

HANDLEIDING VOOR BEGINNENDE

TRAINERS V.V. GILZE

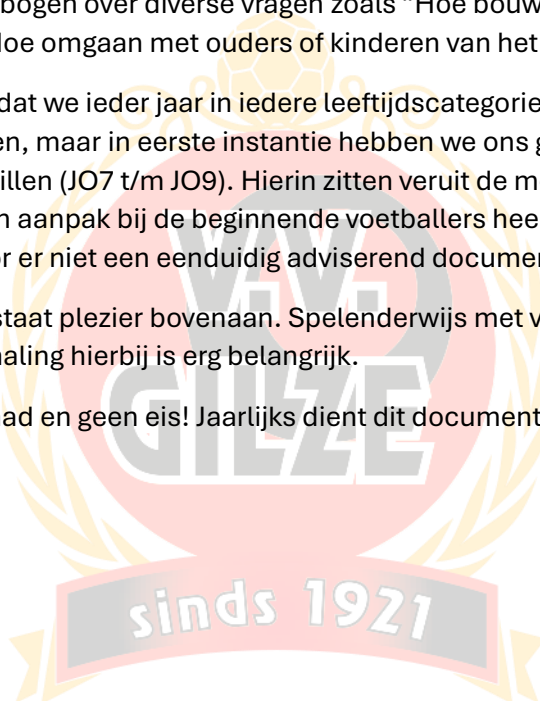
Inleiding

In september 2024 zijn er brainstorm avonden geweest met de trainers en begeleiders van de JO7 t/m JO15 en M07 t/m MO20. N.a.v. deze avonden zijn er een aantal werkgroepen opgetuigd om de input van deze avonden te verwerken. De werkgroep “train de trainer”, bestaande uit Ruud Gillis, Maurice van Oosterwijk en Jos Spapen, heeft dit document samengesteld. De werkgroepen heeft zich gebogen over diverse vragen zoals “Hoe bouw ik een training op”, “Hoe kinderen motiveren” en “Hoe omgaan met ouders of kinderen van het AZC”.

We zijn ons ervan bewust dat we ieder jaar in iedere leeftijdscategorieën nieuwe trainers en begeleiders kunnen hebben, maar in eerste instantie hebben we ons gericht op de trainers en leiders van de jongste pupillen (JO7 t/m JO9). Hierin zitten veruit de meeste nieuwe trainers. Daarnaast is het verschil in aanpak bij de beginnende voetballers heel anders dan bij de wat oudere kinderen, waardoor er niet een eenduidig adviserend document samen te stellen is.

Bij de kinderen t/m 9 jaar staat plezier bovenaan. Spelenderwijs met veel balcontacten leren de kinderen het snelste. Herhaling hierbij is erg belangrijk.

Dit document is een leidraad en geen eis! Jaarlijks dient dit document herzien te worden en waar nodig volgt een update.



Inhoud

1. Hoe kinderen motiveren
2. Hoe omgaan met het gedrag van kinderen
3. Hoe omgaan met het gedrag van ouders
4. Hoe omgaan met AZC-spelers
5. Opbouw en inhoud van trainingen
6. Wedstrijdbespreking



1. Hoe kinderen motiveren

Kinderen tot en met 9 jaar motiveren bij voetbal draait vooral om plezier, positieve aandacht en spelenderwijs leren. Hieronder vind je praktische tips die werken in deze leeftijdsgroep

1. Maak het leuk

- Spelvormen gebruiken: Laat kinderen veel spelen in kleine partijtjes (2v2, 3v3). Variatie in spelvormen zorgt voor betrokkenheid.
- Fantasie gebruiken: Doe alsof het veld een jungle is, de bal een schat, enzovoorts. Verbeelding werkt goed bij jonge kinderen.
- Lachen mag: Laat ruimte voor grapjes en plezier. Ze hoeven nog geen topsporters te zijn.

2. Geef complimenten (positieve feedback)

- Benoem wat goed gaat, ook al is het klein: “Goed geprobeerd!” of “Wat let jij goed op!”
- Let op inzet, niet alleen op resultaat.
- Gebruik hun naam bij complimenten voor meer effect (“Mooi gedaan, Sam!”).

3. Focus op succeservaringen

- Zorg dat elk kind regelmatig de bal heeft en kan scoren.
- Vermijd dat steeds dezelfde kinderen scoren of domineren.
- Zet oefeningen op waarin ieder kind kan slagen – dat bouwt zelfvertrouwen op.

4. Stimuleer samenwerking en teamgevoel

- Laat kinderen samen opdrachten doen (“Breng de bal naar de overkant zonder dat-ie stilvalt!”).
- Prijs ook teamspel: “Wat goed dat je afspeelde!”
- Houd iedereen betrokken – ook de stillere of minder vaardige kinderen.

5. Stel haalbare doelen

- “Vandaag gaan we proberen om met z’n allen 10 keer over te spelen.”
- Hou het kort en duidelijk. Kinderen onder de 9 denken vooral concreet en in het hier en nu.

6. Houd het kort en beweeglijk

- Korte uitleg (max 30 seconden), daarna weer actief.
- Wissel oefeningen snel af.
- Laat kinderen niet te lang stilstaan, want dan verslapt de aandacht.

7. Zorg voor veiligheid en vertrouwen

- Kinderen willen zich op het gemak voelen
- Straffen of roepen werkt vaak averechts. Beter is om rustig te corrigeren en door te gaan.
- Laat elk kind weten dat het erbij hoort, ongeacht het niveau.

2. Hoe omgaan met het gedrag van kinderen

Structuur en duidelijke afspraken zijn essentieel voor jeugdige spelers. Ongepast gedrag van kinderen bij voetbal, zoals agressie, respectloosheid of onsportiviteit, moet serieus genomen worden.

1. Duidelijke regels en verwachtingen

- Zorg dat kinderen weten wat wel en niet acceptabel is.
- Bespreek voor het seizoen of de wedstrijd de waarden van respect, teamwork en sportiviteit.
- Maak een gedragscode waarin respect en sportiviteit centraal staan.

2. Direct aanspreken

- Wacht niet te lang met corrigeren. Bespreek het gedrag meteen op een rustige en duidelijke manier.
- Focus op het gedrag, niet op de persoon: "Dat was niet sportief, probeer de volgende keer anders te reageren."

3. Positief gedrag belonen

- Benoem en prijs goed gedrag actief.
- Stimuleer spelers om elkaar positief te beïnvloeden.

4. Consequenties instellen

- Geef waarschuwingen als het gedrag herhaaldelijk voorkomt.
- Laat een speler bijvoorbeeld even wisselen als hij zich onsportief gedraagt of zet hem tijdens een training een paar minuten langs de kant. Zorg voor het hervatten van de activiteit dat het uitgesproken is en dat je de uitsluiting toegelicht hebt.
- Bij herhaald wangedrag kan een gesprek met ouders en/of een tijdelijke schorsing nodig zijn.

5. Zelfreflectie stimuleren

- Laat kinderen nadenken over hun gedrag: "Hoe voelde je je hierbij? Wat had je anders kunnen doen?"
- Dit helpt hen beter om te gaan met emoties en frustraties.

6. Samenwerken met ouders

- Als het gedrag structureel is, bespreek dit dan met ouders.
- Leg uit wat er gebeurt en vraag hen om thuis mee te helpen aan een oplossing

3. Hoe omgaan met het gedrag van ouders

Het gedrag van ouders langs het voetbalveld kan een grote invloed hebben op de sfeer en prestaties van jonge spelers. Hier zijn een paar manieren om ermee om te gaan:

1. Vooraf duidelijke afspraken maken

- Coaches kunnen een ouderbijeenkomst houden om verwachtingen te bespreken.
- Maak een gedragscode waarin respect en sportiviteit centraal staan.

2. Ouders bewust maken van hun invloed

- Benadruk dat positieve aanmoediging beter werkt dan schreeuwen of kritiek geven.
- Geef voorbeelden van hoe negatief gedrag kinderen kan beïnvloeden (bijv. faalangst, minder plezier in sport).

3. Betrek ouders op een positieve manier

- Geef ouders een rol, zoals spelbegeleider of hulp bij activiteiten.
- Moedig hen aan om alle kinderen aan te moedigen, niet alleen hun eigen kind.

4. Grenzen stellen bij negatief gedrag

- Als een ouder zich misdraagt, kan een coach hen hierop aanspreken.
- In ernstige gevallen kunnen sancties worden toegepast.

5. Voorbeeldgedrag tonen

- Trainers, coaches en andere ouders kunnen laten zien hoe het wél moet door positief gedrag te vertonen.



4. Hoe omgaan met het gedrag met AZC-spelers

Kinderen uit een asielzoekerscentrum (AZC) meenemen in een JO7 tot JO9-team vraagt om een warme, begripvolle en gestructureerde aanpak. Hier zijn een paar belangrijke punten om zowel de kinderen als hun ouders goed te begeleiden:

1. Creëer een welkome sfeer

- Maak de kinderen direct onderdeel van het team
 - Geef ze meteen een plek in de groep en stel hen voor aan de andere kinderen.
 - Laat een paar spelers extra letten op het nieuwe kind, bijvoorbeeld als 'maatje' tijdens de training.
- Gebruik simpele taal en lichaamstaal
 - Niet alle kinderen spreken Nederlands. Gebruik korte, eenvoudige zinnen en doe oefeningen voor.
 - Laat dingen zien in plaats van alleen uitleggen.
- Wees geduldig
 - Sommige kinderen hebben een traumatische achtergrond en kunnen verlegen of onzeker zijn.
 - Geef ze de tijd om te wennen zonder te veel druk.

2. Communicatie met ouders

- Wees laagdrempelig en geduldig
 - Veel ouders spreken beperkt Nederlands. Gebruik gebaren, Google Translate of vraag een andere ouder om te helpen vertalen.
 - Wees begripvol voor hun situatie: ze hebben veel andere zorgen (verhuizing, asielprocedure, onzekerheid).
- Leg uit hoe de club werkt
 - Vertel hoe een training en wedstrijd verlopen. Wat is de kleding (schoenen, beschermers en voetbalschoenen)? Hoe laat moeten ze er zijn?
 - Sommige ouders zijn niet bekend met de clubcultuur en weten bijvoorbeeld niet dat ze hun kind moeten afmelden bij afwezigheid.
- Help bij praktische zaken
 - Soms hebben kinderen geen voetbalschoenen of kleding. Bespreek dit met de coördinator.
 - Ouders kunnen soms moeilijk vervoer regelen. Check of andere ouders kunnen helpen met brengen/halen.

3. Hou rekening met mogelijke achtergrond

- Trauma of stress
 - Sommige kinderen hebben nare ervaringen meegemaakt en kunnen daardoor sneller emotioneel of angstig reageren.
 - Creëer een veilige omgeving waar fouten maken mag en plezier voorop staat.
- Religieuze of culturele verschillen
 - Sommige kinderen mogen geen hand geven of hebben dieetbeperkingen (bijv. geen varkensvlees). Respecteer dit zonder er een groot punt van te maken.
 - Tijdens de ramadan kunnen sommige kinderen minder energie hebben.

4. Plezier en teamgevoel stimuleren

- Laat hen succeservaringen opdoen
 - Geef veel complimenten en laat ze positieve momenten beleven, zoals een goal maken of een goede actie.
 - Moedig het team aan om elkaar te ondersteunen.
- Organiseer teamactiviteiten
 - Een extra spelletje na de training of een teamuitje kan helpen om de kinderen sneller in de groep op te nemen.

Samenvatting

- Wees warm en geduldig met zowel de kinderen als hun ouders.
- Gebruik eenvoudige taal en veel visuele uitleg.
- Help praktisch waar nodig (materiaal, vervoer, uitleg van clubregels).
- Hou rekening met mogelijke trauma's en culturele verschillen.
- Zorg voor een veilige en positieve omgeving waarin de kinderen zich welkom voelen en plezier hebben.

Met een beetje extra aandacht kunnen deze kinderen niet alleen genieten van het voetbal, maar ook sneller integreren en vriendjes maken!



5. Opbouw en inhoud van trainingen

Een training voor kinderen van 6 tot 9 jaar moet vooral leuk, actief en afwisselend zijn. Kinderen leren spelenderwijs, dus de nadruk ligt op plezier, basisvaardigheden en veel balcontact. Een zelfde opbouw tijdens iedere training is belangrijk. Kinderen gaan patronen leren kennen. Zorg hierbij dat er voldoende herhaling in de oefeningen zit, maar kom ook geregeld met nieuwe oefeningen.

Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om 2 of 3 oefeningen te herhalen van de vorige keer en dan 1 nieuwe oefening te introduceren of een eerdere oefening een keer terug te laten keren. Zo blijft het uitdagend, maar toch herkenbaar.

Bekijk bij iedere oefening of “het loopt”. Was dit wat je van de oefening verwacht had? Pas waar nodig kleine aanpassingen toe (bijvoorbeeld het veld groter of kleiner maken of een extra verdediger toevoegen). Pas de oefeningen aan aan het niveau van de gemiddelde speler van het team. Daag waar nodig de betere spelers uit door ze extra opdrachten te geven.

Nabespreking op eerste training van de week

Zorg bij de eerste training van de week dat je even terug komt op de wedstrijd van afgelopen zaterdag. Bij een nabespreking voor kinderen van 6 tot 9 jaar is het belangrijkste om positief en kort te blijven. Hier zijn een paar dingen die je kunt benoemen:

1. Start positief

- Begin met een compliment: "Wat hebben jullie hard gewerkt zaterdag!"
- Haal een leuk moment aan: "Dat samenspel tussen jullie was geweldig!"

2. Focus op 2-3 leerpunten

- Benoem wat goed ging: "We hebben zaterdag goed overgespeeld."
- Geef een verbeterpunt op een motiverende manier: "Volgende keer proberen we nog sneller naar elkaar te kijken als we de bal hebben."

3. Vraag naar hun ervaring

- Laat kinderen zelf nadenken en benoemen wat zij goed vonden gaan: "Wat vonden jullie het leukste?" of "Wat ging goed?"
- Vraag ook naar verbeterpunten: "Wat kunnen we volgende keer nóg beter doen?"
- De eerste keren zal de inbreng van de kinderen minimaal zijn, maar je zal merken dat ze de vraag gaan verwachten en er dan over na gaan denken in het weekend.

4. Sportiviteit benadrukken

- Complimenteer goed gedrag: "Jullie hebben de tegenstander na afloop een hand gegeven, top!"
- Laat hen ervaren dat winnen of verliezen niet het belangrijkste is, maar plezier en inzet.

5. Positieve afsluiting

- Eindig met iets leuks: "Jullie mogen trots zijn op jezelf!"
- Geef een yell, een high-five of een boks om het teamgevoel te versterken.

Hou het luchtig, zorg voor een lach en laat ze met een goed gevoel aan de training beginnen!

Opbouw van de training (60 min)

1. Warming-up (10 min) – Spelenderwijs bewegen

- Tikspel (bijv. staartjestik met hesjes achterin broek)
- Dribbeloefeningen (bijv. slalom om pionnen of tegenstander ontwijken)
- Reactiespel (bijv. trainer roept “rood” → kinderen stoppen, “groen” → ze rennen verder met de bal)

2. Techniekoefeningen (15 min) – Basisvaardigheden verbeteren

- Dribbelen: Voetenwerk verbeteren met korte dribbels, afwisselend links en rechts
- Passeren: Eenvoudige trucjes zoals een schaarbeweging of kapbeweging oefenen
- Schieten: Richten op kleine doeltjes of pionnen

3. Spelvorm (15 min) – Gericht oefenen in een speelse setting

- 1 tegen 1: Eén speler valt aan, de ander verdedigt
- Overtallen (2 tegen 1 of 3 tegen 2) om samenspel te stimuleren
- Partijtjes met opdrachten, zoals scoren binnen 10 seconden of alleen met je verkeerde voet schieten

4. Partijvorm (15-20 min) – Vrij spelen in wedstrijdvorm

- 4 tegen 4 of 5 tegen 5 zonder vaste posities
- Coach vooral op enthousiasme en inzet, niet te veel stilleggen

5. Afsluiting (5 min) – Positieve en gezellige afronding

- Kort nabespreken: "Wat ging goed? Wat was leuk?"
- Leuke afsluiter, zoals een penaltyreeks, latje trap of een estafette
- Team-yell en high-fives om met een goed gevoel naar huis te gaan

Het belangrijkste is dat de kinderen veel bewegen, veel balcontact hebben en plezier maken. Dan blijven ze enthousiast en leren ze het snelst!

Inhoud van de training

Bereid je training altijd goed voor. Weet welke oefeningen je wil gaan doen. Dit zorgt ervoor dat de training soepeler verloopt en je weet vooraf precies welke materialen je nodig hebt.

Voor het opdoen van ideeën voor nieuwe oefeningen zijn er legio bronnen die je kunt gebruiken. Er zit veel niveau verschil in de diverse oefeningen uit deze bronnen. Bedenk daarom iedere keer of jouw spelers het niveau van de oefening aan kunnen of bekijk of je de oefeningen aan kunt passen aan het juiste niveau. Is beide niet aan de orde dan bewaar de oefening voor later, hoe leuk de oefening ook is.

Hierbij zetten we een aantal van deze bronnen op een rijtje:

- Rinus app
- PSV handboek



- Youtube
 - AD trainingsvideo's
 - Coach Thomas Vlaminck
 - Football Training

De Rinus app heeft een enorme database aan oefeningen of zelfs complete trainingen. Door te filteren op niveau of onderdeel kun je gericht zoeken.

Het PSV handboek bevat een 30-tal leuke oefeningen. Kijk hierbij goed naar het juiste niveau!

YouTube biedt enorm veel leuke oefeningen. Het mooie van YouTube is dat het bewegend beeld is, waardoor de essentie van de oefening gelijk duidelijk is. Schroom ook niet om een filmpje aan de spelers te laten zien als de oefeningen niet gelijk begrepen wordt. Beelden zeggen vaak veel meer dan woorden.



6. Wedstrijdbespreking

Bij een wedstrijdbespreking voor kinderen van 6 tot 9 jaar is het belangrijk om het kort, simpel en positief te houden. Kinderen van deze leeftijd hebben een korte concentratieboog en spelen vooral voor hun plezier. Hier zijn een paar dingen die je kunt benadrukken:

1. Positieve en eenvoudige boodschap

- Begin met iets leuks of motiverends: "We gaan er samen een leuke wedstrijd van maken!"
- Benadruk dat iedereen belangrijk is in het team.

2. Basisafspraken

- Plezier: "We spelen met een glimlach!"
- Respect: "We blijven aardig tegen elkaar en de tegenstander."
- Inzet: "We doen altijd ons best, ook als het even moeilijk is."

3. Eenvoudige tactische aanwijzingen

- Gebruik maximaal 2 tot 3 speerpunten, zoals:
 - "Als we de bal verliezen, proberen we hem samen terug te winnen."
 - "Als iemand de bal heeft, bieden we hulp door vrij te lopen."
 - "We juichen samen als we scoren!"
- Gebruik beeldspraak: "Niet als een dolle stier naar de bal!" of "We verdedigen als een leeuw!"

4. Duidelijkheid over posities (maar flexibel blijven)

- Kinderen van deze leeftijd snappen nog niet altijd vaste posities, maar je kunt wel uitleggen:
 - "Als je achterin staat, help je mee om de bal weg te halen."
 - "Als je voorin staat, probeer je vrij te lopen om de bal te krijgen."

5. Afsluiten met energie en enthousiasme

- Laat de kinderen iets samen roepen voor het teamgevoel. "Hebben we er zin in?? JAA"
- Geef een high-five of een boks om de spanning te verminderen.

Hou het vooral speels en positief, dan gaan ze met een goed gevoel het veld op!



Ten slotte

Indien je toch tegen problemen aan loopt, zoek een trainer op van bijvoorbeeld de hogere elftallen, of iemand van de coördinatoren . Dit zijn over het algemeen de trainers met meer ervaring en mogelijk andere inzichten die je verder kunnen helpen.

Heb je op- of aanmerkingen of aanvullingen nadat je dit document doorgenomen hebt schroom deze dan niet met de werkgroep te delen door een van de leden van de werkgroep te benaderen.

Ruud Gillis ruud_gillis@hotmail.com

Maurice van Oosterweijk mauvoost73@kpnmail.nl

Jos Spapen josspapen@live.nl

