

Een helpende hand voor startend kader

Allemaal uitblinkers

Met het boek 'Allemaal Uitblinkers' reikt de KNVB de startende trainer, coach of begeleider handvatten aan, waarmee de kwaliteit en het plezier van hun trainingen wordt vergroot. Daar houdt het echter niet mee op. 'Daarbij zijn wij als KNVB ons ervan bewust dat een startende trainer, coach of begeleider met dit boekje nog beter voorbereid is op zijn taak als hij daarin lokaal (bij)geschoold wordt. Hier denken we op dit moment over na zodat de KNVB in de toekomst hieraan op een juiste manier invulling aan kan geven', zegt Maarten de Backer, productmanager Welpenvoetbal van de KNVB.

Allemaal Uitblinkers is een vervolg op de Uitblinkers-serie van de KNVB. De afgelopen jaren verschenen er diverse boeken voor het trainen en begeleiden van mini-, F-, E-, en D-pu-
pillen. Daarnaast werden de boeken voorzien van dvd-materiaal met verschillende oefenvormen. "We kregen

uit de praktijk veel reacties van mensen die al een paar jaar trainer of begeleider waren, dat ze de Uitblinkers-serie een handzaam product vinden. Ze

herkennen namelijk veel zaken vanuit hun eigen praktijk bij hun vereniging. Maar naast de gediplomeerde trainers zijn er natuurlijk ook veel mensen die voor het eerst trainer of

begeleider zijn bij een team bij hun amateurvereniging. Vanuit die doelgroep hebben wij ondervonden dat er behoefte is aan praktische informatie om hun rol binnen hun team en vereniging zo goed als mogelijk te kunnen invullen. Daarom zijn we aan het begin van dit kalenderjaar begonnen met dit nieuwe informatieboekje, zodat we deze doelgroep laagdrempelige en praktische informatie kunnen aanbieden. Het informatieboekje bevat heel eenvoudige tips en praktijkvoorbeelden, met als doel om hen als startend kader te ondersteunen in hun nieuwe rol."

Het doel van het informatieboekje laat zich eenvoudig samenvatten. "We hopen dat mensen door Allemaal Uitblinkers hun rol met meer plezier en beter te kunnen invullen", zegt De Backer. "De KNVB wil de beginnende trainers en begeleiders ondersteunen, doordat we ze handvatten aanreiken. Als gevolg daarvan zullen de jeugdspelers in het team

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

INSTRUCTIES GEVEN DOE JE...

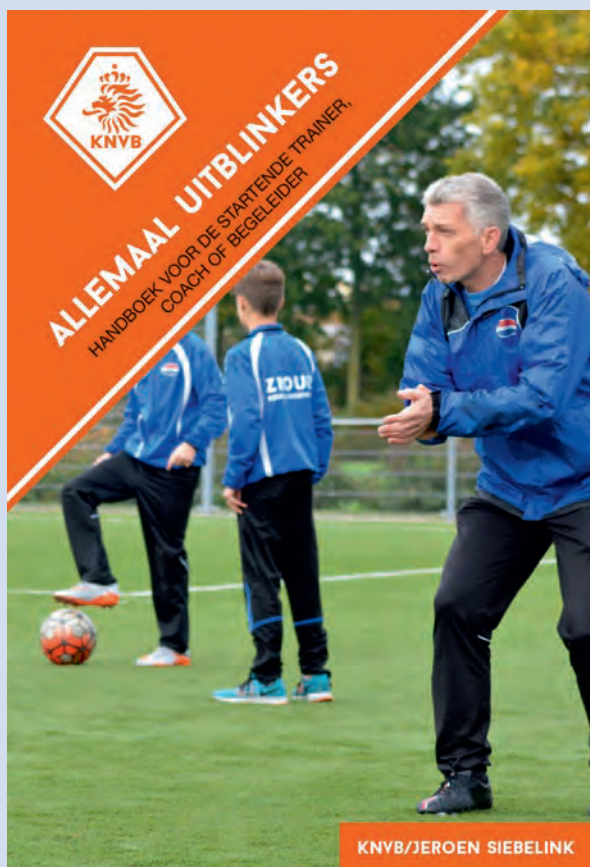
- 1 ... OP OOGHOOGTE MET JE SPELERS.** Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen;
- 2 ... OP EEN PLEK WAAR SPELERS NIET WORDEN AFGELEID.** Let op wat er achter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

DE TRAINING

63

Foto: KNVB





ook met meer plezier beter gaan leren voetballen. En andersom hopen we dat de trainers en begeleiders dit boek zien als een vorm van waardering. Zowel de amateurvereniging waarvan zij vrijwilliger zijn als de KNVB kijkt namelijk naar ze om."

Volgens De Backer kenmerkt het informatieboekje zich door een praktische benadering. "Denk aan vragen als: hoe ga je met ouders om? Welke afspraken maak je met je spelers? Hoe creëer je een team? En hoe bereid je je voor op trainingen en wedstrijden?" zegt De Backer. "Daarnaast staan er in het informatieboekje voetbalvormen aangegeven, die passen bij de verschillende leeftijds-categorieën in de jeugd. Maar we benoemen ook heel gerichte zaken, zoals de manier waarop je de jeugd-

voetballers kunt begeleiden. Stel dat je een kleine jongen of meisje uit je team apart neemt, om hem of haar iets te vertellen. Dan is het verstandig om dat op ooghoogte te doen."

De vier inzichten over trainerschap vormen de basis en de start van Allemaal Uitblinkers. Deze inzichten zijn afkomstig uit het Trainer-Kind-Interactieonderzoek uit 2014 (zie grote kader op pagina 65). Voor dit onderzoek zijn 37 trainers en coaches een jaar gevolgd, vanuit de vraag wat de succesfactoren zijn in het gedrag van trainers en coaches bij het creëren van een plezierig en ontwikkelingsgericht sportklimaat.

Allemaal Uitblinkers is opgetekend door Jeroen Siebelink. "Hij heeft ook de andere boeken van de Uitblinkers-

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

TIJDENS DE WEDSTRIJD

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

2 DE WEDSTRIJD

39



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

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

KWALITEIT 1: HOE BIED JE STRUCTUUR AAN JE VOETBALTEAM?

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

1 JE EIGEN TEAM

11



serie geschreven en is zelf een beginnende trainer geweest”, verklaart De Backer. “Naast Jeroen hebben er ongeveer dertig personen aan het informatieboekje meegewerkt. We hebben bijvoorbeeld twintig project-medewerkers van de KNVB die bij verschillende amateurverenigingen actief zijn bevraagd in het kader van het Welpenvoetbalproject. Dit project ondersteunt onder meer de startende vrijwilligers (o.a. bij de mini's, red.) in de praktijk. Daarnaast leverden cursusdocenten van het startende kader een bijdrage, net als enkele sportpedagogen en vier beginnende trainers. Ten slotte maakten we gebruik van diverse onderzoeken, die onder meer in opdracht van de NOC*NSF zijn uitgevoerd en het marketingplan van de KNVB. Dit plan stelt dat een van de belangrijkste groeikansen voor de KNVB en de verenigingen het boeien, binden en behouden van de vrijwilligers is. Het bredere verband dat we hebben gecreëerd daarvoor, komt samen in het boek.”

Meer informatie?

Door middel van dit aanbod wil de KNVB een positieve bijdrage leveren aan de alledaagse praktijk van trainer-coaches, leiders en alle andere betrokkenen die het voorrecht hebben in een voetbalvereniging te mogen werken. Wilt u, naar aanleiding van dit artikel, meer informatie over opleidingen of ondersteuning die de KNVB u en uw vereniging kan bieden, dan kunt u contact opnemen met de KNVB via het mailadres devoetbaltrainer@knvb.nl. Tevens horen wij ook graag uw praktijkvoorbeelden en ideeën voor artikelen in het KNVB-katern van De Voetbaltrainer.



Foto: KNVB

De vier inzichten

Het Trainer-Kind-Interactieonderzoek, dat is uitgevoerd door de Kennispraktijk in samenwerking met de Haagse Hogeschool, Fontys Eindhoven, Windesheim Zwolle en de Vrije Universiteit Brussel presenteert de volgende vier inzichten. In Allemaal Uitblinkers worden de vier inzichten met tips vertaald naar de voetbalpraktijk.

Structureren: je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.

Tips:

- Spreek uit wat je van sporters verwacht.
- Maak afspraken over praktische zaken, zoals waar, hoe laat, wie en hoe lang.
- Maak afspraken over de omgang met elkaar. Vergeet hierbij de ouders niet!

Stimuleren: je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.

Tips:

- Voorkom algemene complimenten, maar geef gerichte complimenten bijvoorbeeld op de uitvoering van een specifieke taak.
- Geef ook complimenten wanneer iemand persoonlijke vooruitgang boekt of een goede inzet toont.
- Maak eerst een compliment en begin dan met de verbeterpunten.

Individueel aandacht geven: je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.

Tips:

- Noem iedereen regelmatig bij hun naam, laat weten dat ze er mogen zijn.
- Heb belangstelling voor elke sporter, vraag bijvoorbeeld eens hoe het op school gaat.
- Benadruk het positieve dat elke sporter bijdraagt op sportief en sociaal vlak.

Regie overdragen: je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

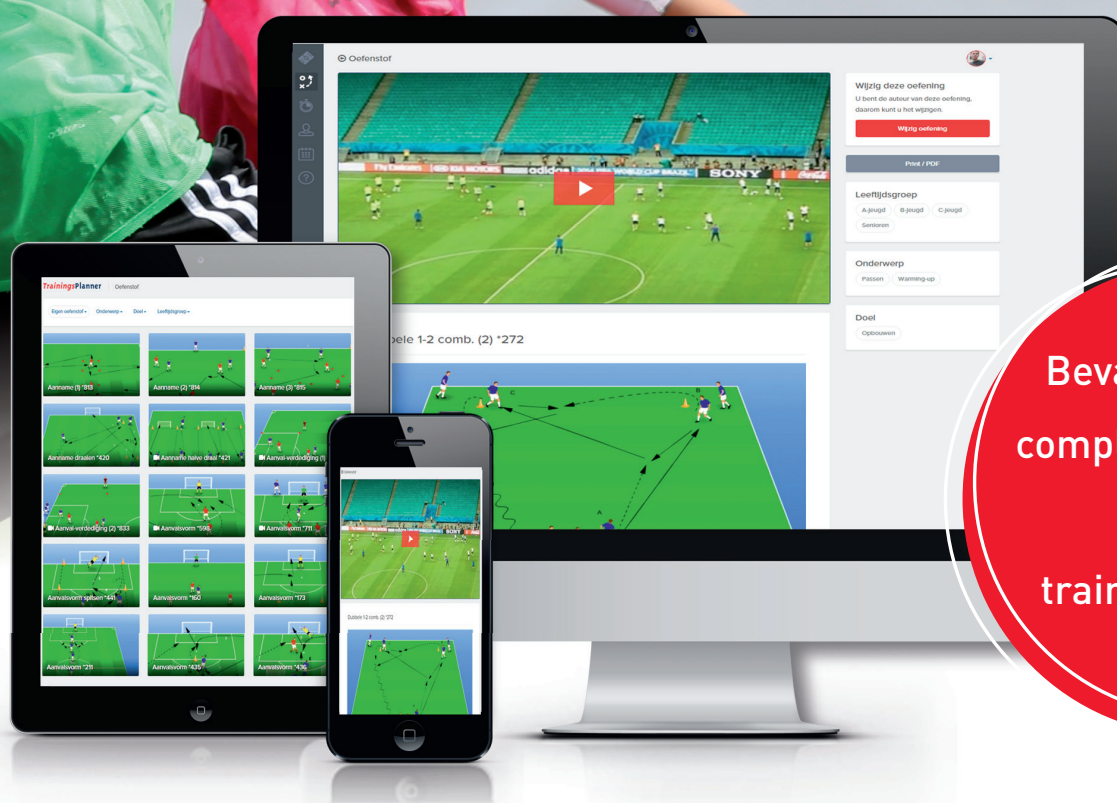
Tips:

- Stel meer open vragen en geef minder aanwijzingen, uitleg en adviezen.
- Stel je feedback uit om sporters de ruimte te geven zelf na te denken.
- Help sporters om na te denken over hun volgende ontwikkelstap. Het is juist goed als dat kleine, haalbare stappen zijn.

Lees het onderzoeksverslag op www.veiligsportklimaat.nl/tkionderzoek



Al je trainingen het hele seizoen op orde? Met de beste oefenstof voor jouw team? Heel eenvoudig! Met onze nieuwe TrainingsPlanner!



Bevat ruim **500**
complete trainingen
en **800**
trainingsvormen!

Altijd
oefenstof
op maat
(van senioren tot
mini-pupillen)

- ✓ Individueel abonnement : voor jezelf en je eigen team
- ✓ Online toegang, altijd en overal - ook op tablet of mobiel
- ✓ 6- Weekse periodisering en bevat leerlijn
- ✓ Trainingsvormen op te slaan (pdf.files) of te printen
- ✓ Maak je eigen oefenvormen of voeg ze toe
- ✓ Persoonlijk kant en klaar oefenstofsysteem voor € 50 p.j.
- ✓ Abonneer direct via devoetbaltrainer.nl/abonneren