijn. Anders gaat het mis. Je kunt niet de hele dag gespannen rond lopen en dan ook nog een topprestatie leveren. Ten slotte kost inspanning energie. Om een inspanning te kunnen leveren moet je eerst ontspannen kunnen zijn.

Een speler wil niet alleen een optimale, maar ook een maximale prestatie leveren. Die moet dan wel bereikbaar zijn. Een blessure is een duidelijke oorzaak voor presteren onder het maximale. Maar een knellende bandage, experimenteel aangebracht waar deze geen functie heeft, verstoort ook de maximale prestatie.

Psychologische bandages zijn omstandigheden zoals: spanningen, stress, angsten of preoccupaties. Ze komen allemaal op hetzelfde neer: de speler komt niet tot zijn optimale voorbereiding. Een preoccupatie is iets dat de geest bezig houdt zonder dat het de bedoeling is.

Ernstige preoccupatie zoals: "Als de supporters me maar niet uitfluiten" of " Als ik maar niet dit... of dat ".

De geest via een omweggetje invullen met datgene waarmee hij zich juist niet moet bezig houden.

### **Crisis.**

Bij een wedstrijd is de sfeer die van een gevecht. Er moet een bewijs geleverd worden wie de beste is. De speler en zijn team worden opgejaagd naar topprestaties, de volmaakte ingrediënten waaruit een crisis kan ontstaan.

Iedere maand verschijnt er wel een of ander artikel over een conflict tussen spelers en hun coach.

Conflicten op zich zijn niet het ergste. Het ergste is dat men niet weet wat te doen in een crisis, en dus vervalt men automatisch in het wedstrijdmodel: er zal nu wel eens bewezen moeten worden wie er gelijk heeft.

Het schijnt ongepast te zijn rustig te gaan nadenken: neen, vooral niet denken, maar doen: resultaten.

Als je niets nieuws weet te doen en je moet toch iets doen, dan ga je dus iets doen wat je al kunt denken te doen. Dat is dus de verkeerde weg inslaan. Als je niet weet wat je moet doen, doe dan niets.

Dat het publiek "aanvallen" brult, zegt natuurlijk niets over de tactische inzichten van het publiek. Het publiek wil een aanval zien, daarvoor is het ook gekomen. Dat er een uitdrukking bestaat als "aanvallen is de beste verdediging" zegt ook niets. Er is een model voor het oplossen van moeilijkheden dat overal waar mensen in conflict met elkaar geraken, uiterst werkbaar en zinvol is gebleken:

### **Het PINO - crisisinterventiemodel.**

#### **Proces.**

PINO = P van PROCES

Zodra er kwaad wordt gekeken en er gedreigd wordt met opstappen of met ontslag, vraag je dan eerst af wat er precies aan de hand is. Welk proces speelt zich werkelijk af.

Soms wordt onder het mom van te weinig geld een dure speler die de sfeer bederft aan de kant gezet.

Is wat een crisis dreigt te zijn, de werkelijkheid of is het een vermomming.

Is er een conflict over de feiten aan de hand, of is er een conflict als gevolg van geruchten in het spel.

We zijn van nature geneigd ons af te vragen hoe een conflict of crisis is ontstaan. Doorgaans is dit een tijdverslindende en niet zinvolle actie.

In een conflict waar meerdere mensen bij betrokken zijn, is het zelfs af te raden te vragen naar de oorzaak van de crisis, want in de korst mogelijke tijd noemen alle betrokkenen alles op wat maar in verband staat met het conflict en het resultaat is dat iedereen, iedereen beschuldigd en het conflict in plaats van gesust, is opgerakeld en eventueel van nieuwe brandstof voorzien. Wat de een als oorzaak ziet is voor de ander het gevolg van een eerdere oorzaak.

Vraag dus nooit naar oorzaken.

Wil iemand per se zijn mening kwijt over een oorzaak, probeer dan de spreker daarvan af te leiden naar iets anders: "voor we de oorzaken van het conflict aanpakken wil ik eerst zeker weten of we morgen kunnen trainen/spelen". Een teamlid dat gespannen is omdat hij zijn beste prestatie wil leveren, is niet de meest geschikte partner om te luisteren en dus ligt het verwijt van gebrek aan collegialiteit op zo'n moment voor gebruik klaar.

Het begrijpen van het proces dat een conflict draagt, scheidt pas de voorwaarden voor het oplossen van dit conflict.

Soms is het conflict zo sterk dat het ieder uitzicht op oplossingen verspert. In dat geval verdient het de aanbeveling om eens het beste moment uit het verleden op te schrijven en te beschrijven, vervolgens het begin van het conflict op papier zetten en ten slotte de huidige situatie. Als vanzelf vallen er dan lijnen te trekken uit het verleden naar het heden. Ga vooral niet op hoge poten met de bewijzen in de hand het conflict de wereld uit helpen. Dat gaat namelijk niet. Doorgaans is de weg naar genezing van het conflict versperd door gevolgen van het conflict. Eerst moeten mensen weer geneigd zijn om aan een oplossing te werken voor ze een oplossing daadwerkelijk zullen bewerken.

Als het conflict voor de coach duidelijk het karakter heeft van het zoeken naar een schuldige om als kop van Jut te dienen, dan loont het de moeite zich af te vragen waarom er naar de oplossing gezocht wordt.

### **Interventie.**

PINO = I van Interventie.

Crisis en conflicten worden soms nuttig geacht door degenen die ze oproepen. Iedere coach bezit een zekere machtspositie ten opzichte van spelers en bestuursleden en soms heeft de coach het gevoel dat er aan die machtspositie wordt geknabbeld en is hij daar bang voor: hij neigt dan tot overdrijving van zijn acties.

Angst doet namelijk van alles behalve de zaak in de juiste proporties zien en weergeven. Diegene die in een conflict verwickeld is zou zich eens moeten afvragen: Wat doe ik nu precies in het conflict?

Op welke wijze grijp ik in het conflict in?

Waarom grijp ik niet in?

Let wel: je kunt niet zeggen ik heb er niets mee te maken, als je in een conflict verwickeld bent. Het kan zelfs zijn dat het je eigenlijk goed uitkomt om in een conflict betrokken te zijn.

Vraag je dus zeker af: Wat is mijn rol in het conflict?

Hoe intervenueer ik in het conflict?

Vergemakkelijk ik de omgang of bemoeilijk ik de omgang tussen de betrokkenen bij het conflict.

### **Nut.**

PINO = N van Nut

Het is bijna ongelooflijk, maar iedereen heeft in zekere zin baat bij het conflict. De mogelijkheid tot een stevig conflict ontstaan pas als alle betrokkenen willen meedoen. Dat geldt dus zeker ook voor de coach. De vraag waar het bij deze stap omgaat is: "Wat is voor iedere betrokkenen het nut en wat is het nut voor mij van dit conflict?"

Het heeft geen zin een schijnheilige houding aan te nemen, de kans is altijd aanwezig dat iemand te weten komt wat je voor de buitenwereld probeert geheim te houden. Kom dus uit je motieven en wordt bewust van het nut dat je hebt bij dit conflict.

Als er in arbeidsovereenkomsten een riante geldelijke beloning bij verbreken van het arbeidscontract is bedongen, dan ligt daar veelal de oorzaak van een heleboel conflicten. Het conflict is dan opgeroepen om de desbetreffende clausule te gelden te maken.

### **Offer.**

PINO = O van OFFER

Wat kost me dat?

Welk offer moet ik brengen in dit conflict?

Wat kost mij mijn deel aan dit conflict?

Als iemand in een conflict zover is gekomen dat hij de balans van winst en verlies in het conflict kan opmaken, dan is hij rijp om zijn aandeel in het conflict te wegen en daarmee zijn invloed op het conflict door te drukken.

Vanaf dit moment worden nut en interventie gewogen. Het kan zijn dat men zich terugtrekt of dat men zich juist intensiever gaat bemoeien met de zaak.

Kortom: het conflict komt nu pas in beweging.

Heel wat conflicten eindigen met Vrede. Een etentje, een handdruk, een perscommuniqué. Het staat aardig en het is ook aardig, maar het is charmante larie. Een conflict heeft een oorzaak en een gevolg. Ieder afgesloten conflict moet dus gevolgen hebben. "Uit het conflict hebben we de conclusie getrokken dat in het vervolg..... "

Dat is het ware einde van een conflict. Alle rapporten dienen met een conclusie te eindigen: "In het vervolg " of "Voortaan zullen we..... ". Met deze woorden moet het rapport over een conflict eindigen. Een conflict is pas de moeite waard als je er uiteindelijk beter en wijzer van wordt. Geen grotere ellende dan voor niets geleden ellende.

## Bijgeloof.

Zodra een speler of team succes heeft kan hij verslaafd raken aan succes, en dat is iets heel anders dan verslaafd raken aan sport of genieten van de sport. . . . .  
Zodra je gaat staren naar medailles of naar applaus, verlies je je concentratie op datgene wat de oorzaak is van die medailles of applaus: persoonlijke inspanning. Zodra iets anders dan inspanning van de speler zelf als basis wordt gezien voor het behalen van succes, raakt de speler in handen van mensen die "iets anders dan inspanning" te bieden hebben: het eten van gras of zeewier, het dragen van talismannen, het bezoeken van mentale begeleiders, psychologen, psychiaters, astrologen, trainen volgens het bioritme, enz.

Door jarenlang eenzijdig gericht te zijn op spanning verleert de speler de kunst van ontspanning. Wie de kunst verliest zich te ontspannen valt gemakkelijk in handen van mensen die van ontspannen een kunst of een truc hebben gemaakt. Een evenwichtige speler is niets anders dan iemand die evenwichtig omgaat met inspanning en ontspanning.

En met ontspanning wordt vooral psychische ontspanning bedoeld, want sport is emotioneel.

De gehele dag zijn we verwickeld in omgang met emoties. Wat we doen, doen we met plezier, of met tegenzin.

Er zijn veel meer emoties dan we kunnen benoemen. Zelfs al gebruiken we er hetzelfde woord voor, dan nog kunnen emoties van moment tot moment verschillen. Het enige wat een speler naar de top brengt is zijn eigen inzet. Die inzet kan geoptimaliseerd worden.

Iemand die veel van voetbal kent alsook het karakter en mentaliteit van de speler kent, kan hen daarbij veel helpen: dat is je coach. Niemand anders.

Zo'n samenwerking met een coach is een kwetsbare zaak. Je kunt met iedereen ruzie maken, dus ook met je coach.

*Jammer dat er sportmanagers zijn die denken dat een prestatie het gevolg is van het ingrijpen van een coach:  
puur bijgeloof.*

*Een sportprestatie is het gevolg van de inzet van de speler; de inzet van een team, het kan door de coach enkel geoptimaliseerd worden.*

## Trainingsschema.

Een belangrijk onderdeel van het bijgeloof om via omweggetjes naar de top te komen, is het trainingsschema.

Er zijn coaches die meer vertrouwen hebben in een goed trainingsschema dan in hun speler.

Wat is het verderfelijke van een trainingsschema? Je leert af te voelen en te zien hoe het hier en nu met je gaat.

De coach kijkt met een oog naar het opgestelde trainingsschema en met één oog naar het team. FOUT.

De speler vervreemdt van zijn lichaamsgevoelens en vervangt die door conditionering op het volgen van het schema.

Spelers zijn altijd bang dat hun lichaam het laat afweten, dus kijken ze liefst niet naar hun lichaam. Dus kijken ze niet meer naar hun lichaam. Dus luisteren ze niet meer naar hun hartslag; dat laten ze over aan hartslagmeters.

Dus luisteren ze niet meer naar hun ademhaling; ze laten longcapaciteit door een machine meten. Ze luisteren niet meer naar het ruisen van hun bloed. En daarmee raken ze in hetzelfde spoor van alle andere mensen die te laat ontdekken dat er iets mis is.

Een trainingsschema is een schema waarin is weergegeven dat de coach en de speler het eens zijn geworden over de te behalen resultaten als alle ontwikkelingen voorspelbaar zijn. Je moet er maar in geloven Trainingsschema's zijn maar al te vaak de legalisering van gebrek aan zelfkennis en zelfvertrouwen.

### **Twijfelen.**

Twijfelen is onderdeel van het onvoorspelbare menselijk bestaan. Twijfel begint al tijdens het eten, zal ik nog wat nemen, of niet? Twijfel is een signaal. Twijfel is altijd een moment om even terug te stappen.

Twijfel treedt vooral op als je te veel doet dat tegen je eigen gevoelens ingaat, dus datgene waarvan je dacht dat het goed was, omdat anderen het zeiden of ook deden.

Twijfel is zo gemakkelijk te doorbreken dat het bijna belachelijk is er verder een punt van te maken.

### **Faalangst.**

Het gebruik van het begrip faalangst hoort thuis bij het uitschelden. Het is namelijk onzin. Faalangst is een illusie; het lijkt erop of het bestaat, maar het bestaat niet. Vroeger spraken we gewoon van examenvrees, plankenkoorts, première-angst, totdat een psycholoog van die angst een karaktertrek maakte.

Positieve faalangst: onder druk ga je beter presteren.

Negatieve faalangst: je gaat slechter presteren. FOUT!

Iedere mens kan beter of slechter presteren en iedere mens kan angstig of niet angstig zijn. Combineer angst en presteren en je hebt iets nieuws.

Iedereen kan de beste worden. Sommigen hebben daar een week voor nodig, anderen 150 jaar. Als je de beste wil worden, moet je als de beste trainen. En dat volhouden tot je je doel hebt bereikt.



Het is hardnekkig bijgeloof dat je alleen kunt winnen als je je tegenstander geanalyseerd hebt en al zijn zwakke kanten kent. Met de excuses aan ieder die nu pijnlijk getroffen wordt: ONZIN.

Je wint alleen door je eigen sterkte te ontplooien. Concentreer je dus op je eigen kracht.

### **Coachen van kinderen.**

Er is een tijd geweest dat ouders hun kinderen nodig hadden als voorziening voor de oude dag. In die tijd sloegen ouders hun kinderen waarschijnlijk net zo vaak als tegenwoordig, maar een vader zou zijn kind niet te gauw zo afranselen dat het kind zich voorgoed van hem zou afkeren.

De babysit is als tijdelijke bevrijding van het ouderschap de voorloper van wat sportclubs voor de ouders kunnen betekenen. Er is niets tegen om sportclubs te zien als een parkeerplaats voor kinderen. De kinderen kunnen tegemoet komen in hun verlangen naar spel en begeleiding.

Het werkelijke probleem bij de begeleiding van de jeugdige spelers zijn de ouders. Ouders die het beste wensen voor hun kinderen, maar ze hebben maar heel zelden iets anders voor ogen dan datgene wat ze het beste vinden voor zichzelf.

Een opdringerige vader of moeder die zich met het verloop van de wedstrijd bemoeit, is iemand die zo gauw mogelijk verwijderd dient te worden. Maar het is raadzaam dat met zoveel tact te doen zodat de relatie met het sportende kind niet verbroken wordt. Ga dus na de training of wedstrijd in een oogcontact met de desbetreffende ouder praten.

De meeste ouders zullen er wel gevoelig voor zijn als de coach zegt: "Ik kan niet toestaan dat U als scheidsrechter optreedt, want anders verlies ik mijn gezicht. U moet mij helpen om het overwicht op de groep te behouden. Ik kan U ook niet weggagen van het terrein, want dan verliest U uw gezicht. We moeten dus tot een akkoord zien te komen!".

Het is dan aan de coach of hij voor een harde of een zachte aanpak kiest. Bij kinderen die talent hebben zal hij zo gauw mogelijk de ouders als hulptrainer aan zijn kant moeten hebben. Hoe fanatieker de jonge speler belust is op succes, hoe meer de coach de rol van vader en moeder moet overnemen.

Ouders zullen graag meewerken als ze begrijpen wat de coach moet, mag en niet mag. Bedenk dat ouders, de ouders van het kind blijven; probeer nooit de ouders uit de gunst van het kind weg te concurreren. Fanatieke ouders moeten een taak krijgen in de begeleiding van het kind, of anders moet hun bemoeienis gestopt worden.

"Ik zie wat uw kind als sporter kan bereiken en hoe het dat kan bereiken, daarvoor heb ik uw medewerking nodig". "Ik zal uw kind fanatiek opjagen, zorgt U dat uw kind tot rust komt".

Een paar concrete adviezen over het voedsel en over een evenwichtige begeleiding en de coach heeft van een opdringerig stel fanatieke ouders dat hun kind zo gauw mogelijk zo ver mogelijk wil brengen, een stel fanatieke gehoorzame hulptrainers gemaakt.

Zorg bij dergelijke ouders, als het niet direct lukt met hen tot overeenstemming te komen, voor een paar voorbeelden waarbij ze op een afstand worden gezet.

De rol van de coach kan niet voldoende benadrukt worden in de ontwikkeling van de jeugdige speler.

Als een kind talent heeft en het zich niet ontwikkelt, ga dan eens thuis kijken of op de school van het kind. Probeer te begrijpen waarom het kind zo is zoals het zich presenteert en meestal kun je er zowel jezelf als het kind een grote dienst mee bewijzen. Bekijk wat er met het kind aan de hand is.

Een slechte coach zou als straf moeten krijgen: "Ik ben een belangrijke man in het steunen van mijn spelers naar een optimale prestatie". Deze strafregel hoeft maar 1 x op de spiegel boven de wastafel geschreven te worden. Ik zou hem wel levenslang laten staan.

### **Spelintelligentie.**

Fingerspitzengefühl is in dit verband een populair woord dat veel beter dan spelintelligentie aangeeft dat spelers onderling of coach en speler onderling een extra dimensie hebben in het begrijpen van elkaar. Het gaat erom dat iemand soms kan zien wat de ander gaat doen.

Dit "van te voren zien" is aan te leren. Het is een innerlijk groeiproces, zodat je niet kunt zeggen dat je na een bepaald aantal keren deze oefening gedaan te hebben, kunt zien wat er te gebeuren staat. Het oefenen werpt echter altijd resultaten af. Sommige leren het snel, anderen minder snel, maar de oefening vergt zo weinig inspanning, dat zij eigenlijk een vaste plaats in trainingen zou moeten krijgen. (oefening met de 1-meter stok).

### **Lawine- methode.**

De "lawinemethode" is bij uitstek geschikt om te gebruiken bij instructie aan grote groepen.

Leg als coach een ingewikkelde handeling uit aan twee spelers en draag vervolgens aan ieder van hen op, op hun beurt, deze handeling aan te leren aan twee andere spelers; die op hun beurt twee andere spelers deze handeling aanleren.

Controleer aan het eind van de reeks bij een aantal spelers of de handeling goed is overgekomen. Dat wat niet goed is overgekomen, is datgene wat moeilijk gevonden wordt. Als een speler iets niet begrepen heeft, moet de coach beter uitleggen en niet de speler beter begrijpen.

## Video-methode.

De coach die gebruik gaat maken van video moet er zich van bewust zijn dat de videocamera als een vergrootglas werkt. Wordt de speler geconfronteerd met slechte prestaties van zichzelf, dan zal hij snel zijn zelfvertrouwen verliezen en achteruit gaan. Een bijverschijnsel hiervan is dat hij een afhankelijker houding inneemt tegenover de trainer en dit laatste wordt geheel ten onrechte vaak als een voordeel gezien.

Wordt echter de speler op zijn goede prestaties geconcentreerd, dan blijkt dat video een enorm werkzaam middel ten gunste is, van prestatie, van zelfvertrouwen en van trainingsmotivatie.

Gebruik video in principe alleen vanuit een achtergrond om opbouw van tactiek. Een goede speler zonder zelfvertrouwen kan niet winnen, zelfs al is hij fysiek superieur aan zijn tegenstander.

Maak een opname van de dingen die de speler nog niet goed kan en waarbij de speler zo goed en zo kwaad als het kan de bewegingen vertraagd uitvoert. Dit geeft de speler de gelegenheid om zijn bewegingen zo gunstig mogelijk te maken, maak desnoods een aparte opname.

Als de speler geheel tevreden is over de opname, wordt alles getoond en afgesloten met: " Waar zullen we in de komende tijd aandacht aan geven?"

Plaats zodoende de opname altijd in het perspectief van toekomstige verbeteringen, anders gaat de opname standaardiserend werken en groeit de speler niet meer.

De foute manier om video te gebruiken is: een opname maken en laten zien wat er allemaal verbeterd moet worden. Gegarandeerd dat de speler alles tegelijk wil verbeteren en dus volkomen gedesoriënteerd raakt en de coördinatie in zijn bewegingen weg is.

Opnames van de "vijand" zijn alleen bestemd voor de ogen van de coach, in wedstrijdvormen kan hij dan zelf de tactiek van de vijand gebruiken en zo zijn spelers ongemerkt trainen in het vinden van een antwoord op de vijandelijke tactiek.

Opname van foute bewegingen van de pupil mogen wel gemaakt worden, maar ze zijn alleen voor de coach bestemd.

Het is belangrijk voor de coach te weten waar een foute beweging ingezet wordt. Als gevolg waarvan zet de speler een foute beweging in? De opname van fouten zijn voor de coach van groot belang om via een beweginganalyse te achterhalen hoe hij de fouten eruit kan trainen.

**De coach alleen kent de fouten,  
de coach en de spelers weten wat ze gaan verbeteren.**

## **Verantwoordelijkheid van de trainer.**

Op het ogenblik dat de ouders hun minderjarige kinderen aan het voetbalveld afzetten, begint de verantwoordelijkheid van de jeugdtrainer. Een jeugdtrainer is niet alleen verantwoordelijk voor het aanleren van de juiste voetbaltechnieken, maar bovendien moet hij ook pedagogisch verantwoorde methodes gebruiken zodat kwetsuren tot een minimum worden herleid. Maar daar stopt de verantwoordelijkheid van de trainer niet.

*Als men met jongeren werkt, speelt de leeftijd steeds een rol voor het toemeten van de strafrechterlijke en burgerrechterlijke aansprakelijkheid.*

Hoe jonger de kinderen hoe groter de exclusieve verantwoordelijkheid van de trainer. Dit telt zeker voor de leeftijdscategorie jonger dan 7 jaar. Deze kinderen worden geacht nog geen voldoende onderscheidingsvermogen te hebben over wat kan en niet kan. Uiteraard zal deze leeftijdsgrens afhankelijk van het individu en van het oordeel van de rechter. Hoe ouder de kinderen hoe groter de medeverantwoordelijkheid van de ouders. Volgens een wettelijk vermoeden wordt het slechte gedrag van de minderjarige mede veroorzaakt door een slechte opvoeding, tenzij het tegendeel kan worden bewezen, door onder meer schoolattesten, getuigen, psychologische verslagen, .....

*Schadegevallen veroorzaakt door de gegeven training*

Indien de jeugdtrainer de minderjarige niet aan hun leeftijd aangepaste oefeningen oplegt, kan hij bij een schadegeval zowel strafrechterlijk als burgerrechterlijk worden aangesproken. Burgerrechterlijk voor de schade en eventueel strafrechterlijk voor het toebrengen van onopzettelijke slagen en verwondingen (=kwetsuren op training).

*Modale trainer*

De verantwoordelijkheid zal steeds worden afgemeten aan het goede-huisvaderprincipe, "de modale-trainer": Hoe zou een goede trainer in dezelfde omstandigheden gereageerd of gewerkt hebben.

*En wie zal de schadevergoeding nu effectief betalen indien de trainer burgerrechterlijk geheel of gedeeltelijk aansprakelijk zal worden gesteld?*

Indien de trainer een arbeidsovereenkomst heeft met zijn club, dan moet de club als werkgever betalen. Problematisch wordt het voor trainers zonder een arbeidsovereenkomst.

**Laatste TIPS.**

Leer om je spelers te observeren. Dit vergt oefening. Leer af te zien wat de spelers presteren, maar leer te zien hoe de spelers hun prestatie leveren.

Een coach wordt pas een goede coach als hij zich oefent in het zien van de psychologische achtergrond van waaruit een speler zijn prestatie levert.

Het gaat bij het coachen in de eerste plaats om het ontmoeten van de mens achter de sportprestatie. De coach die niet van dit uitgangspunt wenst gebruik te maken wordt een slavendrijver.

Een muur wordt gemetseld uit losse bakstenen. Iedere steen wordt op een eigen manier geplaatst. Iedere afzonderlijke steen krijgt een bijpassende corrigerende tik. Geef telkens de hele muur een tik, dan valt de muur op een gegeven moment om.

Als je voor het eerst kennis maakt met een speler, maak dan ook kennis met de sporter.

Ga niet etaleren wat jijzelf vindt wat er moet gebeuren. Laat de speler geestelijk naar je toe komen.

"Hoe wil je dat ik je coach" is de enige goede vraag waarmee je een open contact begint. "Wil je dat ik vaderlijk ben, je door elkaar schud of vind je het prettig als ik je uitscheld?"

Gun de speler de keuze en hij werkt maximaal voor een optimale prestatie. En dat is in het voordeel van de coach.

Als er tijdens een training niet gelachen wordt, dan is de training te strak geweest. Zorg dat er gelachen kan worden, maar maak daarvoor niet iemand belachelijk. Dat is een erg goedkoop succes behalen ten koste van diegenen waar alles om draait, de spelers.

Als er teveel gelachen wordt, kan je de training wat intensiveren.

Maak je sporters nooit bang voor de tegenstander.

**Staar je niet blind  
op de sterke punten van je tegenstander,  
concentreer je  
op de sterke punten van je eigen spelers.**

Zijn de spelers onzeker voor een wedstrijd of twifelen ze aan zichzelf, schrijf dan op wat er goed is gegaan en richt zo de aandacht van de spelers op het sterke in henzelf.

Vraag aan je spelers:

Heb je hard getraind?– Ben je gemotiveerd? - Wil je winnen?- Wat is het beste dat jullie tot nu toe hebben gepresteerd? – Denk je dat nu ook op te kunnen brengen? Als je het gevoel hebt dat een speler problemen heeft, ga dan daarop in. Laat nooit een probleem zijn beloop.

Vraag tenminste: "Wil je er nu over praten of wil je dit later doen?" Verwacht geen biecht van de speler.

Je komt al een heel eind als je kunt zeggen: "Ik weet tenminste wat er aan de hand is".

Je hoeft geen pasklare antwoorden te hebben op een probleem. Het kan zijn dat je er wat langer over moet nadenken. Zeg dat dan ook. Laat nooit een speler alleen met zijn probleem, want dit gaat ten koste van zijn prestatie.

Merkwaardig genoeg kunnen spelers ook met een probleem goed presteren, als ze maar weten dat ze er niet alleen voor staan. Soms komt een speler met een probleem waarop je zelf nog geen behoorlijk antwoord hebt gevonden in je eigen leven.

Zeg dat dan gerust.

Je hoeft maar een keer verkeerd te zijn uitgevallen tegen een speler en je bent voorgoed "de klos".

Begin dus als een vaderlijke coach. Niet als een slappe coach, maar als een ferme goede vader. Je maakt dan in ieder geval geen fouten in het begin. Naarmate het contact groeit, kun je je houding aanpassen.

Begin zacht, dan kun je altijd nog hard worden. Het omgekeerde is niet mogelijk, omdat je dan niet vertrouwd wordt, immers achter de gevel van vriendelijkheid vermoedt de speler een driftbui.

De ervaren coach weet dat spelers erg op mensen lijken. Mensen werken zich kapot voor hun vrienden. Blijf vriend van je spelers ook als zij eens een off-day hebben of een wedstrijd verliezen die eigenlijk met gemak te winnen was.

Als je een taak geeft aan een speler, vraag dan: "Denk je dat je het aankunt?" of "Voel je er voor om het op deze manier te doen?"

De speler blijft dan optimaal gemotiveerd voor een taak die hij immers als een eigen keuze op zich heeft genomen.

Als de sfeer voor een wedstrijd te ontspannen is, zeg dan:

"Jongens jullie zijn niet serieus met de wedstrijd bezig,  
de sfeer is te ontspannen".

Ga geen trucs doen om de sfeer te verpesten of om spanningen op te roepen.

## BIJ ONS STAAT HET KIND CENTRAAL

### **De meest in het oog springende problemen op het vlak van jeugdsport (Prof. De Knop):**

- de prioritair gerichtheid op getalenteerde jongeren (voor middelmaat of minder is er weinig plaats);
- het grote overwicht aan keuzes door volwassenen, zonder al te veel na te denken wat de jongere zelf vindt;
- de focus op prestatie, winnen en competitie, meer dan op ontspanning en plezier (het spel wordt bijna arbeid);
- het gebrek aan kwaliteitsvolle begeleiding;
- clubs handelen vaak uit eigenbelang of in het belang van de ouders ipv in het belang van de kinderen

### **PANATHLON INTERNATIONAL beschrijft de rechten van minderjarigen in de sport:**

- het recht om aan sport te doen
- het recht om zich te vermaken en te spelen
- het recht om te genieten van een gezonde omgeving
- het recht om waardig behandeld te worden
- het recht om getraind en begeleid te worden door competente mensen
- het recht om trainingen te volgen die aangepast zijn aan het individuele ritme
- het recht om deel te nemen aan aangepaste wedstrijden
- het recht om sport in alle veiligheid te beleven
- het recht op rust
- het recht op het niet kampioen moeten zijn

OM DE BESTE  
RESULTATEN  
TE KUNNEN  
VERWACHTEN,  
MOET OOK  
DE TRAINING  
EEN VOETBALFEEST  
ZIJN!



# SPORTIEVE INFO

De technische staf van TW 3000 streeft ernaar om alle jeugdspelers een degelijke en op pedagogisch verantwoorde manier voetbalopleiding aan te bieden om zo de sportieve mogelijkheden van de kinderen op voetbalgebied zo goed mogelijk te laten renderen.

Enkele pijlers waar onze jeugdopleiding op gebaseerd is:

- Het kind staat centraal
- Plezier in het voetbal “spelen”
- Ontwikkelen als voetballer

Met dit beperkte jeugdplan geven we de visie van onze jeugdopleiding voor de volgende voetbalseizoenen weer.

Per leeftijdscategorie beschrijven we de belangrijkste aandachtspunten ...

## U7 – U8 – U9

- Wedstrijden 5 tegen 5.
- Elk ploegje bestaat uit 7 à 8 spelers zodat er evenveel speelgelegenheid is voor alle spelers.
- De groepsindeling gebeurt op basis van **LEEFTIJD**.
- Elk ploegje heeft een vaste jeugdopleider.
- De voetbalopleiding primeert boven het resultaat.
- Minstens 1 groepstraining per week voor U6 – U7
- 2 groepstrainingen voor U8 – U9.
- Indien mogelijk rotatiesysteem doelman
- Speeltijd: 4 x 15', time-out tussen 1 en 2, 3 en 4: 2', rust tussen 3 en 4: 10', alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

## U10 – U11

- Wedstrijden 8 tegen 8.
- Elk ploegje bestaat uit 10 à 11 spelers zodat er evenveel speelgelegenheid is voor alle spelers.
- De groepsindeling gebeurt op basis van **LEEFTIJD**.
- Elke ploeg heeft een vaste trainer.
- De voetbalopleiding primeert boven het resultaat.
- 2 trainingen per week.
- Grootte van het terrein: lengte 40 tot 50m, breedte 30 tot 35 m, van de midellijn tot het strafschoopgebied (grote rechthoek), vanaf de zijlijn tot aan de tegenoverliggende verlenging van het strafschoopgebied. Het doelgebied is een fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel. De doelen zijn 5 x 2 m
- Alle vrijschoten zijn onrechtstreeks op minstens 8m van het doel, streafschop is niet van toepassing.

- Speeltijd: 4 x 15', time-out tussen 1 en 2, 3 en 4: 2', rust tussen 3 en 4: 10', alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

## U12 – U13

- Wedstrijden 8 tegen 8.
- Elk ploegje bestaat uit voldoende spelers zodat er veel speelgelegenheid is voor alle spelers, elke speler speelt minstens een halve wedstrijd.
- De selectie voor de wedstrijden gebeurt op basis van de **leeftijd**.
- De voetbalopleiding primeert nog steeds boven het resultaat.
- 2 trainingen per week.
- Grootte van het terrein: lengte 50 tot 60m, breedte 40 tot 45 m, van de middellijn tot het doelgebied (kleine rechthoek), over de ganse breedte van het veld. Het doelgebied is een fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel. De doelen zijn 5 x 2 m.
- De buitenspelregel wordt niet toegepast, alle vrijschoppen zijn onrechtstreeks op minstens 8m van het doel, streafschop is niet van toepassing.
- Tactische vorming en vooral technische vorming staan centraal.
- Voor tweedeaars miniemen beginnen met initiatie v/h zonevoetbal
- Speeltijd: 4 x 15', time-out tussen 1 en 2, 3 en 4: 2', rust tussen 3 en 4: 10' alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

## U14 – U15

- Wedstrijden 11 tegen 11.
- Elk ploegje bestaat uit 15 spelers.
- Er is speelgelegenheid is voor alle spelers, elke speler speelt minstens een halve wedstrijd.
- De selectie voor de wedstrijden gebeurt op basis van **leeftijd**.
- De voetbalopleiding en tactiek staan centraal.
- 2 trainingen per week.
- Doorstroming is reeds mogelijk !
- Dieper ingaan op het zonevoetbal.
- Speeltijd 4 x 20', time-out tussen 1 en 2, 3 en 4: 2', rust tussen 3 en 4: 10', alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

## U17

- Wedstrijden 11 tegen 11.
- Elke ploeg bestaat uit 15 spelers.
- De selectie voor de wedstrijden gebeurt op basis van **leeftijd**, elke speler speelt minstens een halve wedstrijd.
- De voetbalopleiding en tactische vorming staan centraal.

- Proberen te winnen wordt steeds belangrijker.
- Doorstroming is mogelijk !
- Minimum 2 trainingen per week.
- Het zonevoetbal wordt steeds belangrijker !
- Speeltijd: 4 x 20', time-out tussen 1 en 2, 3 en 4: 2', rust tussen 3 en 4: 10', alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

## U21

- Wedstrijden 11 tegen 11.
- Elke ploeg bestaat uit 15 spelers.
- De selectie voor de wedstrijden gebeurt op basis van **leeftijd**, elke speler speelt minstens een halve wedstrijd.
- De voetbalopleiding en tactische vorming staan centraal.
- Doel van de junioren moet zijn om door te stromen !
- Proberen te winnen wordt steeds belangrijker.
- Doorstroming is mogelijk !
- Minimum 2 trainingen per week.
- Het zonevoetbal steeds meer onderrichten !
- Speeltijd: 2 x 45'

## ALGEMEEN

Alle trainers, afgevaardigden en bestuursleden spannen zich in om de jeugdspelers een goede voetbalopleiding in een toffe sfeer te bezorgen.

Wij verwachten dan ook de steun van alle ouders aan de technische staf van TW 3000. Een positieve instelling en een klare kijk tegenover onze werking kan al veel geven.

Zijn er ouders die bedenkingen of kritiek hebben met onze visie, zijn we steeds bereid tot een gesprek ! (Nooit na of tijdens een wedstrijd !

**Het is belangrijk dat we de beperkte trainingstijd optimaal benutten**

## DE TRAININGSOPBOUW

### VOORBEREIDING VAN DE TRAINING.

- Besteed voldoende tijd aan de voorbereiding van je training !
- Schrijf elke training uit op geijkte bladen, een niet voorbereide training is onaangenaam voor de kinderen en voor jezelf.
- Met orde de aanwezigheidslijst invullen en regelmatig inleveren.
- Oefenstof zoeken die past bij de ontwikkeling en de noden van jouw ploeg rekening houdende met de leeftijd, kwaliteit en het maand- en jaarschema.
- Zorg voor een goede organisatie per oefening : (veldorganisatie – materiaal – tijd bepalen)
- Voor de training het materiaal klaarzetten !
- Werk met spelvormen !

### DUUR VAN DE TRAINING.

U6 tot U11 : 60' tot 75'

U12 tot U21 : 60' tot 100'

(De tijdsduur van een training is afhankelijk van de intensiteit en weersomstandigheden.)

## **DE TRAININGSOPBOUW.**

Een jeugdtraining bestaat uit volgende onderdelen :

- ⇒ INGANGZETTING
- ⇒ KERN VAN DE TRAINING
- ⇒ COOLING DOWN

De verschillende onderdelen van een training gaan we verder bespreken.  
Buiten de ingangzetting en de cooling down, kan de opbouw in volgorde verschillen.

**DENK ERAAN DAT KINDEREN *GEEN* KLEINE VOLWASSENEN ZIJN**

# 1. DE INGANGZETTING

## Wat is een ingangzetting ?

Klaarmaken van het lichaam voor de inspanningen die gaan komen.

- Loopproces : hart en longen
- Spieren en gewrichten

## Verloop van een ingangzetting ?

- Activiteit van het lichaam rustig beginnen opdrijven
- Lenigmakende oefeningen (lichaamsbewegingen in details uitvoeren)
- Werken van boven naar beneden : hoofd, nek, armen, romp, benen, enkels.
- Tempoversnellingen (Het loopritme verhogen.)
- Stretching : Zeer kort stretchen anders ga je de spieren ontspannen. (10" tot 12" rekken)

Bij U10 – U11 is het aangeraden om te starten met initiatie stretching na de ingangzetting.

## De duur van een ingangzetting ?

De duur kan variëren van 10' tot 25' afhankelijk van :

- ⇒ De leeftijd : U6 tot U11 kan dit kort zijn, liefst in een spelvorm.
- ⇒ Periode in het seizoen : In de voorbereidingsperiode steeds een goede ingangzetting. Indien warm weer mag de ingangzetting korter zijn dan bij koud weer.
- ⇒ De intensiteit van de training : Volgt er een training met een hoge intensiteit dan zorg je voor een stevige ingangzetting. Wordt er tijdens de training veel aan snelheid gewerkt, dan voer je dat al in tijdens de ingangzetting.

## Vormen van ingangzettingen ?

### Hoe kan een ingangzetting verlopen ?

Zonder bal / met bal / met en zonder bal. Bij de jeugd zo veel mogelijk met bal, dus ook de ingangzetting.

U6 tot U11 : Altijd met bal - Spelvorm - Looptechniek.

U12 tot U21 : Specifieke ingangzetting (bv: het plateau) – Spelvorm - Looptechniek.

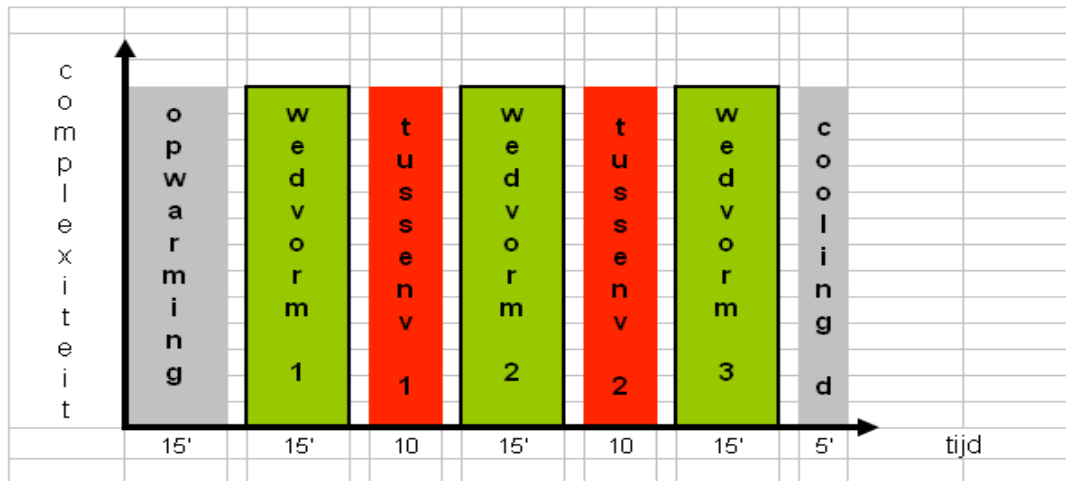
Breng variatie in de organisatievorm van je ingangzetting

## 2. KERN VAN DE TRAINING

Keuze van de oefenstof in functie van:

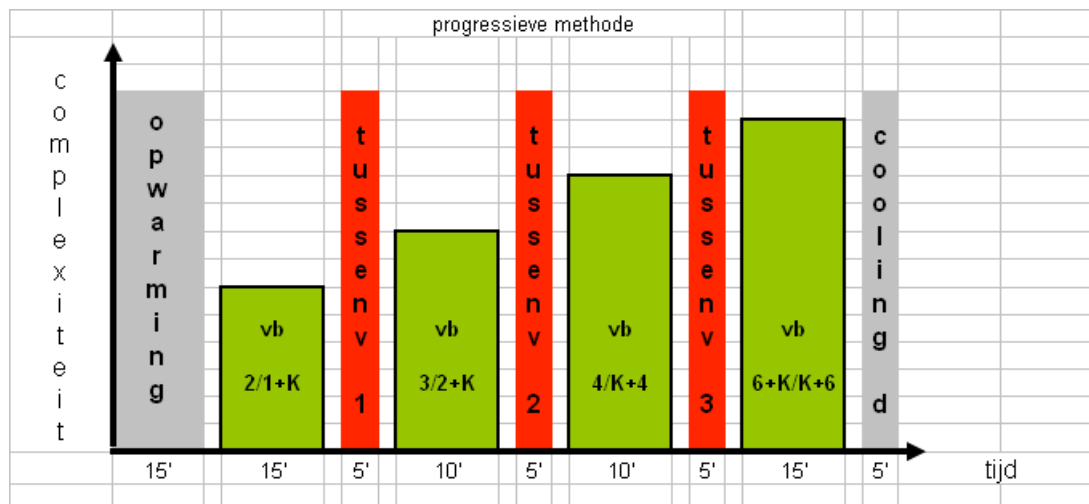
1. Trainingsdoel
2. Oplossen van het probleem

### BLOKKENTRAINING



### Progressieve methode:

We starten de training met de eenvoudigste wedstrijdvorm. Dit is de wedstrijdvorm waarin het spelprobleem zich op een identieke wijze als de eindvorm voordoet maar zeker door de spelers op te lossen is. De eindwedstrijdvorm op de training bestaat uit het tegen elkaar laten spelen van 2 ploegen die de helft van de spelers bevatten. Bij een onpaar kan ofwel de sterkste ploeg voortdurend in minderheid spelen of kan er met een neutrale speler gewerkt worden. Na het bepalen van de begin- en eindvorm, zoekt de jeugdopleider naar de meeste geschikte tussenwedstrijdvorm waarbij de ene vorm complexer is als de andere. De complexiteit van de wedstrijdvormen wordt systematisch opgedreven door te variëren met aantal spelers en/of grootte van de terreinen



## Zandlopermethode:

In de zandlopermethode wordt onmiddellijk met de eindvorm gestart. Tijdens het spelen van die eindvorm, analyseert de jeugdopleider zijn spelers goed en telkens het probleem zich stelt, bevriest hij de spelsituatie. Deze visualisatiefase laat de spelers toe het spelprobleem op het terrein te beleven. De spelers bij **wie** het probleem zich voordoet, zullen het maar kunnen oplossen als ze goed weten **wat** het probleem is en **wanneer** en **waar** het zich voordoet.

Nadat de spelers het probleem herkend hebben, zoeken ze samen naar de oplossing die eveneens op het terrein getoond wordt (=herkenningsfase)

Aangezien deze eindvorm complex is, de spelers zijn immers niet in staat het probleem op te lossen, moet de jeugdopleider naar een iets gemakkelijkere wedstrijdvorm afdalen. Met behulp van de richtlijnen (= vertaling van de oplossing van het spelprobleem), proberen de spelers het probleem op te lossen. Als deze vorm terug te complex is, daalt de jeugdopleider af naar een eenvoudigere wedstrijdvorm, enz. Er wordt met andere woorden net zover afgedaald als nodig is tot de spelers het probleem kunnen oplossen. Daarna wordt de situatie terug complexer gemaakt en de reeds gegeven wedstrijdvormen worden in omgekeerde volgorde doorlopen tot de spelers in de eindvorm het spelprobleem wel kunnen oplossen.

Het grote voordeel van die methode is dat het kind steeds het verband met de eindvorm begrijpt wat bevorderlijk is voor de transfer van de oplossing van het spelprobleem van de ene wedstrijdvorm naar de andere.



## TECHNIEK TRAINING

Dit is het perfectioneren zonder tegenstrever.

De 4 mogelijkheden zijn :

Balvaardigheid.

Een bepaalde techniek oefenen. Vb. : Pass binnenkant voet, controle van de bal.

Spelbalvaardigheid.

Meerdere technieken gelijktijdig oefenen. Vb : Controle van de bal + pass of bv. :



De bal leiden + trap naar doel.

### Spelautomatisme.

Dit is een combinatie tussen 2 of 3 spelers. Het doel is veld winnen en de tegenstander uitschakelen. Vb. : de dubbelpas.

### Ploegautomatisme.

Aanvallende of verdedigende ploegautomatisme aanleren tussen meerdere spelers. Doel : Terreinwinst en tegenstrevers uitschakelen / kansen scheppen en benutten of kansen verhinderen. Vb. : Aanvallend automatismen over de flank met flankvoorzet en afwerken op doel. Verdedigende automatismen : met de ganse ploeg druk zetten op de bal en de tegenstrever.

## **SPELVORMEN.**

Dit is het perfectioneren met tegenstrevers.

Je kan punten scoren (geen doelpunten).

Vb. : Alle spelletjes op balbezit.

- Met gelijke aantallen.
- Meerderheid tegen minderheid.
- 1/1 of 2/2 enz...
- Ezelspel
- Handbalspel

## **WEDSTRIJDVORMEN.**

Voorwaarden voor een wedstrijdvorm:

- 2 doelen met doelmannen en de mogelijkheid om te scoren.
- Afgebakende rechthoek (grootte afh. van het aantal spelers), 1 bal en 2 teams (al dan niet ongelijk aantal) met kleurvesten
- De reglementen zoals in een echte wedstrijden
- Het willen winnen is belangrijk

**Variatie** : 2 tegen 2, 4 tegen 4, 6 tegen 6. (Grote en of kleine doelen, met of zonder keeper, meerderheid/minderheid)

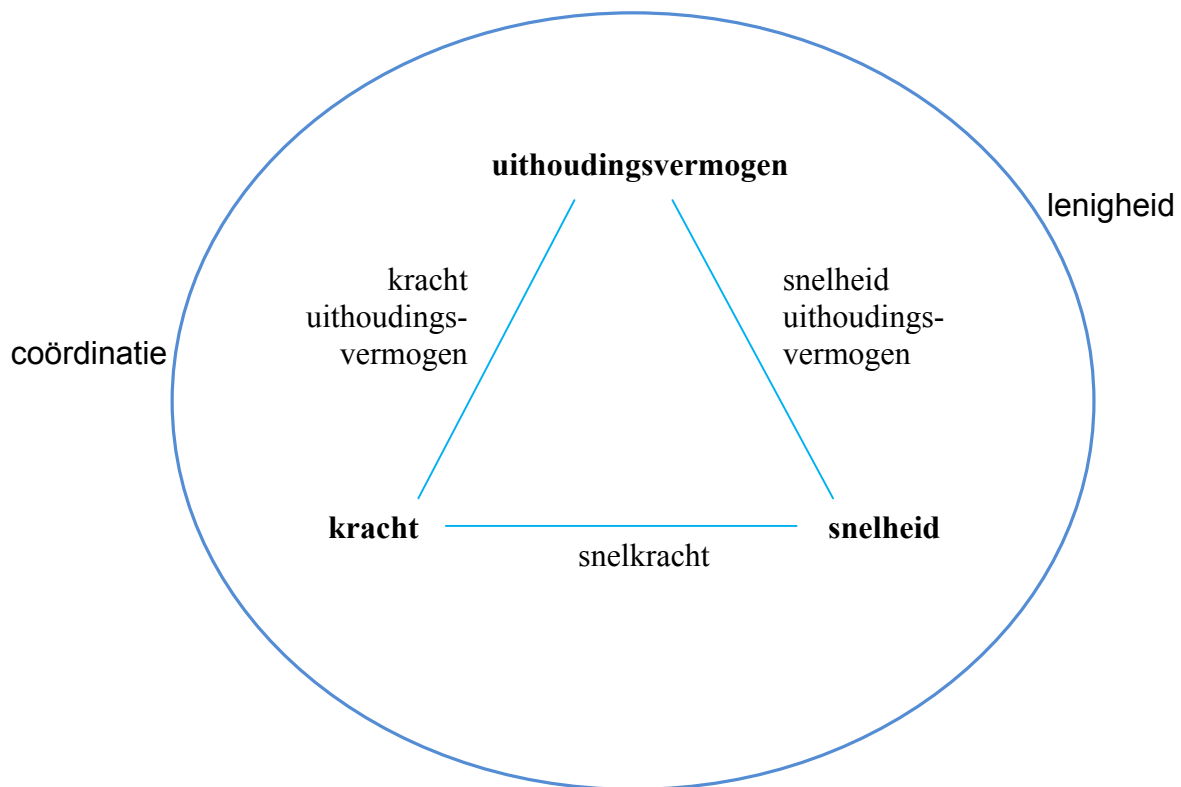
**Opleg** : Spelen in 2 tijden, vrij spel enz... Scoren na een dubbelpas / scoren na voorzet over de flank met het hoofd of in de eerste tijd. Nooit te veel opleggen, 1 taak is voldoende en niet te diep op ingaan.

### **Wedstrijdvormen en de bijhorende terreinafmetingen.**

categorie	K+1/1+K	K+1/2	K+2/2+K	K+2/3	K+3/3+K	K+3/4	K+4/4+K	K+4/5	K+4/2N/4+K	K+6/6+K	K+6/2N/6+K
6-8 jaar	10 x 15		15 x 20		16 x 25		20 x 35				
							25 x 40				
8-12 jaar	20 x 30	10 x 20	16,5 x 25		20 x 30		30 x 40			35 x 50	idem
		15 x 20								40 x 50	idem
										45 x 55	
12-16 jaar			20 x 33	20 x 25	25 x 35	25 x 35	33 x 45	30 x 40			40 x 55
				20 x 30				33 x 45		40 x 55	55 x 70

## FYSIEKE PARAMETERS.

Aan de basis van fysiek prestatievermogen van elke sporter staan een aantal grondmotorische eigenschappen: kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Onderstaande figuur geeft de onderliggende samenhang tussen die grondmotorische eigenschappen.



## Uithouding

Vanaf de leeftijd van scholieren (tweede jaar kadetten) kan al specifiek aan fysiek, uithouding gewerkt worden. Bij alle andere leeftijdsgroepen wordt er fysiek gewerkt door het trainen zelf.

- Intensieve duurtraining (mix van omvang en intensiteit)
- Extensieve interval (accent ligt op intensiteit, pauzes zijn belangrijk)
- Intensief interval (Fartlek training) (combinatie extensieve duur en extensieve intervaltraining, korte perioden van intensieve arbeid)
- Extensief duurtraining (omvang staat centraal, zonder piekbelasting)

	<b>Duur</b>	<b>Herhaling</b>	<b>Intensiteit</b>	<b>Rust</b>
<b>Intensieve duur</b>	30-40 min.	5x (6-8 minuten)	160-180 slagen/min	5 min. tussen de herhalingen
<b>Extensieve interval</b>	30-60 sec.	max 8 per serie (2 tot 5 series)	170-180 slagen/min	45-90 sec. tussen series 4-6 min tussen herhalingen
<b>Extensieve duur</b>	30-90 min.	Geen	50% van de maximale belasting (140-160 slagen/min.)	Geen pauze
<b>Intensieve interval (Fartlek)</b>	10-15 min.	2-3 blokken	180 - leeftijd	Geen pauze

## Kracht

Voetbalkracht bestaat uit verschillende onderdelen:

### 1. Basiskracht

Specifieke basiskracht per sport. De vele duels en contacten tijdens een wedstrijd vraagt een goed ontwikkeld lichaam. De meeste acties worden met de benen uitgevoerd, om te kunnen schieten, trappen springen en sprinten moet voldoende basiskracht in de benen aanwezig zijn. De basiskracht wordt aangewend om acties uit te voeren.

### 2. Trapkracht

Passen en trappen is de (technische) essentie van het voetbalspel. De moet over kleine en grote afstanden kunnen worden verplaatst. Voor trapkracht speelt techniek een cruciale rol. De bal moet hard en ver getrap kunnen worden maar ook nauwkeurig.

### 3. Sprongkracht

Afhankelijk van de positie moet een voetballer veel of weinig springen. Dikwijls wordt een sprong verder gezet met een loopactie. Dit heeft uiteraard consequenties bij de keuze van oefenstof.

### 4. Duelkracht

Het is noodzakelijk de kracht in de benen te trainen, voor een voetballer is het echter noodzakelijk het gehele lichaam te ontwikkelen. Tijdens een wedstrijd worden over het gehele veld duels uitgevochten. Meestal bepaalt het winnen van duels het bereiken van het succes. Ook het afschermen van de bal is een basisvaardigheid in de voetbalsport, een stevig bovenlichaam gekoppeld aan sterke benen is noodzakelijk voor een voetballer.

### 5. Startkracht

Startkracht hoort eigenlijk bij sprint en coördinatie training. Bij startkracht gaat het om afzetkracht bij de eerste 3 à 4 sprintpassen.

Met de volgende type spierarbeid:

#### 1. Dynamische voetbalkracht

Tijdens dynamische acties als sprinten, springen en scheten, leveren de spieren in eerste instantie concentrische spierarbeid. Hier worden de spieren gebruikt om snelheid te ontwikkelen. Aan het einde van de inspanning wordt er afgeremd en dit gebeurt door excentrische spierarbeid.

#### 2. Statische voetbalkracht

Soms moet een voetballer zijn lichaam schrap zetten, bv bij het afschermen van de bal, spieren zijn hier gespannen zonder te bewegen, ook de spieren in het standbeen bij het trappen houden het standbeen gebogen.

#### 3. Explosieve kracht en snelkracht

Omdat voetbalacties over het algemeen snel en explosief van aard zijn, is het duidelijk dat deze twee krachtcomponenten een belangrijke rol spelen in het voetbal. Het trainen van explosieve kracht en snelkracht zijn twee verschillende aspecten en dan met name op het vlak van coördinatie.

### 3. COOLING DOWN

Lichamelijk terug tot rust komen.

Dit moet na elke wedstrijd of training.

Het is belangrijk dat iedere speler een douche neemt na de training.

Het doel is om je hartslag terug te laten dalen en je spieren te ontspannen.

Loslopen en huppelen.

Stretching : De stretching (rekken) na een inspanning kan langer duren.

De spieren terug op lengte brengen en ontspannen.

Men begint pas met stretchen vanaf miniemen/kadetten.

Daarna het gebruikte trainingsmateriaal opruimen.

Wel steeds rekening houden met de weersomstandigheden (cave afkoeling).

### 4. TEAMVAARDIGHEDEN

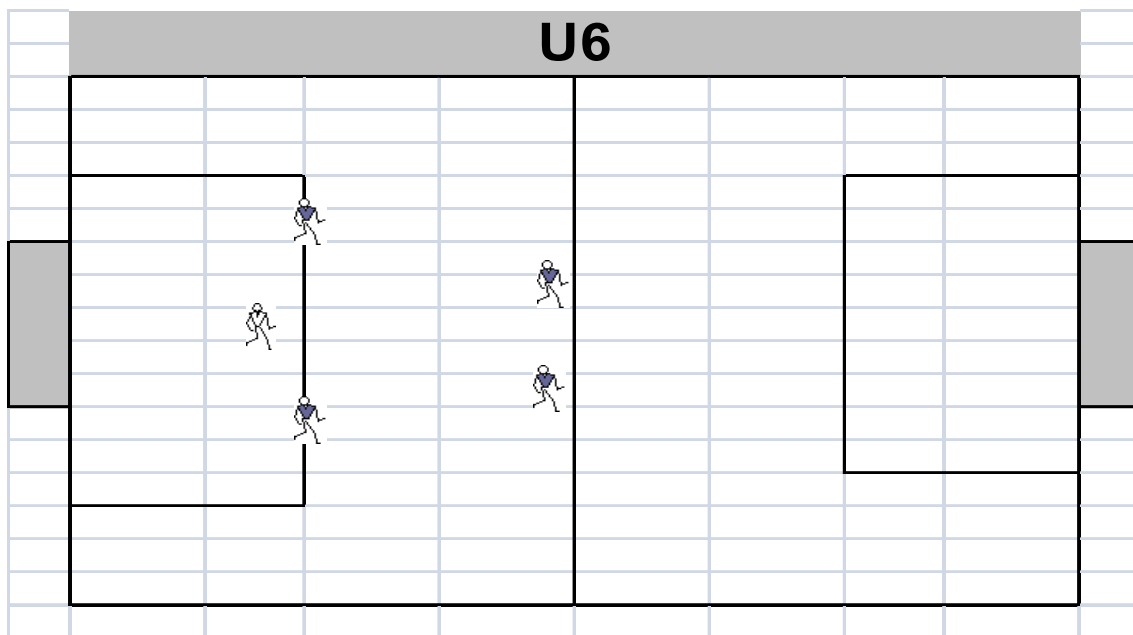
Het is duidelijk dat het kunnen doorstromen van jeugdspelers naar hogere ploegen alleen nog kan indien ze beschikken over voldoende kennis inzake het zonevoetbal.

We introduceren met mondjesmaat het zonevoetbal vanaf U13.

Het is daarom noodzakelijk dat we al van bij de allerkleinsten beginnen met een bepaald spelsysteem.

Zie bijlage 1 tot 7.

## Bijlage 1



Spelen 2 x 25 minuten

Spelen 5 tegen 5 in bovenstaande opstelling

Begrippen: staart, neus, linker en rechter vleugel gebruiken

Rotatie binnen de ganse ploeg (geen vaste plaatsen)

7 à 8 spelertjes per ploeg

1 training per week

Evenveel speelgelegenheid voor iedere speler

Rotatie voor de doelman

## Bijlage 2

### **U7 – U8 – U9**

Spelen 4 x 15 minuten

Time-out tussen quater 1 en 2 en tussen 3 en 4 bedraagt 2'

Rust tussen quater 3 en 4 bedraagt 10'

Spelen 5 tegen 5 in vierkant met doelman erachter

Begrippen: staart, neus, linker en rechter vleugel gebruiken

Rotatie binnen de ganse ploeg (geen vaste plaatsen)

7 à 8 spelertjes per ploeg

Loop- en coördinatie training, techniek training

Bij meerdere ploegen gebeurt de selectie volgens leeftijd

Evenveel speelgelegenheid (minstens 50%) voor iedere speler

Rotatie voor de doelman, indien mogelijk

Grootte van het terrein: 35 x 25 m

## Bijlage 3

### **U10 – U11**

Spelen 4 x 15 minuten

Time-out tussen quater 1 en 2 en tussen 3 en 4 bedraagt 2'

Rust tussen quater 3 en 4 bedraagt 10'

Spelen 8 tegen 8 in 2 ruiten naast elkaar

Begrippen linker (4) en rechter (3) staart, linker (8) en rechter (6) vleugel, middenman (10) en linker (11) en rechter (7) neus gebruiken

10 à 11 spelertje per ploeg

Rotatie binnen de ganse ploeg (geen vaste plaatsen)

Loop- en coördinatie training, techniek training

Bij meerdere ploegen gebeurt de selectie volgens leeftijd

Evenveel speelgelegenheid (minstens 50%) voor iedere speler

Rotatie voor de doelman is aangewezen

Grootte van het terrein: lengte 40 tot 50m, breedte 30 tot 35 m, van de midellijn tot het strafschoopgebied (grote rechthoek), vanaf de zijlijn tot aan de tegenoverliggende verlenging van het strafschoopgebied. Het doelgebied is een fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel. De doelen zijn 5 x 2 m



## Bijlage 4

### **U12 – U13**

Spelen 4 x 15 minuten

Time-out tussen quater 1 en 2 en tussen 3 en 4 bedraagt 2'

Rust tussen quater 3 en 4 bedraagt 10'

Alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

Spelen 8 tegen 8 in 2 ruiten naast elkaar

Begrippen linker (4) en rechter (3) staart, linker (8) en rechter (6) vleugel, middenman (10) en linker (11) en rechter (7) neus gebruiken

10 à 11 spelertje per ploeg

Rotatie binnen de ganse ploeg (geen vaste plaatsen)

Loop- en coördinatie training, techniek training

Bij meerdere ploegen gebeurt de selectie volgens leeftijd

Evenveel speelgelegenheid (minstens 50%) voor iedere speler

Initiatie van zonevoetbal

Grootte van het terrein: lengte 50 tot 60m, breedte 40 tot 45 m, van de middellijn tot het doelgebied (kleine rechthoek), over de ganse breedte van het veld. Het doelgebied is een fictieve zone in een straal van 8m vanaf het midden van het doel. De doelen zijn 5 x 2 m.

De buitenspelregel wordt niet toegepast, alle vrijschoten zijn onrechtstreeks op minstens 8m van het doel, streafschop is niet van toepassing.

## Bijlage 5

### **U14 – U15**

Spelen 4 x 20 minuten

Time-out tussen quater 1 en 2 en tussen 3 en 4 bedraagt 2'

Rust tussen quater 3 en 4 bedraagt 10'

Alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

Spelen 11 tegen 11 in 1-4-3-3 spelsysteem (steeds 4 verdedigers in lijn)

Indien mogelijk 15 spelers mee naar de wedstrijden

Vaste posities beperken, vermijden

Evenveel speelgelegenheid (minstens 50%) voor iedere speler

Verder uitdiepen van zonevoetbal

## Bijlage 6

# U17

Spelen 4 x 20 minuten

Time-out tussen quater 1 en 2 en tussen 3 en 4 bedraagt 2'

Rust tussen quater 3 en 4 bedraagt 10'

Alle wisselers worden na de time-out in het veld gestuurd

Spelen 11 tegen 11 in 1-4-3-3 spelsysteem (steeds 4 verdedigers in lijn)

Indien mogelijk 15 spelers mee naar de wedstrijd

2 trainingen per week

Evenveel speelgelegenheid (minstens 50%) voor iedere speler

beheersen van zonevoetbal

## Bijlage 7

### **U21**

Spelen 2 x 45 minuten

Spelen 11 tegen 11 in 4-3-3 spelsysteem (altijd aanvallend)

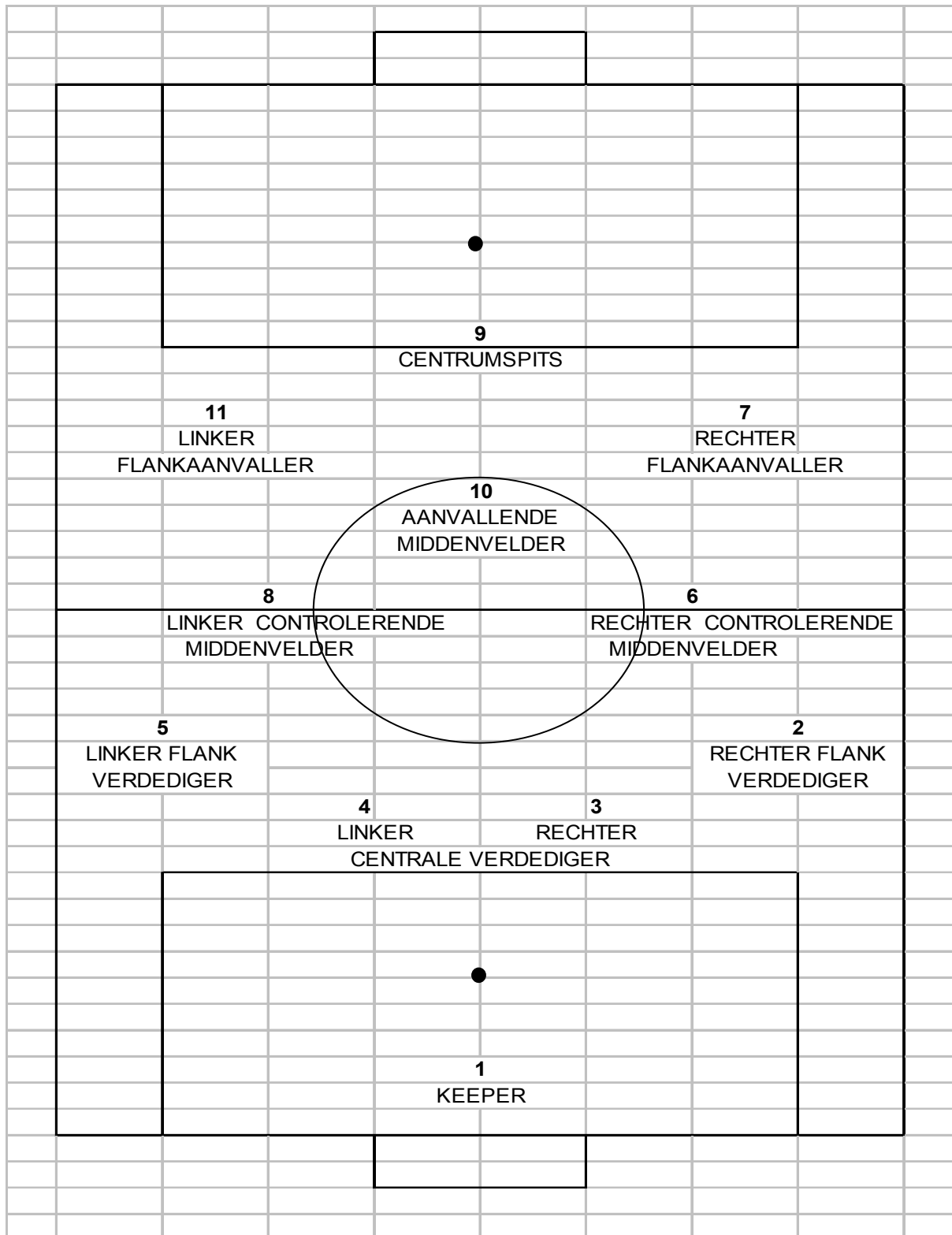
15 spelers per ploeg

Indien mogelijk 15 spelers mee naar de wedstrijd

2 trainingen per week

Evenveel speelgelegenheid (minstens 50%) voor iedere speler

Beheersen van zonevoetbal



<h1>Taken per elftalpositie</h1>	
<b>balbezit</b>	<b>balbezit tegenstrever</b>
<b>7 en 11 flankaanvallers</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zo diep mogelijk spelen</li> <li>○ zelf proberen vrij te komen of opkomende flankspeler vrijmaken in de hoek om voorzet te trappen</li> <li>○ zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor de ploeg centraal meer ruimte krijgt</li> <li>○ via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen</li> <li>○ bij kans op voorzet van de andere kant naar binnen snijden richting 2<sup>de</sup> paal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ eigen zone op de flank verdedigen: geen kruisbewegingen met andere spelers</li> <li>○ eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits: beletten dat er diep gespeeld kan worden (speelhoeken afsluiten)</li> <li>○ verdedigers dwingen te passen naar de buitenkant</li> <li>○ agressieve pressing op balbezitter bij signaal van centrale speler</li> <li>○ negatieve pressing wanneer rechtstreekse tegenstrever met bal hem voorbij is</li> </ul>
<b>9 diepe spits</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ steeds centraal als targetman aanspeelbaar zijn voor dieptepass</li> <li>○ bal goed afschermen, individuele actie richting doel proberen, diep spelen in de hoek voor flankspeler of terug leggen op inlopende middenvelder</li> <li>○ hoge bal met hoofd deviëren naar insnijdende flankaanvaller</li> <li>○ bij voorzet goed insnijden en op de juiste moment naar 1st paal toe bewegen</li> <li>○ duel aangaan en fouten uitlokken rond en in 16 meter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zich tussen beide flankaanvallers opstellen</li> <li>○ speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepass)</li> <li>○ verdedigers dwingen tot passing naar buitenkant</li> <li>○ actief mee schuiven met blok en mee pressen bij signaal tot collectieve pressing op de flank: beletten dat tegenstander aan de bal makkelijk naar achter kan spelen</li> <li>○ negatieve pressing wanneer rechtstreekse tegenstander met de bal hem voorbij is</li> </ul>
<b>10 aanvallende middenvelder</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ steeds aanspeelbaar opgesteld staan voor alle spelers door voortdurend vrij te lopen</li> <li>○ bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn</li> <li>○ spel verleggen indien de flank vast zit</li> <li>○ aannemen van de bal in functie van het doel: dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen</li> <li>○ aanvallers steeds steunen</li> <li>○ eventueel via 1-2 beweging ze voor doel of op de flank vrij spelen</li> <li>○ goede positie thv 16 meter bij voorzet</li> <li>○ individuele actie doorheen het centrum durven ondernemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ centrale zone verdedigen: geen kruisbeweging met de andere middenvelder of aanvaller</li> <li>○ speelhoeken afsluiten om dieptepasses te beletten</li> <li>○ terugzakken tussen beide verdedigende middenvelders om ermee een platte driehoek te vormen</li> <li>○ zo snel mogelijk de balbezitter onder druk zetten indien dicht bij de bal en remmend wijken toe passen: zich niet laten uitschakelen maar opbouw naar buiten duwen</li> <li>○ mee schuiven en –pressen bij start collectieve pressing</li> <li>○ coaching van de spitsen</li> </ul>

<h2>6 en 8</h2> <h3>controlerende middenvelders</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zich aanspeelbaar opstellen voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balaanname</li> <li>○ aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits steunen</li> <li>○ op geschikt moment diep gaan doorheen centrum</li> <li>○ foutieve laterale passes vermijden</li> <li>○ eerst diep spelen, da lateraal en daarna achteruit</li> <li>○ spel verleggen naar zwakke zone als flank vast zit</li> <li>○ taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger (verdedigend vooruit denken)</li> <li>○ coaching van aanvallende middenvelder en aanvallers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ dieptepass beletten door speelhoeken in de diepte af te sluiten</li> <li>○ zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>○ 1-1 duel: agressief maar niet lkaten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid</li> <li>○ mee schuiven en –pressing bij collectieve pressing op de dichtste flank</li> <li>○ naar binnen komen als de bal op de andere flank is</li> <li>○ coaching van andere middenvelders en spitsen: startsignaal geven voor collectieve pressing op dichtste flank</li> </ul>
<h2>12</h2> <h3>verdedigende middenvelder</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ speelveld zo breed mogelijk maken door de ballen van flank te veranderen</li> <li>○ op het juiste moment centraal inschuiven (bv na vleugelverandering of na persoonlijke balrecovery) en als taakovername mogelijk is door verdedigende middenvelder</li> <li>○ indien mogelijk iemand van middenvel (kort) of aanval (lang) aanspelen</li> <li>○ terugspelen naar centrale verdediger of keeper als de flank vast zit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere verdediger</li> <li>○ zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>○ diepe ballen verhinderen</li> <li>○ 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid</li> <li>○ naar binnen komen als de bal op de andere flank zit (op zelfde hoogte van de centrale verdediger of hoger als tegenst. dit toe laat)</li> <li>○ hoe korter bij het doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenspeler zonder bal</li> <li>○ coaching middenveld en spitsen</li> <li>○ taakovername na uitschakelen van controlerende middenvelders</li> </ul>
<h2>3 en 4</h2> <h3>centrale verdedigers</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ goed in steun komen van keeper en flankverdediger: ideale passafstand innemen</li> <li>○ snel en juist de bal aannemen</li> <li>○ eerst trachten vooruit te spelen dan lateraal en dan achteruit</li> <li>○ verleggen van het spel wanneer de flank vast zit</li> <li>○ op het juiste moment door het centrum inschuiven, als de dekking verzekerd is</li> <li>○ mee aansluiten</li> <li>○ coaching van het ganse elftal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ eigen zone verdedigen: niet kruisen met andere verdediger en flankverdediger</li> <li>○ zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>○ 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid</li> <li>○ in dekking van naburige speler als die in duel gaat</li> <li>○ op hoogte tussen de centrale verdedigers en de controlerende middenvelders</li> <li>○ hoe dicht bij het doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenspeler zonder bal</li> <li>○ coaching van middenveld</li> </ul>

<h2>2 en 5 flankverdedigers</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen</li> <li>○ op het juiste moment inschuiven langs de flank (bv na vleugelverandering of na persoonlijke balrecuperatie) en als taakovername mogelijk si door verdedigende middenvelder</li> <li>○ indien mogelijk iemand van middenvel (kort) of aanval (lang) aanspelen</li> <li>○ terugspelen naar centrale verdediger of keeper als de flank vast zit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zone op de flank verdedigen, niet kruisen met centrale verdediger</li> <li>○ zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal</li> <li>○ 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid</li> <li>○ naar binnen komen als de bal op de andere flank zit (op zelfde hoogte van de centrale verdediger of hoger als tegenst. dit toe laat)</li> <li>○ hoe korter bij het doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenspeler zonder bal</li> </ul>
<h2>1 keeper</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ terugspeelbal vragen om spel te verleggen naar zwakke zone</li> <li>○ aanval zonder risico's dmv pass, uittrap, doeltrap of uitworp</li> <li>○ snelle tegenaanval indien mogelijk</li> <li>○ coaching van de achterste linies mbt opbouw</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ doelmansen voorkomen door goede coaching en positie spel ver voor doel</li> <li>○ anticiperen op dieptepasses doorheen centrum</li> <li>○ snel duel zoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als hij bij de bal kan, anders remmend kijken</li> <li>○</li> </ul>



# Collectieve taken

balbezit	balbezit tegenstrever
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ de werkelijke speelruimte zo snel mogelijk vergroten</li> <li>○ driehoekspel, door balbezitter minstens 2 aanspeelpunten te geven</li> <li>○ zo snel mogelijk verticaal of diagonaal trachten te spelen, zoniet zwakke zone van tegenpartij opzoeken door middel van vleugelverandering</li> <li>○ bewegen zonder bal: infiltraties, speler maakt ruimte voor zichzelf of voor een medespeler, plaatswissel, de ene speler haakt los terwijl de andere speler diep gaat</li> <li>○ verzorgd samenspel door kwaliteit van passing te verhogen (juiste moment, juiste snelheid, juiste voet, ....)</li> <li>○ numerieke meerderheid creëren door inschuiven naar volgende linie, door 1-2 beweging of door individuele actie</li> <li>○ aanvallen indien mogelijk doorheen het centrum, anders opbouw langs de flanken</li> <li>○ doelgevaar creëren door strakke pass tussen verdediging en doel te geven of door naar de achterlijn te dribbelen en dan achterwaartse voorzet te trappen</li> <li>○ efficiënte bezetting in de waarheidszone: beweging inlopen naar 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> paal en zone ter hoogte van de 16 meter lijn door één of meerdere spelers te laten bezetten</li> <li>○ bij werkelijke doelkans naar doel trappen</li> <li>○ minstens 4 verdedigend denkende spelers die voorbereid zijn op mogelijk balverlies</li> <li>○ eerst diep, daarna lateraal en als laatste, indien geen andere mogelijkheid, achteruit spelen</li> </ul>	<p><b>1<sup>ste</sup> fase:</b> zich aanpassen aan het offensief van de tegenpartij, namelijk zo snel mogelijk de juiste verdedigende organisatie innemen en zo snel mogelijk de speelruimte voor de tegenpartij verkleinen waardoor zij niet verticaal of diagonaal diep kan spelen en in de waarheidszone niet gevaarlijk kan zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. blokvorming <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ snelle vorming van een defensief blok (30m, onderliggende afstanden max 10m)</li> <li>▪ dichtheid van het defensief blok</li> <li>▪ het nauwkeurig en snel onder druk zetten van de baldrager (individuele pressing)</li> <li>▪ de verplaatsing van het defensief blok: het schuiven en het kantelen</li> <li>▪ naburige spelers mogen nooit kruisen</li> <li>▪ de buitenlijn wordt gevormd door de centrale verdediger die zich het dichtst bevindt bij de medespeler die de balbezitter onder druk zet. De andere verdedigers staan nooit lager opgesteld</li> </ul> </li> <li>2. afsluiten van de zone bal-doel <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ het snel onder druk zetten van de speler die het dichtst bij de baldrager is en die zich tussen de bal en het eigen doel bevindt</li> <li>▪ slechts de balbezitter met volledige agressiviteit onder druk zetten als de dekking door een medespeler verzekerd is</li> <li>▪ slechts tackle/charge bij 100% zekerheid op individuele balrecovery</li> <li>▪ dekking door dichtst naar binnen opgestelde speler op medespeler die individueel baldrager onder druk zet</li> <li>▪ opstelling van andere naburige medespelers rond de zone bal – doel waardoor geen tegenspeler in goede omstandigheden in de waarheidszone kan aangespeeld worden</li> </ul> </li> <li>3. beheersen van de waarheidszone <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zo groot mogelijke dichtheid van spelers centraal voor doel</li> <li>▪ alle gevaarlijke tegenspelers kort dekken</li> <li>▪ hoe korter bij doel, hoe strikter de verdediging op de tegenstrever</li> </ul> </li> </ol> <p><b>2<sup>de</sup> fase:</b> het uitvoeren van een collectieve pressing om de bal te recupereren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ balrecovery door collectieve pressing van meerdere spelers op de baldrager en zijn omgeving</li> <li>▪ meest gunstige situatie voor een collectieve pressing: wanneer de tegenpartij zich ter hoogte van de middellijn op de flank bevindt</li> <li>▪ één van de verdedigende middenvelders of centrale verdedigers geven start signaal bij numerieke meerderheid rond de bal en wanneer baldrager niet in gunstige omstandigheden kan verder spelen</li> <li>▪ aanvallend denkende spelers passen al hun positie aan net voor de balrecovery</li> </ul>

# **HET**

# **1-4-3-3**

# **SPELSYSTEEM**

# **IN ZONE**

Vanaf U14 kiezen voor een relatief vast spelconcept is een pedagogisch verantwoorde beslissing.

Op die manier bieden we aan de jonge voetballer een vast kader waardoor hij met vertrouwen de basisprincipes van het voetbalspel kan opnemen.

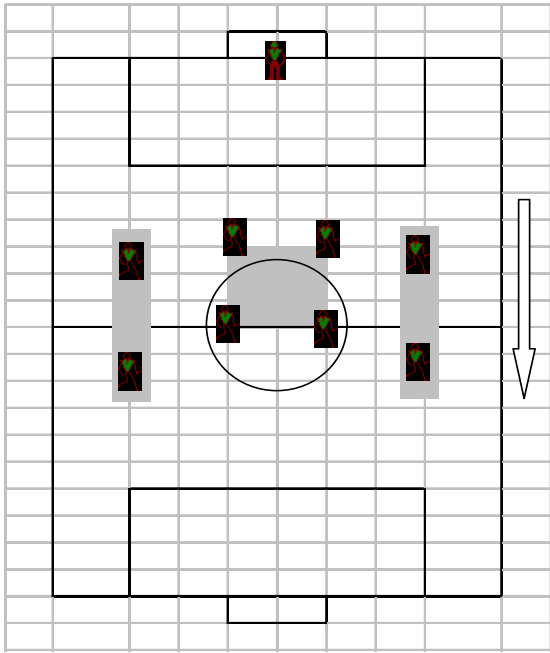
Door bij balbezit en balbezit tegenstrever welomlijnde taken in een 1-4-3-3 spelsysteem aan te bieden, geven we de jeugdspeler maximale ontplooiingskansen om de zoneprincipes op het einde van zijn opleiding te beheersen.

## Waarom 1-4-3-3 ?

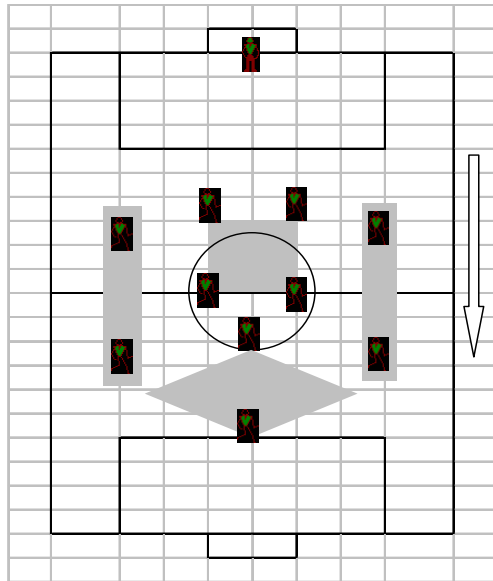
### 1. Een centraal defensief vierkant

	<p>Twee naast elkaar spelende centrale verdedigers vormen samen met de twee verdedigende middenvelders centraal een defensief vierkant waardoor op ieder moment het centrum voldoende bevolkt is en er steeds een verdedigende zekerheid is ingebouwd. Als we naast de 2 centrale verdedigers langs beide kanten flankverdedigers toe voegen, komen we tot een 4-mans lijnverdediging</p>
---	---

### 2. Een dubbele flankbezetting

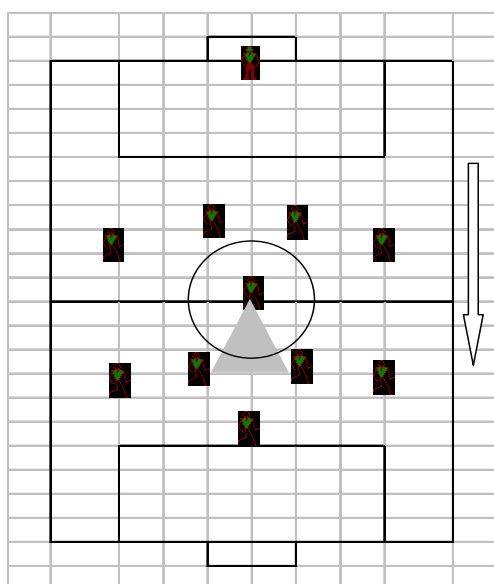
 <p>dubbele bezetting op de flank</p>	<p>Een jeugdopleider moet alle spelers van zijn ploeg met respect begeleiden. Het is dus onverantwoord om bepaalde spelers gedurende jaren buitensporige inspanningen te laten doen door ze bijvoorbeeld alleen op de flank te plaatsen!</p> <p>De uit te voeren fysieke inspanningen moeten zo veel mogelijk evenwicht onder alle spelers verdeeld worden zodat zware fysieke inspanningen beperkt blijven. Vandaar dat we pleiten voor een dubbele bezetting op de flank. De bijkomende flankspeler plaatsen we zo hoog mogelijk waardoor we voluit kunnen aanvallen</p>
--	--

### 3. Een aanvallend ingestelde ruit



aanvallend ingestelde ruit

Door de 2 bijkomende flankspelers zo hoog mogelijk te plaatsen, hebben we al 2 aanvallers. Toch blijft de centrale zone vooraan nog onbezet! Vandaar dat we er nog een derde aanvaller aan toe voegen die als “targetman” centraal zo diep mogelijk tracht te spelen. Er rest ons dan nog 1 speler te plaatsen. Het lijkt ons logisch deze centraal in steun van de 3 aanvallers te laten spelen waarmee hij een aanvallend ingestelde ruit vormt. Een dergelijke veldbezetting garandeert evenwicht in de ploeg aangezien we initieel steeds 4 aanvallend ingestelde spelers ten opzichte van 6 verdedigend ingestelde spelers hebben. Als één of twee van die verdedigend ingestelde spelers in steun van de aanval komt of zelfs infiltreert, verplaatst de verhouding verdedigend ingestelde spelers versus aanvallend ingestelde spelers zich van 6 versus 4 naar 5 versus 5 of naar 4 versus 6. Op die manier bekomen we een 1-4-3-3 veldbezetting met in het middenveld de punt van de driehoek naar boven gericht.



driehoek in het middenveld met de punt naar achter gericht

Een variante binnen de 1-4-3-3 veldbezetting die nog aanvallender oogt, is het spelen in het midden veld met een driehoek waarvan de punt naar beneden wijst. Op die manier spelen we met één verdedigende middenvelder en twee aanvallende middenvelders

## Voordelen van 1-4-3-3

Een veldbezetting is een statisch gegeven aangezien het steeds een momentopname van posities van spelers inhoudt. Vandaar dat onze meeste aandacht uitgaat naar de taken waarmee we de jeugdspeler willen confronteren. Toch biedt het spelen in een 1-4-3-3 veldbezetting omwille van de initiële positie inname op het terrein een aantal voordelen bij de opleiding van jonge voetballers.

### 1. Evenwichtige verdeling van de inspanningen

	<p>Een voetbalterrein kunnen we verdelen in 3 trappen, namelijk de verdediging, het middenveld en de aanval en in 3 zones, namelijk de rechter zone, het centrum en de linker zone. We merken als we de spelers opstellen volgens de 3 hoger beschreven principes (centraal verdedigend vierkant – dubbele flankbezetting – aanvallende ruit) de onderlinge afstanden nagenoeg identiek zijn. Een dergelijke indeling zorgt voor een evenwichtige verdeling van de inspanningen onder alle spelers over een volledige wedstrijd.</p>
--	--

### 2. Snelheid van omschakeling

Door in zone te spelen is er een evenwichtige verdeling van de inspanningen en taken en kan een speler snel omschakelen van balbezit naar balbezit tegenstrever en omgekeerd. Bij collectieve pressing verplichten we de tegenpartij om zo veel mogelijk “moeilijke” passes te geven. Bij interceptie van een slechte pass kan de ploeg snel omschakelen omdat er als het ware blind naar een medespeler kan gepast worden aangezien alle zones op het terrein min of meer ingenomen zijn. Van belang zijn de onderlinge afstanden tussen de verschillende linies, bij balbezit +/- 30 meter bij balbezit tegenstrever +/- 15 meter.

### 3. Lef en polyvalentie bij de verdedigers

Door op het terrein 2 naast elkaar spelende centrale verdedigers (ipv een dekking gevende libero) te plaatsen, krijgen beide spelers evenveel verantwoordelijkheid waardoor ze de onderlinge coaching en besluitvorming optimaal kunnen

ontwikkelen. Door met 4 verdedigers te spelen, kan er steeds één mee naar het middenveld en/of aanvalslinie mee schuiven aangezien er nog 3 over blijven. Op die manier stimuleren we de persoonlijkheid van alle 4 verdedigers want gepast inschuiven betekent niet alleen de juiste beslissing nemen maar vereist ook de nodige dosis durf. Meer zelfs, door zich regelmatig in het middenveld en de aanval te integreren, leert de verdediger ook opbouwen en aanvallen.

#### 4. Creativiteit en polyvalentie van de middenvelders

De centrale middenvelders en meer bepaald de aanvallende middenvelder krijgen in het 1-4-3-3 spelsysteem de belangrijke taak om zo snel mogelijk de juiste beslissing te nemen (dribbel, pass of doelpoging). Door met een echte “nummer 10” te spelen trachten we terug de met uitsterven bedreigde creatieve spelverdeler op te leiden.

Ook de wisselwerking tussen beide verdedigende middenvelders is een waardevol opleidingselement. Door met 2 verdedigende middenvelders te spelen kan er steeds één van beide de aanval steunen of inschuiven terwijl de andere samen met de achterste lijn oog heeft voor mogelijk balverlies (T-vorm). Dit vergt van beide controlerende middenvelders opbouwende en aanvallende voetbalkwaliteiten en een uitstekend aanpassingsvermogen aan de steeds wisselende spelsituaties.

#### 5. Het belang van het flankenspel

Door met 2 spelers op iedere flank te spelen, bevorderen we het samenspel en ontwikkelen we aanvallend ingestelde flankverdedigers die ook de achterlijn halen. Bij balbezit houden de 4 vleugelspelers het speelveld zo breed mogelijk. Door de flankaanvallers initieel zo hoog en zo breed mogelijk op te stellen, wordt het speeloppervlak maximaal waardoor de tegenpartij “breder” moet verdedigen en aldus meer ruimte in het defensief blok ontstaat. Hierdoor kan er ook gemakkelijker doorheen het centrum aangevallen worden. Door het belang van het flankenspel in de jeugdopleiding te benadrukken, leren de flankspelers ook gevaarlijke voorzetten trappen. Door met echte flankaanvallers te spelen, ontwikkelen we eveneens dribbelaars. En het is niet de dribbel die de speler aan de bal een extra oplossing biedt om een numerieke meerderheid te creëren? Om dan nog te zwijgen over de spektakelwaarde die dribbelende buitenspelers aan het voetbalspel geven.

## 6. Het opleiden van de targetman

Door met 3 aanvallers te spelen, leiden we ook diepe spitsen op die de rol van targetman vervullen en die leren met de rug naar doel te spelen. Correct losshaken en kaatsen of draaien met de bal, de bal met het hoofd deviëren naar één van de insnijdende flankaanvallers, goed positie kiezen voor doel bij een voorzet en het doelinstinct zijn voor een aanvaller zeer belangrijke te ontwikkelen voetbalkwaliteiten.

## 7. Het bevorderen van het driehoekspel

Ook al bestaan er gelijkaardige veldbezettingen en gaat het hier over een theoretisch statisch model, de hoger beschreven 1-4-3-3 veldbezetting bevordert maximaal het driehoeksspel. 16 driehoeken zijn er immers te vormen tussen de naburige spelers.

## 8. Aanleren van het positieospel bij balbezit en balbezit tegenstrever

Bij het vormen van een compact defensief blok, dienen de onderlinge afstanden tussen de spelers tijdens het schuiven van het blok zo klein mogelijk te blijven (10m). Dit vergt van alle spelers een uitstekend positieospel en een goede onderlinge coaching. Bij balbezit dienen de spelers eerst de speelruimte zo groot mogelijk te maken om nadien op de juiste wijze en tijdstip weg of naar bal toe te bewegen met als doel ruimte voor zichzelf en/of voor een medespeler te creëren. Het leren spelen zonder bal vraagt veel spelintelligentie en zal in ieder opleidingsplan een belangrijke plaats moeten innemen.

## Nadelen van zonevoetbal

1. Moeilijk aan te leren
2. Voetballers en trainers houden zich graag aan gekende principes
3. Door het zwaartepunt te leggen op de zone van de balbezitter, komt er ruimte vrij in de niet werkende zone, gevaar bij een goed uitgevoerde kruispass
4. Door op één lijn te spelen komt er ruimte vrij in de rug van de verdediging, gevaar voor goed gespeelde dieptepass.

## 1 nummer = 1 specifieke functie

Om de identificatie met een bepaalde functie te vergemakkelijken, geven we aan iedere speler een vast nummer en een naam. Deze nummering is arbitrair

maar vergemakkelijkt de communicatie van de opdrachten naar alle jeugdspeler toe.

De jeugdopleider zal na verloop van tijd tegen de speler bijvoorbeeld alleen nog het nummer 8 moeten zeggen en die speler weet onmiddellijk wat er van een controlerende linker middenvelder in het 1-4-3-3 systeem verwacht wordt.

Bovendien weet de speler ook gemakkelijker wat er gevraagd wordt van een naburige medespeler met een andere functie waardoor de onderlinge coaching en het samenspel bevorderd wordt.

Om de spelers vertrouwd te maken met een systeem met vaste nummers, raden we aan om, indien mogelijk, tijdens de wedstrijdvormen op training ook genummerde vesten te gebruiken.

Hierdoor kan de jeugdopleider ook onmiddellijk zien of de jeugdspeler zijn vooraf bepaalde taak naar behoren vervult.

Vaste nummering voor de spelers die starten aan de wedstrijd (dit geeft een herkenbaar beeld en duidelijkheid over de verschillende posities op het veld gekoppeld aan de taken bijhorend aan de posities) dit moet gebruikt vanaf pre-miniemen.

1. keeper (K)
2. rechter flank verdediger (RFV)
3. rechter centrale verdediger (RCV)
4. linker central verdediger (LCV)
5. linker flankverdediger (LFV)
6. rechter controlerende middenvelder (RVM)
7. rechter flankaanvaller (RFA)
8. linker controlerende middenvelder (LVM)
9. centrumspits (CS)
10. aanvallende middenvelder (AM)
11. linker flankaanvaller (LFA)



## ONDERLINGE COACHING

Niet alleen de zaak van de trainer,  
maar vooral van de spelers zelf

<b>TIJD</b>	Wanneer de aangespeelde speler zodanig vrij staat dat hijzelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen. Hij kan de bal in elk geval aan/meenemen.
<b>KAATS</b>	De aangespeelde speler heeft geen mogelijkheden om de bal aan of mee te nemen. Hij moet <b>direct</b> kaatsen !
<b>TERUG</b>	De speler in balbezit (in positie 9 en 11) staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terugspelen.
<b>WISSEL</b>	De speler in balbezit (met name die in de as) moet doorwisselen naar de andere zijde dan waar de bal vandaan komt.
<b>DRUK</b>	De speler het dichtst bij de balbezittende tegenstander loopt door tot bij die tegenstander en dwingt deze terug of breed te spelen. De speler mag niet "Happen".
<b>STEUNEN</b>	Bij balbezit van een speler dient de speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel ruim achter de bal, zodat de balbezittende speler eventueel terug kan spelen !
<b>SLUITEN</b>	Als vanuit de verdediging de bal voorwaarts gespeeld wordt en er snel aan of bijgesloten moet worden.
<b>STERK</b>	De aangespeelde speler moet de bal bij zich houden, ondanks het feit dat hij een tegenstander in zijn rug heeft. Hij moet zich dan "sterk" maken. (De bal afschermen.)
<b>LAAT LOPEN</b>	De aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij sneller om kan draaien en tempo maken.
<b>KNIJPEN</b>	Wanneer de aanval van de tegenstander over de andere zijde van het veld wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal zich niet bevindt schuin naar binnen "knippen". Ze geven elkaar op die manier rugdekking !
<b>DRAAI OPEN</b>	De aangespeelde speler moet de bal zo aan/meenemen dat hij een zo groot mogelijk gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zoveel mogelijk richtingen kan geven.

<b>DOORDEKKEN</b>	Wanneer een tegenstander zich in tegenwaartse richting beweegt, moet de speler die bij hem staat hem zo kort mogelijk blijven volgen.
<b>LOS</b>	Roept de keeper indien zijn spelers de bal niet meer hoeven aan te raken
<b>DUEL</b>	Indien de speler zelf het duel moet aangaan
<b>RUST</b>	De keeper/speler kiest voor trage opbouw
<b>GEEF/SPEEL</b>	De keeper/speler die roept kan aangespeeld worden
<b>RUG</b>	Tegenstrever in de rug
<b>ALLEEN</b>	Speler die de bal ontvangt staat alleen en heeft tijd om iets met de bal te ondernemen
<b>ERUIT</b>	Speler korts an de bal moet de bal ontzetten en de spelers moeten zo snel mogelijk vooruit schuiven
<b>JIJ</b>	Als de doelman en speler naar de bal gaan, ontzet de speler de bal als de doelman jij roept
<b>IK</b>	Doelman pakt of ontzet de bal indien hij roept