

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **100**

APRIL 2025 | www.devoetbaltrainer.nl

VBT Basis

Nieuw online platform

Speelprincipes

Spelen als leermethode

Oefenstof

Van positiespel naar afwerken

FC Utrecht

Van 8:8 naar 11:11

Vier kwaliteiten

Competenties



Nieuw online platform: VBT Basis

Van de makers van De Voetbaltrainer: VBT Basis. Op dit nieuwe online platform vind je extra informatie, soms nog voordat het in dit vakblad is gepubliceerd. Gratis te raadplegen voor abonnees van het blad.

Minimaal vijf keer per week verschijnt een nieuw item in VBT Basis. De eerste onderverdeling die

we hebben gemaakt is Team, Training, Wedstrijd en Specials. Iedere gebruiker kan zijn eigen 'favorie-

ten' markeren, waardoor je snel de items van jouw keuze nog eens kunt raadplegen.

DeVoetbalTrainer

Mijn account Abonneren Uitloggen

Home Vakblad Mediatheek TrainingsPlanner Coachvak Academie Shop Artikelen **VBT Basis** Meer

VBT Basis

Team Training Wedstrijd Favorieten

Zoeken...

105 resultaten Sorteer Categorie

Uitgelichte onderwerpen

Team

Training

Wedstrijd

Specials

Alle items

Training

Pass-trap vorm Barcelona

In deze video zien we een pass-trap vorm die wordt uitgevoerd door het eerste elftal [...]

Lees verder >

Training

Voor de geoefende trainer: Wedstrijd(probleem) vertalen naar training

Als je in staat bent een voetbalprobleem te herkennen, dit kunt vertalen naar concrete voetbalhandelingen [...]

Lees verder >

Wedstrijd

Tips voor het coachen van 11 tegen 11

Het coachen van 11 tegen 11 voor spelers in de leeftijd van 13 tot en [...]

Lees verder >

30

www.devoetbaltrainer.nl

Basis Specials



Het onderdeel Specials verdient op deze plek wellicht wat extra duiding, in tegenstelling tot de onderdelen Team, Training en Wedstrijd. In Specials vindt men namelijk

extra (video)producties die horen bij artikelen die op dat moment misschien nog niet eens in het vakblad zijn gepubliceerd.

FC Utrecht onder 13

Verderop in dit katern voor de jeugdvoetbaltrainer vind je een artikel met de FC Utrecht-trainers Anouar Kali en Sander van der Kleij. Dit leverde twee online specials op. De videofragmenten uit dit interview staan al weken klaar in VBT Basis. Waar zij in het print-artikel enkel ingaan op de wedstrijdvorm 8:8, kunnen we online nog uitgebreider verslag doen. Een tweede special betreft dan ook hun toepassing van 9:9 en de praktische overgang naar 11:11. In tekst en video.



Wat vind je op VBT Basis?

- Wekelijks nieuwe trainingsvormen
- Praktische tips voor mentale coaching & communicatie
- Video's, analyses en oefenstof

Log in en ontdek wat VBT Basis voor jou als trainer kan betekenen! Ga naar www.voetbaltrainer.nl/basis/ of scan de QR-afbeelding.



Een visie op veelzijdig leren voetballen vanuit pedagogische en didactische principes (1)

Spelen als leermethode

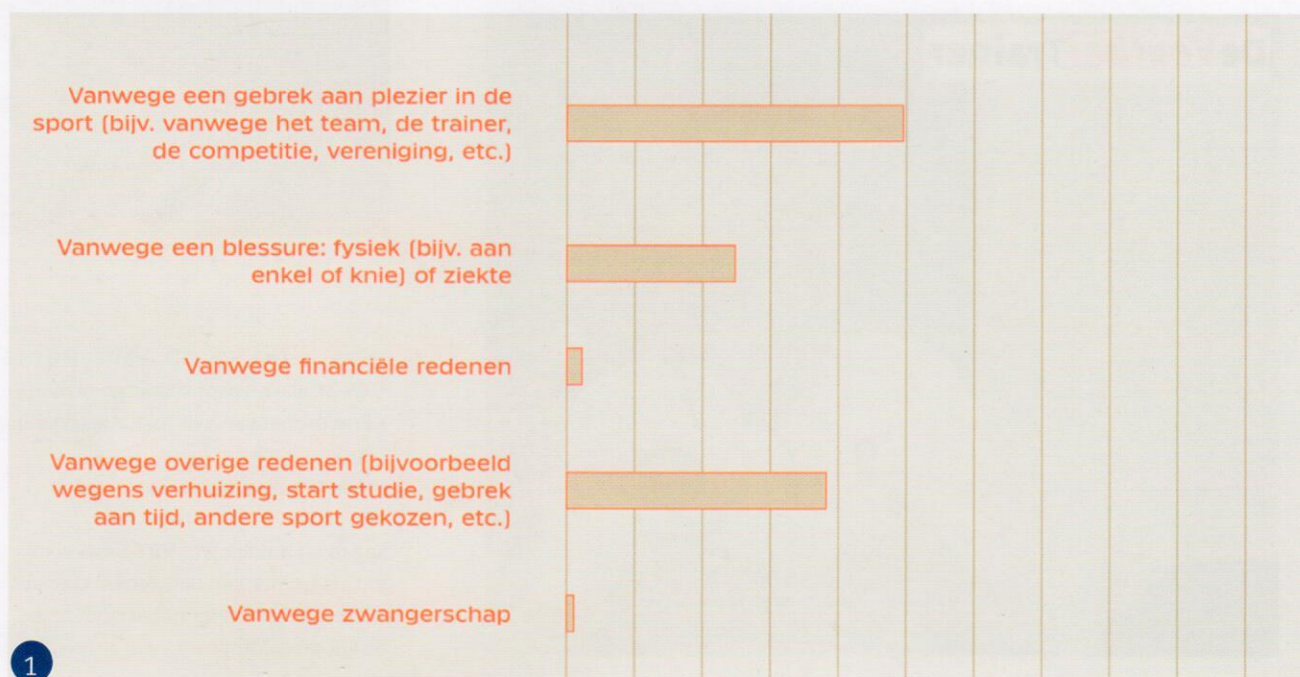
Hoe kun je veelzijdig leren voetballen, waarbij het belang van 'spelen' vanuit pedagogische en didactische principes centraal staat? Hier ga ik in dit artikel op in vanuit mijn visie en methodiek van De Beweegtrainer. In dit eerste deel ligt de focus op het versterken van de intrinsieke motivatie en het vergroten van het speelplezier. Daarnaast wordt de invloed en rol van de voetbaltrainer beschreven, evenals het belang van spelen en de manier waarop je als trainer bijdraagt aan een veelzijdige, uitdagende en veilige leeromgeving.

Jaarlijks stoppen meer dan 50.000 junioren (13 tot 18 jaar) spelers met voetballen. Dit blijkt uit onderzoek van de KNVB (2024) naar de stopmotieven van junioren. Er zijn ongeveer 280.000 voetballende junioren, maar elk seizoen stopt 18 procent. Bij de pupillen is dit ongeveer 10 procent. Veel jeugdspelers die stopten – bijna de helft – deden dat vanwege een gebrek

aan plezier in het voetballen. De oorzaken kunnen bijvoorbeeld gevormd worden door de trainer, het team, de vereniging of de competitie. Voor verenigingen is het gebrek aan plezier in de sport een zeer interessante reden, want precies hier heb je als club invloed op. In de meeste gevallen kun je hier iets aan veranderen, zoals het verbeteren van het opleidings- en

trainingsaanbod en de kwaliteit van jeugdtrainers in het begeleiden van jeugdspelers tijdens de trainingen en wedstrijden. (zie afbeelding 1)

Als jeugdtrainer heb je dus een grote invloed op het plezier van spelers. Dit zit hem in het trainingsaanbod, zoals leuke en uitdagende oefenvormen maar daarnaast gaat het vooral om de



relatie tussen de trainer en de speler. Hoe ga jij met je spelers om, welke band heb je met ze en hoe kijken ze naar jou? Kortom, dit artikel gaat over het beantwoorden van de volgende vragen: Hoe zorg je ervoor dat jeugdspelers meer motivatie en speelplezier ervaren tijdens het voetballen? Wat is jouw rol als trainer in het stimuleren van het plezier van alle spelers?

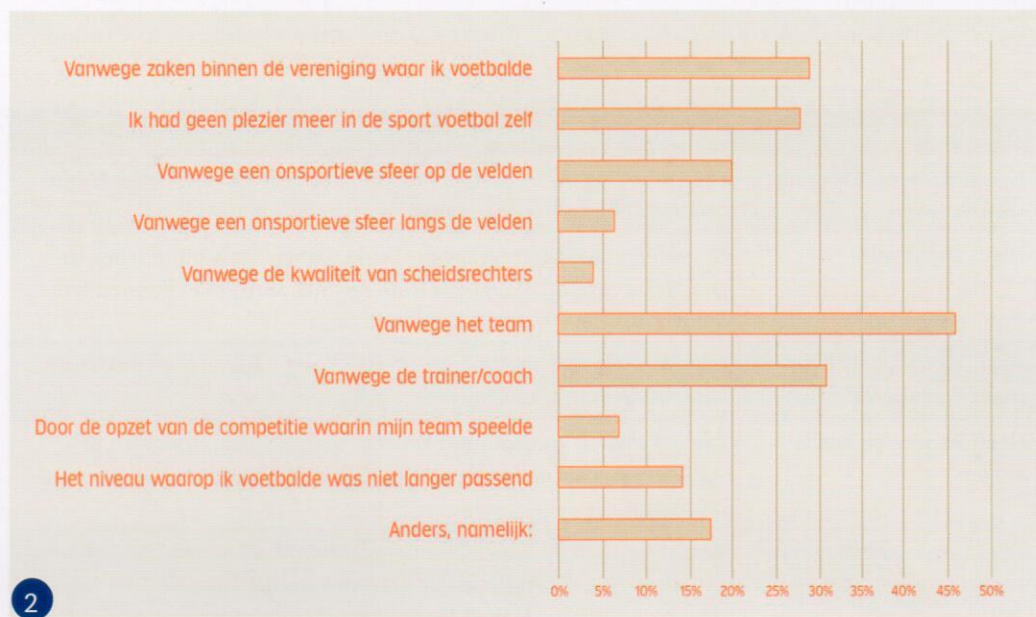
Redenen om te stoppen

Bijna de helft van de respondenten van het onderzoek (49,1 procent) die stopte vanwege de trainer, werd op dat moment getraind door een ouder van henzelf of van een teamgenoot. In dertig gevallen was het een trainer van de vereniging. Bijna de helft gaf als oorzaak aan dat de kwaliteit van de trainingen onvoldoende was. Ook geven veel gestopte voetballers aan dat de trainers van hen geen betere voetballers wist te maken. Aandacht hebben voor alleen de beste spelers in het team (31,8 procent) was ook een veel gekozen antwoord. (zie afbeelding 2)

Van de junioren die stopten vanwege het team gaf 35 procent aan dat ze het niet goed konden vinden met hun teamgenoten. Ook 35 procent had te weinig betrokkenheid van hun teamgenoten ervaren – die twee redenen hebben wel raakvlakken met elkaar en hoewel de rol van de trainer hierin niet te onderschatten is, zijn dit niet altijd zaken waar je als vereniging direct grip op hebt. Waar je wél direct mee aan de slag kunt, is het feit dat ruim 32 procent de niveauverschillen binnen het team te groot vond. (zie afbeelding 2)

Intrinsieke motivatie

De intrinsieke motivatie van spelers wordt grotendeels beïnvloed door de omgeving en het voetbalaanbod. Dit betekent dat de voetbaltrainer, met zijn rol in het geven van trainingen en het begeleiden van wedstrijden, een grote invloed heeft op hoe spelers gemotiveerd zijn en hoeveel plezier ze ervaren. Het zou dan ook logisch zijn dat je als voetbaltrainer en vereniging hier aandacht aan schenkt en nadruk legt op het stimuleren en

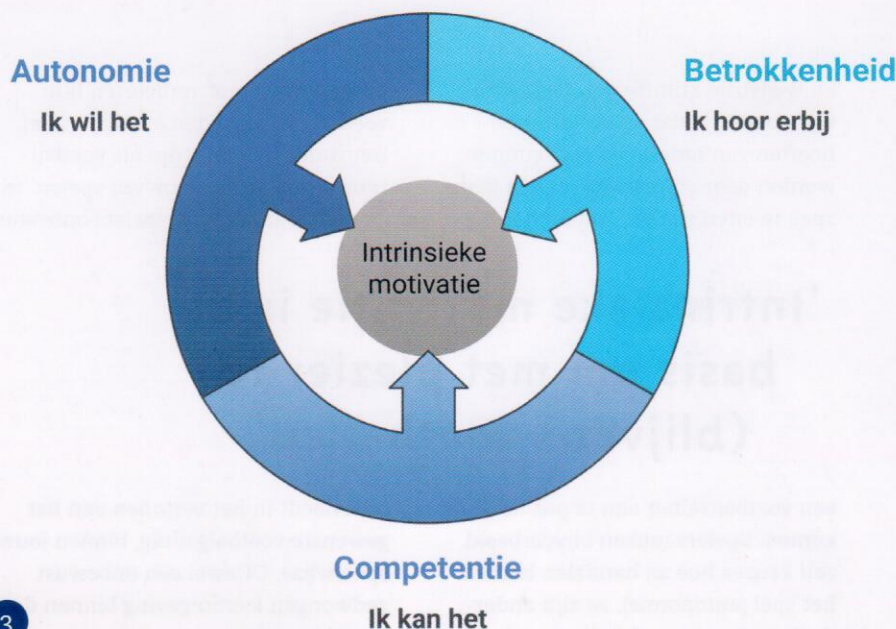


vergroten van de intrinsieke motivatie van jeugdspelers zodat zij het voetballen leuk (gaan) vinden en leuk blijven vinden. Wat resulteert in spelers die meer betrokken zijn, beter opletten tijdens de training, zelf initiatief nemen in hun leerproces en eraan bijdraagt dat ze zich beter en ook sneller zullen ontwikkelen. Want elke voetballer begint met voetballen omdat hij of zij dit in ieder geval 'leuk' vindt. Het is daarom van groot belang

om als trainer de intrinsieke motivatie blijvend te stimuleren. Dit kun je doen door in te spelen op de drie psychologische basisbehoeften die gelden voor ieder mens, dus ook voor jouw jeugdspelers. Deze behoeften worden omschreven als het 'pedagogisch A-B-C': autonomie, betrokkenheid en gevoel van competentie. (zie afbeelding 3)

Als trainer kun je deze behoeften op allerlei manieren binnen de training

Het pedagogisch ABC



Kenmerk van spelen	Vertaling naar voetbal
Heeft een spelbedoeling of uitdaging	Spelbedoeling is het winnen van de wedstrijd door meer doelpunten te scoren dan te tegenstander.
Heeft spelregels	Er gelden vaste spelregels voor beide teams, zoals buitenspel, ingooien bij een uitbal en de aftrap, die niet aangepast kunnen worden en bij elke wedstrijd van kracht zijn.
Heeft een wedstrijdelement (winst en verlies)	Het team dat de meeste doelpunten scoort wint, en een wedstrijd kan eindigen in winst, verlies of gelijkspel.
Heeft keuzes en beslissingen	Spelers maken voortdurend keuzes, zoals passen, dribbelen of schieten. Pas als een actie wordt uitgevoerd, wordt een keuze een beslissing.
Heeft meerdere mogelijkheden in uitvoering	Teams kunnen op verschillende manieren spelen, zoals opbouwen van achteruit of een dieptebal spelen. Dezelfde speelstijl en -wijze leidt niet altijd tot hetzelfde resultaat. Er zijn meerdere manieren om een wedstrijd te winnen.
Heeft onzekerheid in uitkomst	Een wedstrijd begint altijd met 0-0, zonder een vooraf bepaalde winnaar. Beide teams hebben vooraf evenveel kans om te winnen.
Heeft interactie en communicatie	Spelers beïnvloeden elkaar voortdurend door hun acties en posities op het veld. Dit gebeurt zowel bewust als onbewust. Bewuste communicatie kan verbaal zijn, zoals een speler die zijn teamgenoot coacht om een tegenstander onder druk te zetten, of non-verbaal, zoals een handgebaar om een pass te vragen. Onbewuste interactie ontstaat doordat spelers reageren op elkaars bewegingen en beslissingen, zoals een verdediger die zich aanpast aan de loopactie van een aanvaller. Deze constante wisselwerking bepaalt het spelverloop en beïnvloedt de keuzes die spelers maken.
Heeft beperkingen en dwangstellingen	Voetbal kent beperkingen zoals het afgebakende veld en tijdsdruk. Dwangstellingen zoals een ingooi of indirecte vrije trap dwingen spelers om bepaalde handelingen uit te voeren.

en wedstrijd stimuleren. De kracht van voetbal is dat de drie basisbehoeften van nature vervuld kunnen worden door simpelweg spelers (het spel) te laten spelen, zonder dat hier

nieuwe dingen of verbeteren hun voetbalvaardigheden (competentie). Het is dus de kunst om als voetbaltrainer een gevoel van 'vrij spelen' te creëren waarin jij de spelers onbewust

'Intrinsieke motivatie is de basis om met plezier te (blijven) voetballen'

een voetbaltrainer aan te pas hoeft te komen. Spelers maken bijvoorbeeld zelf keuzes hoe zij handelen binnen het spel (autonomie), ze zijn onderdeel van het team (binding) en leren

beïnvloedt in het vertonen van het gewenste voetbalgedrag, binnen jouw speelwijze. Oftewel een onbewust gedwongen leeromgeving binnen de voetbaltraining.

De acht kenmerken van spelen

Elk mens heeft van nature de behoefte om te spelen. Filosoof Johan Huizinga noemt dit *homo ludens*, oftewel 'de spelende mens'. Spelen helpt vooral kinderen om te leren en zich te ontwikkelen. In voetbal zie je dit ook duidelijk: spelers ontdekken nieuwe vaardigheden en oplossingen door gewoon te spelen. Daarnaast versterkt spel ook de samenwerking en het teamgevoel.

Als je gelooft dat spelers leren in de context van het spel en leren door te spelen, kun je dit ook omschrijven als spelend leren voetballen. In dat kader is het belangrijk om te weten wat 'spelen' dan is en hoe je dat vervolgens vertaalt naar de voetbaltraining. De Beweegtrainer heeft hiervoor onderzoek gedaan naar wat de gemeenschappelijke kenmerken zijn van de term 'spelen'. Door verschillende soorten spellen te analyseren, zoals diverse sporten, bordspellen en buitenspellen die kinderen op straat spelen (bijvoorbeeld verstoppertje, buskruiten, stoepranden of tikkertje), kunnen we acht gemeenschappelijke kenmerken onderscheiden. Deze acht kenmerken komen in alle spellen terug en worden in het kader op deze pagina nader omschreven en zijn ook in afbeelding 4 en 5 te zien.

Pedagogisch voetbal-klimaat

Wanneer we spreken over het creëren van een veilige leeromgeving, kunnen we dit ook aanduiden als een pedagogisch verantwoord voetbalklimaat. Om deze term goed te duiden en invulling te geven, is het belangrijk dat het begrip 'pedagogisch' eenduidig is, zodat voetbaltrainers hier op de juiste manier mee aan de slag kunnen. Pedagogiek draait om het handelen van een voetbaltrainer (vaak een volwassene) met een opvoedkundig doel: het helpen van jeugdspelers in hun ontwikkeling tot zelfstandige, autonome personen. Een speler is in zekere mate afhankelijk van zijn trainer en heeft

DE 8 KENMERKEN VAN SPELEN



Heeft een **doel** of **uitdaging**

Heeft **regels** & **afspraken**

Heeft een **wedstrijdelement** (winst & verlies)

Heeft **keuzes** & **beslissingen**

4

DE 8 KENMERKEN VAN SPELEN



Heeft **meerdere mogelijkheden** in **uitvoering**

Heeft **onzekerheid** in **uitkomst**

Heeft **interactie** & **communicatie**

Heeft **beperkingen** & **dwangstellingen**

5

diens aandacht en ondersteuning nodig om zich optimaal te ontwikkelen.

Het belang van pedagogisch verantwoord begeleiden is evident: er bestaat per definitie een pedagogische relatie tussen een kind en zijn voetbaltrainer. Elk contact met een speler is, bewust of onbewust, een vorm van opvoeding. Daarom is de vraag niet of je als trainer bijdraagt aan de ontwikkeling van een speler – dat is inherent aan de rol – maar hóé je deze relatie vormgeeft. Het uiteindelijke doel is om op een positieve manier bij te dragen aan zowel het plezier dat een speler beleeft aan voetbal als aan diens ontwikkeling op een passend niveau.

Pedagogische thema's binnen de rol van een voetbaltrainer zijn divers en

omvatten onder andere het omgaan met specifiek gedrag, het belang van positief coachen, effectieve communicatie met ouders, het opstellen van regels en afspraken, het creëren van teamgevoel, het voorkomen van

pesten en het voeren van individuele ontwikkelgesprekken. Er zijn drie belangrijke elementen waar je als voetbaltrainer rekening mee kunt houden:

1. Zelfreflectie en -beheersing: Zelfreflectie is essentieel om bewust en doelgericht te kunnen handelen. Stel jezelf de vraag wat jouw kwaliteiten en valkuilen zijn en welke wensen, ambities en verwachtingen je hebt, omdat deze – vaak onbewust – je handelen beïnvloeden. Daarnaast is zelfbeheersing als trainer cruciaal wanneer impulsen, gebaseerd op persoonlijke verwachtingen en ambities, moeten worden onderdrukt omdat de situatie om een andere reactie vraagt.

Bijvoorbeeld: Als trainer wil je natuurlijk de wedstrijd winnen. Op een bepaald moment maakt een speler een fout, wat resulteert in balverlies en een tegendoelpunt. Je eerste reactie is wellicht teleurstelling, maar in je rol is het cruciaal om de speler te begeleiden in plaats van die teleurstelling te uiten.

2. Bieden van structuur en het geven van kaders: Door structuur te bieden en heldere kaders aan te geven, creëer je duidelijkheid voor je spelers. Dit vormt het fundament van jouw handelen als voetbaltrainer. Met de juiste structuur en duidelijke afspraken weten spelers waar ze aan toe zijn en wat er van hen wordt verwacht.

Bijvoorbeeld: Als je van je spelers verwacht dat ze tijdens een bespreking oogcontact maken en actief luisteren, kun je dit expliciet benoemen. Door

**'Als voetbaltrainer ben je (ook)
opvoeder. Elk contact dat je hebt
met een speler is bewust of
onbewust opvoeden'**

duidelijk aan te geven dat je verwacht dat iedereen meedenkt en niet door elkaar praat, zorg je voor een respectvolle en effectieve communicatie binnen het team.

3. Handelen vanuit drie basisbehoeften (pedagogisch A-B-C): Een belangrijke rol van jou als voetbaltrainer is om het plezier in het voetballen en

de ontwikkeling van iedere speler te begeleiden en te stimuleren. Wanneer hier goed invulling aan wordt gegeven, blijven kinderen met plezier voet-

ballen en kunnen zij zich optimaal ontwikkelen. ⚽

Spelen is de basis van (veelzijdig) leren voetballen, maar hoe zorg je ervoor dat spelers echt het gevoel hebben dat ze spelen? De Beweegtrainer heeft hiervoor het onderbouwde model, De 6 SPEEL-Principes, ontwikkeld. Dit model helpt voetbaltrainers om een veelzijdige, uitdagende en veilige leeromgeving te creëren. De basis van deze visie werd eerder beschreven door Tristan Boekestein in het artikel over 'Duurzame talentontwikkeling in het voetbal', met een focus op non-lineaire pedagogiek (De Voetbaltrainer, editie 286). In een vervolgartikel in een latere editie duikt De Beweegtrainer dieper in De 6 SPEEL-Principes en hoe deze in de praktijk toe te passen. Elk principe wordt toegelicht en vertaald naar concrete tips, zodat trainers direct aan de slag kunnen om hun trainingen te verrijken. Hoe zorg je ervoor dat spelers spelenderwijs leren en hun creativiteit en eigen initiatief gestimuleerd worden? (zie afbeelding 6)

Verderop in deze editie schrijft Tristan Boekestein over de vier kwaliteiten van de voetbaltrainer en hoe deze samenhangen met De 6 SPEEL-Principes binnen het pedagogisch A-B-C. Op VBT Basis en in het Coachvak kun je meer te weten komen over De 6 SPEEL-Principes, het pedagogisch A-B-C en de 8 kenmerken van spelen.



De Beweegtrainer

Wil je meer weten over De Beweegtrainer? Bekijk de socials voor praktijkvoorbeelden, beweegspellen, challenges en praktijkervaringen. Neem gerust contact op zodat we spelers met meer motivatie en plezier beter leren voetballen.

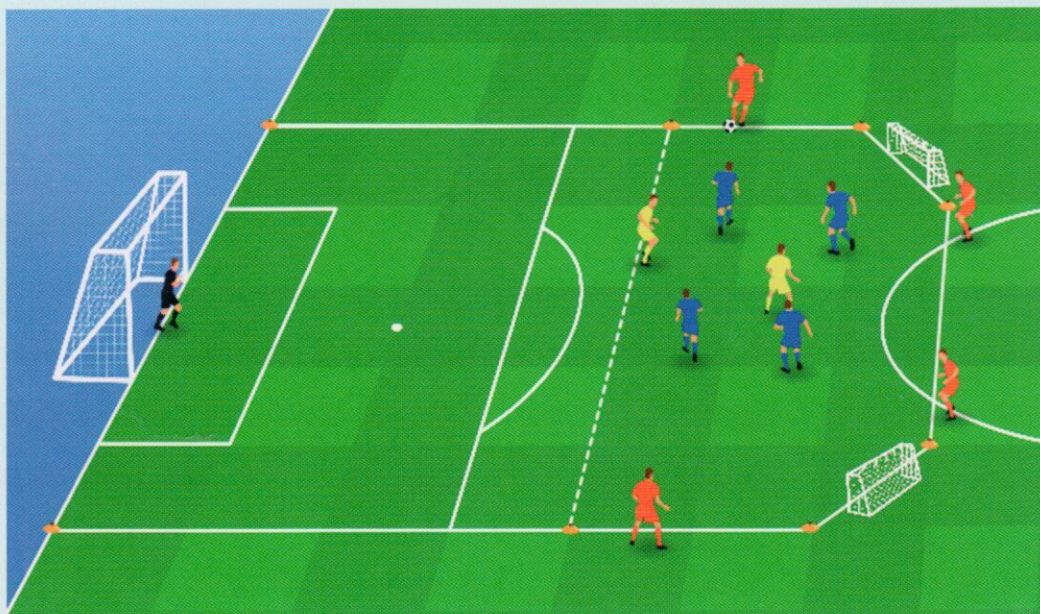
Instagram, YouTube & LinkedIn: @beweegtrainer
Website: www.beweegtrainer.nl
E-mail: beweegtrainer@gmail.com



BEWEEGTRAINER

Positiespel 4:4 +2 met afwerken

Een veel gelikete oefenvorm uit de TrainingsPlanner is er een van Arsenal onder leiding van de trainers Mikael Arteta en Albert Stuivenberg.



Doel

- Verbeteren van het uitspelen van het overtal.
- Verbeteren van het drukzetten in ondertal.
- Verbeteren van het afwerken uit de omschakeling.

Organisatie

- Een veld van ongeveer 40 bij 40 meter.
- 10 spelers en 1 keeper per organisatie.
- 1 grote goal.
- 2 kleine doeltjes.
- Voldoende pylonen.
- Voldoende hesjes.
- Voldoende ballen.

Inhoud

- In totaal wordt er 4:4 +2 gespeeld.
- Team rood speelt met de neutrale spelers op balbezit.
- Na een x-aantal keer overspelen kunnen ze scoren op de kleine doeltjes.
- Als blauw de bal veroverd, kunnen ze scoren op de grote goal.
- Na een blok wisselen het rode en het blauwe team van rol.

Coaching

- 'Lok de tegenstander een kant op om via de andere kant toe te slaan.'
- 'Speel de diepste speler in, zodat deze de bal kan laten vallen.'
- 'Speel de bal strak in en op de juiste snelheid.'
- 'Kijk naar de keeper bij het afwerken.'

Inhoud

- Afstanden aanpassen.
- Aantal neutrale spelers aanpassen.
- Aantallen aanpassen.

Nog geen abonnee op de TrainingsPlanner? Ga goed voorbereid het nieuwe seizoen in en maak gebruik van een keuze uit meer dan 1800 oefenvormen, honderden complete trainingen of een leerlijn voor elke leeftijdsgroep. Scan de QR-afbeelding of ga naar app.trainingsplanner.nl.



Sander van der Kleij en Anouar Kali (FC Utrecht onder 13)

Tips om van 8:8 naar 11:11 te gaan

Sinds het seizoen 2018/2019 gaan we in Nederland van 8:8 (Onder 12) op een half veld naar 11:11 (Onder 13) op een groot veld. Dat deze overstap uitdagingen met zich mee brengt, is zes jaar later wel gebleken. Om beter om te gaan met die uitdagingen doet FC Utrecht mee met een pilot, waarin de tussenvorm 9:9 met buitenspel wordt gespeeld. In dit artikel vertellen Sander van der Kleij en Anouar Kali (beiden Onder 13 bij FC Utrecht) over 8:8, over de tussenvorm 9:9 maar ook stippen ze een vorm 7:7 met buitenspel aan.

Sander van der Kleij is bezig aan zijn vijfde jaar bij FC Utrecht. Na drie jaar Onder 12 stapte hij vorig jaar over naar de Onder 13-2. Dit jaar coacht hij de Onder 13-1, waarmee hij uitkomt in de Eerste Divisie.

Anouar Kali zat zelf in de opleiding van FC Utrecht, en was in totaal dertien jaar actief als prof. Hij is nu bezig aan zijn derde jaar als jeugdtrainer. Eerst twee jaar als assistent, en dit seizoen als hoofdtrainer van Onder 13-2. (Tweede Divisie).

Sander van der Kleij: 'Het 8:8 en de wijze waarop de overgang naar 11:11 plaatsvindt, is iets wat bij de amateurclubs hier in de regio echt leeft. We merken bij verenigingen waar we mee samenwerken, dat men er ook op verschillende manieren mee omgaat. Sommige spelen met Onder 12 al eens in 11:11, andere clubs blijven liever toch in 8:8. Met FC Utrecht spelen we in Onder 11 en Onder 12 in elk geval

nog 8:8. En als je dat doet in 1:3:1:3 (tekening 1, red.), dan heeft het qua veldbezetting al raakvlakken met het 1:4:3:3 dat we vanaf de Onder 13 op een groot veld gaan spelen.'

Een kenmerk van het huidige 8:8 is volgens Van der Kleij het relatief grote aantal spelers op een klein veld. De aandachtspunten daarbij komen straks aan bod, maar eerst bespreekt

Anouar Kali juist de voordelen van het spelen van 8:8 in Onder 12.

Vaardigheden

Anouar Kali: 'Om te beginnen is het goed om de voordelen van het 8:8 te benoemen, want die zijn er zeker. Je speelt met zestien spelers op iets minder dan een half veld, als je een strook van de zijkant afhaalt. Daardoor worden alle spelers echt nadrukkelijk

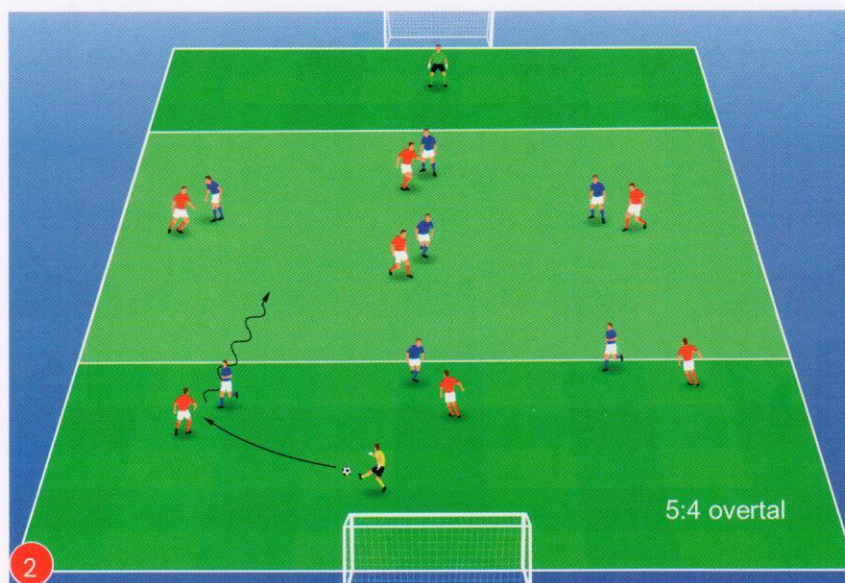


8-tegen-8 in basisformatie 1:3:1:3.

bevraagd op hun technische vaardigheden. Ballen aannemen in een kleine ruimte, dribbelen, kappen en draaien, inspelen. Er vindt, zeker op de manier waarop wij bij FC Utrecht dat 8:8 spelen, vrijwel overal 1:1 plaats. Zowel aanvallend, maar dus ook verdedigend. Er komen veel duels voor, vrijwel alles gebeurt op hoge snelheid, en dat allemaal ook nog eens in die relatief kleine ruimte. Het is essentieel, en ik weet dat uit eigen ervaring, dat je die technische vaardigheden al op jonge leeftijd aanleert. Dat kan in 6:6 op een kwart veld, maar ook zeker in 8:8 op een half veld.'

Overtal

Anouar Kali: 'Dankzij hun technische vaardigheden moedigen wij spelers aan om ook achterin al die 1:1 uit te spelen. Want stel dat zoiets lukt, dan krijg je op het middenveld en op de helft van de tegenstander gelijk een overtal 5:4 (tekening 2, red.). Ik denk dat daar een verschil zit tussen het voetbal van 'nu' en van 'vroeger'. Vroeger leerde je dat je vooral ach-



Na uitspelen 1:1 ontstaat er 5:4 (overtal) op het middenveld/helft tegenstander.

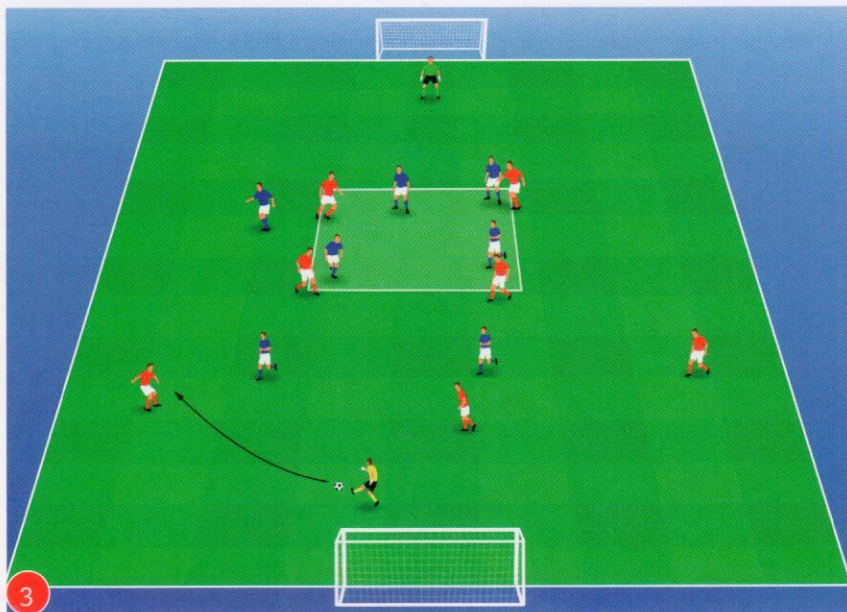
terin een overtal had, vier verdedigers tegenover drie aanvallers, waarbij iemand inschoof.

Tegenwoordig gebeurt dat doorschuiven nog steeds, maar toch vooral aan de zijkanalen. De nadruk is meer komen te liggen op het creëren van een

overtal op het middenveld. Maar, en dát kan mooi in 8:8 zoals wij het spelen, je kunt door achterin iemand uit te spelen zo'n overtal bereiken. Spelers moeten de technische vaardigheden hebben om zoiets te doen, én ze moeten het durven.'



Foto: Festen Fotografie



Basisformatie 1:3:2:2 (met vierkant).

Vierkant

Sander van der Kleij: 'Je merkt dat in 8:8 het samenwerken met teamgenoten al voorkomt. Je kunt met je spelers op details ingaan, zoals de eerste bal van de keeper op de verdediger. Staat die verdediger te dicht bij zijn mannetje, zodat hij niet aanspeelbaar is? Of staat hij wat verder bij de aanvaller vandaan, zodat die keeper de bal direct in de loop kan inspelen? Naast het eerder genoemde 1:3:1:3 kun je er in 8:8 ook voor kiezen om 1:3:2:2 te spelen (tekening 3, red.). Dan krijg je achterin dus een overtal, maar je krijgt als het ware ook een vierkant voorin. Daar schuilt voor onze spelers herkenbaarheid in, want vanaf de Onder 13-leeftijd op een groot veld willen wij dat vierkant ook steeds terugzien.'

Samenwerking

Sander van der Kleij: 'Stel je speelt 8:8 in 1:3:2:2, dan kun je al mooie gesprekjes voeren met je spelers. Wat is het voordeel dat we achterin een 3:2-overtal hebben? Hoe kunnen we dat uitspelen? Of dat we voorin met twee aanvallers tegen drie verdedigers van de tegenpartij staan, hoe ga je dan staan om hun opbouw zo moeilijk mogen te maken? Dat opbouwen met een overtal, dat is nu nog 3 + keeper tegen 2. Maar in 11:11, of in de pilotvorm 9:9 waarover we straks meer

vertellen, kun je dat uitbouwen naar 5 + keeper tegen 4.'

Maar toch, naast de tot zover beschreven voordelen, kleven er volgens Van der Kleij en Kali toch ook nadelen aan het 8:8. Een van de grootste nadelen is het feit dat er zonder buitenspel wordt gespeeld. Dat heeft gevolgen voor de uitvoering. Ze geven een voorbeeld uit de praktijk.

Natuurlijk

Sander van der Kleij: 'Doordat je niet met buitenspel speelt, krijg je op het veld soms aparte situaties. Ik zie teams die in bepaalde fases van de wedstrijd met twee aanvallers heel dicht bij het doel van de tegenstander gaan spelen (zie de twee spelers in de rode rechthoek in tekening 4, red.). De reden hiervoor is bijvoorbeeld dat ze ruimte op het middenveld willen krijgen, omdat ze daar goede middenvelders hebben staan die sterk zijn in de 1:1. Stel zo'n middenvelder speelt een tegenstander uit, dan heb je voorin gelijk een overtal en ben je heel gevaarlijk.

Die ruimte op dat middenveld ontstaat er, omdat je in de praktijk toch ziet dat een tegenstander geneigd is om twee verdedigers wat meer achterin te houden (tekening 4, red.). Maar toch, die beide aanvallers die zo diep staan hebben amper nog een rol. Ze zijn vrijwel niet te bereiken met een lange bal, omdat ze worden afgedekt. Ze hebben eigenlijk alleen nog een taak om ruimte te maken voor middenvelders, maar meer niet. Dus het ontbreken van buitenspel in 8:8 zorgt voor voetbalgedrag waarvan je je moet afvragen of dat wel 'natuurlijk' is en of je dat moet willen.'



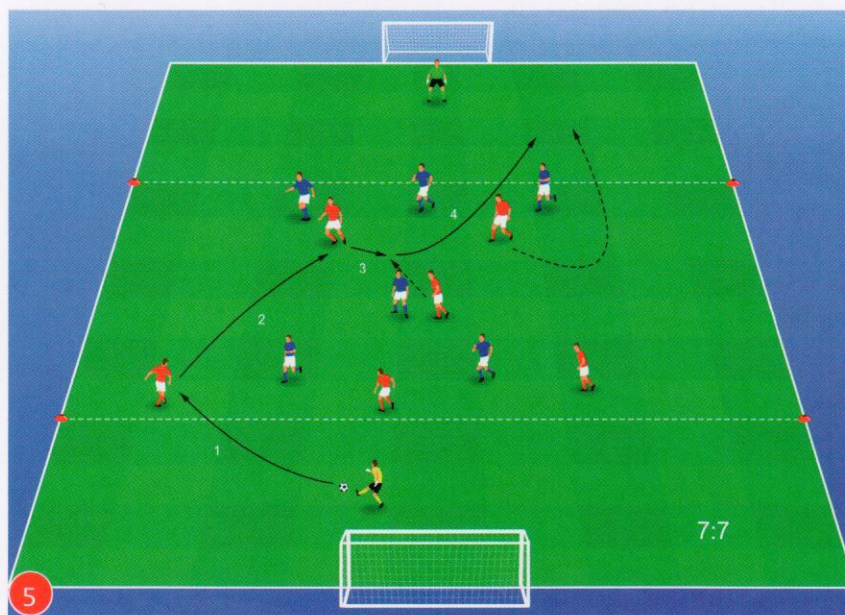
Rood houdt expres twee aanvallers voorin, waardoor er ruimte op het middenveld ontstaat.

Buitenspel

Anouar Kali: 'Wat je ook ziet doordat buitenspel geen rol speelt, is dat verdedigen met ruimte in de rug vrij weinig voorkomt. Dat gebeurt eigenlijk pas voor het eerst in Onder 13, als het echt 11:11 is. Dan is de overgang, met name voor verdedigers, best groot. Ze moeten echt aan die ruimte achter zich wennen. Een mogelijke oplossing om spelers in Onder 12 toch al eerder te laten wennen aan die ruimte in de rug, is bijvoorbeeld door 7:7 met buitenspel te gaan spelen (tekening 5, red.). De buitenspellijn ligt dan aan beide kanten op ongeveer driekwart van het veld en je staat met veertien spelers op het veld in plaats van zestien. Ja, de ruimte wordt misschien op het middenveld eerst nog kleiner omdat verdedigers leren aansluiten, maar er ontstaat toch ruimte achter de laatste lijn, er is meer samenwerking nodig. De verdedigers moeten meer op elkaar letten, omdat ze in bepaalde situaties al op lijn leren spelen. Ze sluiten beter aan, en ze leren om te kantelen. Het voorbeeld dat Sander gaf met die twee aanvallers die expres heel dicht bij de keeper gaan staan, komt niet meer voor. Wat je in het aanvallen juist wél gaat zien, is meer samenwerking. Een spits die in de bal komt, de bal krijgt en kaatst, waarna een andere speler die diepte in loopt. Wij denken dat 7:7 mét buitenspel, en dan heb je niet eens twee assistentscheidsrechters nodig omdat het toch vooral om ontwikkelen gaat, heel goed past bij de Onder 12-leeftijd. Het zou de overstap naar 11:11 mét buitenspel gemakkelijker maken.'

Stapsgewijs

Sander van der Kleij: 'We hebben zelf geëxperimenteerd met 8:8 mét buitenspel, maar je ziet dan toch écht dat het veld te klein is voor die zestien spelers. Dan kom je met te veel jongens op een te klein speelveldgedeelte terecht. Stel dat je toch het hele seizoen in Onder 12 8:8 blijft spelen zonder buitenspel, dan is het volgens ons wel aan te raden om op de training met buitenspel aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld vanaf de winterstop, zoals we bij FC Utrecht doen. Op



7-tegen-7 met buitenspel.

de trainingen zul je merken dat, als je het stapsgewijs uitlegt, ook vooruit verdedigen steeds vaker voorkomt omdat spelers gewend zijn aan te sluiten. Door met buitenspel te spelen in Onder 12, ongeacht of dat in een oefenwedstrijdje 7:7 gebeurt of dat je dat doet op een training, worden spelers ook tactisch gezien meer geschoold. Herkennen van dieptes, het op het juiste moment maken van een loopactie, maar ook het samen verdedigen komt nadrukkelijker terug. In 8:8 zonder buitenspel is de noodzaak gewoon minder.'

Het 7:7 met buitenspel wordt niet in officieel competitieverband gespeeld. Dat geldt inmiddels wel voor de tussenvorm 9:9 met buitenspel. FC Utrecht doet mee aan een pilot van de KNVB, en speelt in een minicompetitie met FC Dordrecht, Sparta Rotterdam en Feyenoord. Deze competitie vindt plaats op de dinsdagavond en alle teams treffen elkaar een keer uit en een keer thuis.

Richting

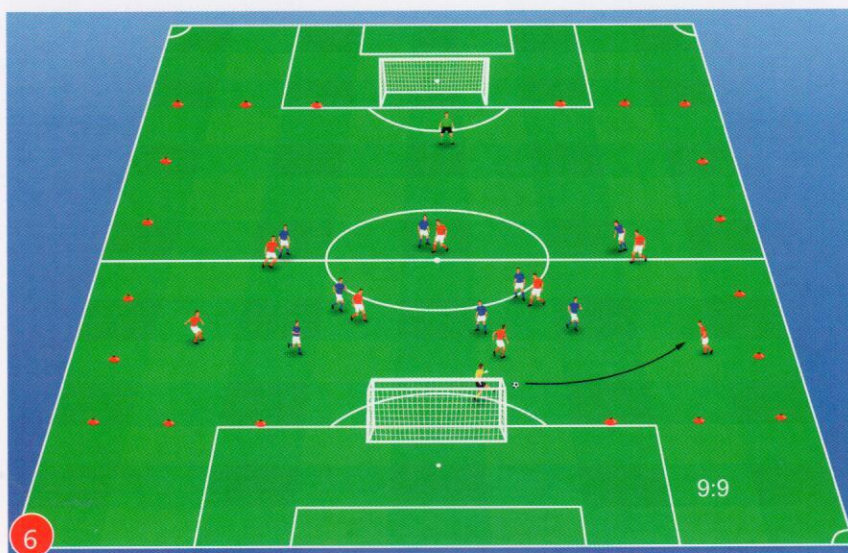
Anouar Kali: 'De spelvorm 9:9 met buitenspel is bij uitstek een tussenvorm die de overgang van het 8:8 naar 11:11 makkelijker maakt. In de leeftijdsgroep Onder 12 zijn de onderlinge verschillen soms al best groot.

Sommige spelers kunnen de bal al ver schieten, maar anderen kunnen dat fysiek gezien nog niet. In Onder 13 zie je dat verschil soms nog groter worden. Zeker de kleinere spelers kunnen niet altijd goed meekomen op dat grote veld. Bij FC Utrecht hebben we ervoor gekozen om de vroegrijpers veelal in 13-1 te zetten en de laatrijpers in 13-2. De laatrijpers zijn vaak kleiner en vaardiger, maar de groteren hebben meer duelkracht en zijn sterker. Dan is het 9:9 (tekening 6, red.) echt bij uitstek een vorm die je door zowel vroegrijpers als laatrijpers kunt laten spelen.'

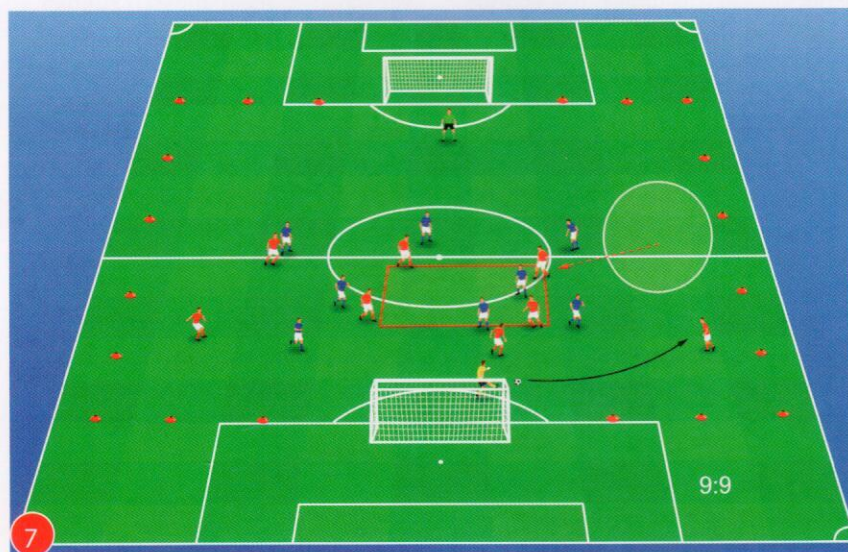
De pilotvorm 9:9 waar FC Utrecht aan meedoet, is vriendschappelijk van aard. Spelers krijgen daarin bovendien voor het eerst echt te maken met 'gezag', want er is ineens een scheidsrechter in plaats van een spelbegeleider. Ook de richting van het spel verandert. In plaats van 8:8 in de breedte van het veld wordt het 9:9 in de lengte van het veld gespeeld.

Plezier

Anouar Kali: 'In Onder 13 merken we af en toe dat spelers echt moeten wennen aan het feit dat een scheidsrechter nu beslissingen neemt, in plaats van dat spelers onderling zoveel mogelijk oplossen. Om ze toch al



9-tegen-9, startend in 1:3:2:3.



9-tegen-9, met vierkant en met ruimte aan de zijkant.

wat te laten wennen aan die scheidsrechter gebruiken we op de training een fluitje. Naast dat omgaan met gezag voeg je in 9:9 qua aantallen aan beide teams slechts één speler toe. Dus ook wat aantallen betreft is het een mooie geleidelijke stap richting het 11:11. Wij spelen het 9:9 met onze Onder 13-2. We merken dat die laatrijpers nu meer dan in 11:11 het geval is in voetbalhandelingen terecht komen. Ze halen zichtbaar meer plezier uit het voetbalspelletje. Bovendien wordt

er meer van spelers en keepers verwacht. In 9:9 ga je namelijk echt verdedigen met ruimte in je rug, wat voor een keeper bijvoorbeeld betekent dat hij, als de tegenstander de bal heeft, niet op zijn lijn moet blijven staan.'

Self-pass

Sander van der Kleij: 'In Duitsland spelen ze in Onder 13 voor de winterstop trouwens nog 9:9, en pas ná de winterstop 11:11. Dat is ook een mogelijke vorm. Wij hebben tegen Duitse

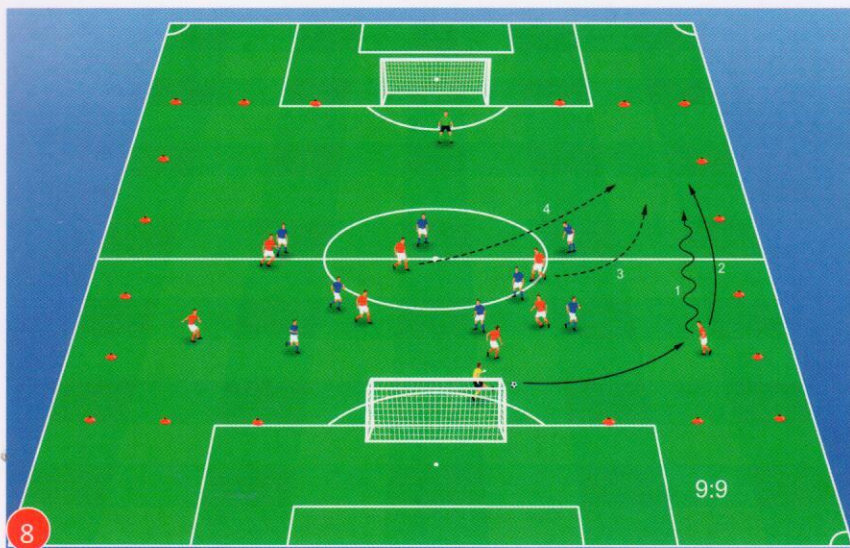
teams gespeeld en dan zie je echt dat zij daar al veel verder in zijn. Het leuke vind ik persoonlijk dat in het 9:9 zoals wij dat in de pilotvorm spelen, de self-pass blijft behouden. Maar spelers hebben daar slechts vijf seconden de tijd voor. Duurt het langer dan vijf tellen? Dan moet je de bal intrappen. Hetzelfde geldt voor een vrije trap in het veld. Ook die mag je met een self-pass nemen, maar als je te lang wacht wordt het 'echt' een vrije trap. Deze regel zorgt ervoor dat enerzijds het tempo hoog blijft, maar dat het ook de creativiteit verhoogt.'

Formatie

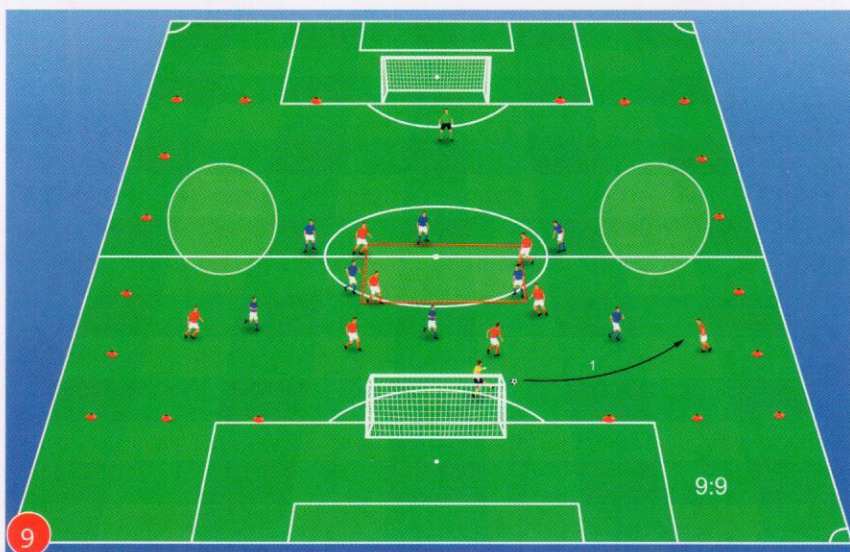
Anouar Kali: 'Zelf spelen wij het 9:9 in een 1:3:2:3 formatie. Met drie spelers opbouwen, dat is de visie van de club en dat zie je ook in de hogere leeftijden terug. De vrijheid die je hebt is dat je wel met vier verdedigers kunt starten, maar dat je toch iemand snel doorschuift. Bijvoorbeeld aan de zij-kanten, iets wat je in het hedendaagse voetbal dus veel meer ziet. Wat je in dit 9:9 merkt, zeker als je start in 1:3:2:3, is dat tegenstanders 1-op-1 gaan spelen. Er wordt doorgedekt. Wij gaan dan met een buitenspeler wat naar binnen spelen (zie rode looplijn in tekening 7, red.) zodat er als het ware weer een vierkantje ontstaat. Daarna willen we die hoeken bestrijken (zie ronde witte arcering in tekening 7, red.).'

Patronen

Sander van der Kleij: 'Dus als de 2 de bal in de loop krijgt aangespeeld, heeft hij meerdere opties. Hij kan opdribbelen als hij ruimte heeft (optie 1 in tekening 8, red.). Hij kan, doordat die buitenspeler naar binnen is getrokken, ook de bal daar in de diepte geven (optie 2) op bijvoorbeeld de spits (looplijn 3) of een diepgaande midden-



Opties om aan te vallen via de zijkant.



9-tegen-9 in een 1:4:2:2, zodat er een vierkant ontstaat.

velder of spits (looptlijn 4). Eigenlijk zie je in 9:9 al patronen ontstaan die sterk lijken op wat je misschien in 11:11 ook wel wilt.'

Groot

Anouar Kali: 'Naast het feit dat je dit 9:9 in 1:3:2:3 kunt spelen, waarna je door het uitspelen van een verdediger dus een overtal hebt, kun je ook kiezen voor een 1:4:2:2 (zie tekening 9, red.). Dan krijg je namelijk weer een vierkantje, dat wij in het 11:11

ook graag terug willen zien. Maar nog nadrukkelijker krijg je in 1:4:2:2 de ruimtes aan de zijkanten (zie arcering), waar een back bijvoorbeeld in kan dribbelen.

Los van de voordelen die wij nu al zien van 9:9, snap ik ook dat je als club wellicht met organisatorische uitdagingen te maken krijgt. Want je hebt ineens een heel veld nodig. Maar daarom zou je er al goed aan doen om te kijken of je doordeweeks eens kunt oefenen, omdat er dan wellicht meer

Mediatheek

De meest interessante fragmenten uit het interview met Sander van der Kleij en Anouar Kali zijn nu te vinden in de Mediatheek.



11:11

Ook weten hoe Sander en Anouar 11:11 spelen bij FC Utrecht? Ook hier schreven we een uitgebreid artikel over. Dat is nu online te vinden via VBT Basis, gratis voor abonnees van De Voetbaltrainer.



ruimte is op de velden. Onderling, of tegen een club uit de buurt. Voetbalinhoudelijk zien wij bij FC Utrecht het 9:9 zeker als een mooi middel om de stap van 8:8 naar 11:11 nog beter te laten verlopen. Zeker als je praat over die laatrijpers is deze tussenvorm perfect. Want voor een flink aantal spelers in Onder 13 is dat grote veld ook echt nog eventjes te groot.' ⚽

Pedagogische en didactische competenties als vertrekpunt in het begeleiden van spelers

Vier kwaliteiten van de voetbaltrainer

Als voetbaltrainer is het belangrijk om niet alleen kennis over te dragen, maar ook het ontwikkelen en leerproces te begeleiden. De vier kwaliteiten van de voetbaltrainer bieden een krachtige basis om in deze rol betekenisvol en inspirerend te zijn. Dit artikel is geschreven door Tristan Boekestein, namens De Beweegtrainer, om je te helpen deze kwaliteiten in de praktijk te brengen.

Deze kwaliteiten – Structureren, Stimuleren, Individueel Aandacht Geven & Regie Overdragen – helpen je om je trainingen en wedstrijden bewust en gericht vorm te geven, in een veilige en fijne leeromgeving. (zie afbeelding 1) Elke kwaliteit wordt verder uitgewerkt met evaluatie- en reflectievragen, oefeningen en praktische tips, zodat je direct aan de slag kunt om je trainingen nog beter te maken. Of je

nu een beginnende trainer bent of al jaren ervaring hebt, deze kwaliteiten bieden een waardevolle ondersteuning om je trainingen te verbeteren. Door je bewust te zijn van deze vier belangrijke kwaliteiten ontwikkel je niet alleen je eigen vaardigheden, maar geef je ook je spelers de best mogelijke kans op ontwikkeling en plezier.

Zelfreflectie

Het lijkt wellicht niet moeilijk deze vier kwaliteiten toe te passen. Maar in de hectiek van een training of wedstrijd blijkt al snel het tegendeel. Het goede nieuws is: iedereen kan met de vier kwaliteiten van de trainer aan de slag. Op de volgende pagina's staan een 'inzichtenmeters' waar je kunt invullen hoe je dit moment denkt te scoren op de vier inzichten. Hoe vind jij dat jij zelf scoort op deze kwaliteiten? Waar ligt jouw kwaliteit en waar jouw ontwikkelpunt? (zie afbeelding 2)

Durf in de spiegel te kijken en jezelf af te vragen hoe je een nog betere voetbaltrainer kunt worden. Misschien gaat het werken met het ene inzicht je makkelijker af dan met het andere. Dat is logisch, want elke speler is anders en elke voetbaltrainer heeft zijn eigen ervaring en kwaliteiten. Maar als je een sfeer en een prettige leeromgeving wilt creëren waarbinnen iedereen met plezier kan voetballen en zich kan ontwikkelen, dan kom je met deze vier kwaliteiten al een heel eind. Je moet er gewoon mee beginnen! Je zult vanzelf leren door gewoon te doen. Dit geldt voor spelers in het beter leren voetballen, door te voet-

Elke trainer is op zoek naar de juiste balans. Elke trainer kan daar wel een beetje hulp bij gebruiken. Met deze vier inzichten kun je zowel jezelf als je sporters nog beter ontwikkelen. En kun je nog meer plezier krijgen in het sporten.



1 STRUCTUREREN:

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



2 STIMULEREN:

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



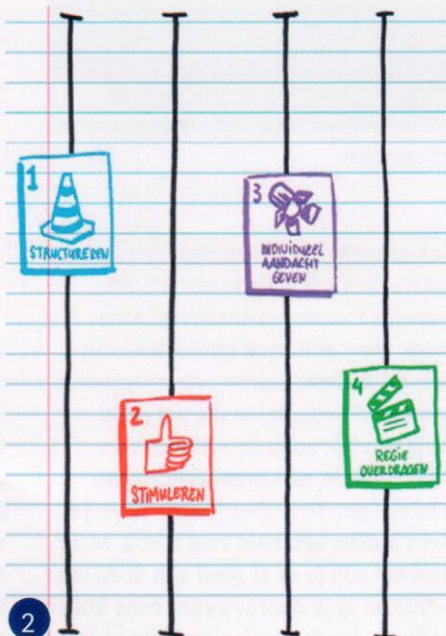
3 INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:

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



4 REGIE OVERDRAGEN:

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



De essentie van structureren

ballen, maar ook voor jou als voetbaltrainer.

Het is te allen tijde belangrijk dat je het team op een manier begeleidt die bij jou past. Voor een optimale begeleiding van je spelers is het echter essentieel om de vier kwaliteiten in te zetten. Zo creëer je een geweldige voetbalervaring waarin je spelers zich, zowel individueel als samen, met veel plezier optimaal kunnen ontwikkelen. De vier kwaliteiten van de voetbaltrainer – stimuleren, structureren, regie overdragen en individuele aandacht geven – sluiten naadloos aan bij het pedagogisch ABC (Autonomie, Betrokkenheid en Competentie), zoals beschreven in De 6 SPEEL-Principes van De Beweegtrainer in het eerdere artikel van deze editie.

Door spelers te stimuleren vergroot de trainer hun competentie. Door hen uit te dagen, vertrouwen te geven en succeservaringen te laten opdoen, ontwikkelen zij zich zowel fysiek als mentaal. Structuur biedt daarbij houvast, een veilige en overzichtelijke leeromgeving zorgt ervoor dat spelers zich betrokken voelen en ervaren dat ze onderdeel zijn van een team. Het overdragen van regie draagt direct bij aan autonomie: spelers krijgen de ruimte om eigen keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen voor hun ontwikkeling. Tot slot versterkt individuele aandacht zowel de betrokkenheid als de competentie. Wanneer een trainer spelers 'ziet' en waardeert, voelen zij zich serieus genomen en krijgen zij de juiste ondersteuning om te groeien.

Structureren

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur. Hierdoor zorg je ervoor dat spelers weten wat er van hen verwacht wordt en hoe ze het leerdoel kunnen bereiken. Structuur geeft spelers juist ruimte. Het grote verschil tussen vrij spelen op straat en sporten bij een vereniging is: structuur.

Als voetbaltrainer is het belangrijk om structuur te bieden: dat geeft iedereen houvast. Hoe duidelijker de structuur en de afspraken, hoe beter spelers weten waar de grenzen liggen. Binnen die grenzen kan veel! Dankzij de uitgezette kaders is er ruimte voor



3

Uitspreken van verwachtingen

bewegings- en speelvrijheid binnen het voetballen. Structureren kost eerst tijd, maar levert uiteindelijk veel rust op en daarmee bespaar je juist tijd. Het gaat bij structureren om uitspreken, afspreken en aanspreken. Zorg dat je als trainer uitspreekt wat je van de spelers verwacht. Als je duidelijke afspraken maakt, weet iedereen wat er van hem of haar wordt verwacht. Als grenzen worden overschreden kun je, of eigenlijk móét je, elkaar daarop tijdig aanspreken. (zie afbeelding 3)

Stimuleren

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat of nog beter kan. Fouten

Maken van gezamenlijke afspraken

maken mag en moet om te leren. Een goede voetbaltrainer weet hoe hij een stimulerende omgeving kan creëren waarin spelers uitgedaagd worden om actief mee te doen en betrokken te blijven.

Als voetbaltrainer wil je dat spelers in jouw team steeds beter worden in hun sport en ook dat ze plezier hebben. Besef daarbij dat plezier en leren hand in hand gaan. Stel plezier centraal en laat spelers zich van daaruit ontwikkelen. Een speler die met plezier voetbalt, durft nieuwe dingen uit te proberen. En als een voetballer iets nieuws onder de knie heeft, beleeft hij daar aan weer veel plezier en groeit zijn zelfvertrouwen: een mooie leercirkel!

Aanspreken als grenzen worden overschreden

Tips om structuur te bieden

- Spreek uit wat je van spelers verwacht.
- Benoem specifiek het gedrag dat je graag wilt zien.
- Maak afspraken over de omgang met elkaar. Vergeet daarbij de ouders niet.
- Spreek elkaar tijdig aan als grenzen worden overschreden.
- Geef eerst zelf het goede voorbeeld. Kom je afspraken na of geef eerlijk aan als iets je niet lukt.
- Gebruik een overzichtelijke structuur van je training en bespreek deze aan het begin.
- Benoem wat het leerdoel of de uitdaging is.
- Geef aan wat de spelregels zijn en spreek spelers hierop aan wanneer deze niet nageleefd worden.
- Kies slechts één specifiek leerdoel en niet meerdere.
- Maak duidelijke afspraken over praktische zaken, voetbalzaken en gedrag.

Reflectievragen

- Welke praktische afspraken moet ik nog maken?
- Welke afspraken heb ik gemaakt over gedrag, sportiviteit en respect?
- Welk concreet gedrag wil ik graag zien?
- Welke onderwerpen moet ik richting ouders nog duidelijker overbrengen?
- Waarop kan ik spelers aanspreken?

Stimuleren betekent het positief aanmoedigen van spelers en het geven van eerlijke, concrete complimenten. In plaats van je te richten op het eindresultaat, zoals de overwinning of het doelpunt, werkt het veel beter om waardering uit te spreken over de persoonlijke vooruitgang en de getoonde inzet. Het krijgen van complimenten stimuleert spelers om het beste uit zichzelf te halen: dat is waar je het als voetbaltrainer voor doet.

Individuele aandacht geven

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere speler. Iedere speler is uniek, met zijn eigen karakter. Door persoonlijke aandacht te geven voelen spelers zich gezien en begrepen, wat hun motivatie en ontwikkeling positief beïnvloedt. Elke speler wil graag erkenning, zorg altijd dat je hem of haar waardeert. Niet alleen de toppertjes en de praatjesmakers, maar juist ook de verlegen jongen, het bescheiden meisje en de minder getalenteerde speler.

Tips om te stimuleren

Voorkom algemene complimenten, maar geef gerichte complimenten: bijvoorbeeld op de uitvoering van een specifieke taak.

Geef complimenten aan het individu, daardoor voelen spelers zich aangesproken.

Geef ook complimenten wanneer iemand persoonlijke vooruitgang (verbetering) boekt of goede inzet toont.

Maak eerst een compliment en begin dan met de verbeterpunten.

Verpak verbeterpunten als tip of opdracht wat de spelers de volgende keer beter kan doen.

Leg niet te veel nadruk op dat wat nog niet goed gaat. Fouten maken mag en moet zelfs.

Reflectievragen

Heb ik de spelers positief gecoacht? En hoe heb ik dat gedaan?

Hoeveel complimenten geef ik?

Richt ik complimenten aan het individu of het team?

Waardeer ik inzet i.p.v. prestatie?

Geef ik aan wat de speler de volgende keer anders kan doen?

Tijdens een training of wedstrijd richt je je aanwijzingen, complimenten of vragen meestal op de hele groep. Maar geen speler is hetzelfde en geen kind leert op dezelfde manier. Wees je bewust van de niveauverschillen en pas je aanwijzingen en tips daarop aan. De ene speler wacht op sturende aanwijzingen, de andere floreert juist bij vrijheid. De een heeft behoefte aan een aai over de bol, de ander aan een extra aanmoediging.

Regie overdragen

Je stelt vragen, je luistert naar de spelers en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces. Als voetbaltrainer is het doel om niet alleen kennis over te dragen, maar ook om spelers zelfstandig en zelfregulerend te laten worden. Het is heel verleidelijk om als voetbaltrainer tijdens trainingen en wedstrijden precies te vertellen wat spelers moeten doen. Maar het spel van spelers verbetert vaak als ze zelf inzien wat ze beter kunnen doen en zelf nadenken hoe ze zich kunnen ontwikkelen. Dat hoeven ze echt niet altijd van jou te horen. Stel je feedback dus eens uit of geef keuzeopties. Dat stimuleert de spelers om na te denken over hun eigen leerweg en de oplossing voor een uitdaging.

Geef spelers de verantwoordelijkheid voor het stellen en behalen van zélf

gekozen doelen. In de training betekent dit dat je minder sturend bent dan je gewend bent, meer open vragen stelt en spelers beloont voor hun gemaakte keuzes. Wat krijg je ervoor terug? Spelers die zelf verantwoordelijkheid nemen voor hun persoonlijke doelen, zullen gemotiveerder zijn en zich zo sneller ontwikkelen.

Persoonlijk leerdoel

Voor elke kwaliteit kun je als voetbaltrainer specifieke, meetbare doelen stellen om je beter te ontwikkelen en hier een concrete actie aan koppelen. Door je ontwikkeling bij te houden, zie je wat werkt en wat beter kan. Kleine, haalbare doelen zorgen ervoor dat je gericht stappen zet als voetbaltrainer. Door af en toe stil te staan bij je aanpak en wat je daarvan leert, kun je jezelf blijven verbeteren. Feedback van collega's en spelers helpt je om dingen vanuit een andere hoek te bekijken en nog effectiever te coachen.

Als je de basisprincipes van de vier kwaliteiten van de voetbaltrainer onder de knie hebt, zoek dan naar nieuwe manieren om jezelf uit te dagen. Hoe kun je nog meer variatie, persoonlijke aandacht en regieoverdracht in je trainingen integreren? Hoe kun je nog experimenteren met nieuwe werkvormen of technieken? ⚽

Tips om individuele aandacht te geven

Noem elke speler bij zijn of haar naam, laat weten dat ze er mogen zijn.

Heb belangstelling en toon oprechte interesse voor elke speler, vraag bijvoorbeeld eens hoe het op school of thuis gaat.

Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief of sociaal vlak. In een team heeft iedereen een rol en waarde.

Pas je aanwijzingen en tips aan op het niveau van de individuele speler.

Waardeer en accepteer de diversiteit in je team en laat spelers elkaar helpen en van elkaar leren.

Maak duidelijke afspraken over praktische zaken, voetbalzaken en gedrag.

Reflectievragen

Wie vergeet ik weleens aandacht te geven? En waarom?

Wie zou ik iets andere instructies kunnen geven?

Wat weet ik van mijn spelers buiten het voetbal om?

Welke speler krijgt nu de meeste aandacht?

Tips om regie over te dragen

Stel meer open vragen en geef minder aanwijzingen, uitleg en adviezen. Beschrijf het doel en laat de weg ernaar toe (de oplossing) vrij.

Stel je feedback uit om spelers de ruimte te geven om zelf na te denken.

Help spelers om na te denken over hun volgende leerdoel of ontwikkelstap. Het is juist goed als dat kleine, haalbare stappen zijn.

Geef keuzemogelijkheden om het zelf gekozen doel te bereiken als spelers er niet helemaal zelf uitkomen. Faciliteer maar zeg niet voor.

Complimenteer spelers voor de gemaakte keuzes en de verantwoordelijkheden die ze nemen.

Reflectievragen

Wat zijn vragen die ik goed aan spelers kan stellen?

Wie zou zelf al goed kunnen nadenken over zijn volgende leerdoel?

Welke taken kan ik aan de spelers overlaten?

Kwaliteit	Doel	Actie
Structureren	Creëer een duidelijke en logische opbouw voor elke training, inclusief leerdoelen, een opbouw en overzichtelijke overgangen tussen oefenvormen.	Maak een standaard formulier voor je trainingsvoorbereiding. Gebruikt hierin richtlijnen voor de structuur.
Stimuleren	Verhoog de motivatie en betrokkenheid van de spelers door afwisselende oefenvormen en energizers in te zetten.	Plan tijdens je volgende training minimaal twee interactieve werkvormen (zoals groepsopdrachten of spelelementen) om de energie hoog te houden.
Individueel Aandacht Geven	Zorg ervoor dat elke speler persoonlijke aandacht krijgt, ongeacht de groeps grootte.	Houd tijdens je trainingen regelmatig korte een-op-een-momenten, geef persoonlijke feedback en observeer hoe elke speler het leerproces doorloopt.
Regie Overdragen	Verhoog de zelfstandigheid van de spelers door hen geleidelijk meer verantwoordelijkheid te geven voor hun leerproces.	Introduceer tijdens je trainingen kleine keuzemomenten voor spelers, zoals het kiezen van leerdoelen of trainingsinhoud.

De kracht van de vier kwaliteiten

Het succes van een training hangt in grote mate af van de vaardigheden en benadering van de trainer. De vier kwaliteiten van de trainer – Structureren, Stimuleren, Individueel Aandacht Geven en Regie Overdragen – bieden een solide raamwerk dat je helpt om niet alleen kennis over te dragen, maar ook een omgeving te creëren waarin spelers optimaal kunnen leren en groeien.

Structureren is de basis waarop je trainingen rusten. Zonder een duidelijke opbouw en doelgerichte structuur verliezen spelers al snel het overzicht. Door aandacht te besteden aan het organiseren van je trainingssessies, bied je houvast en zorg je ervoor dat je spelers weten waar ze naartoe werken. Een goed georganiseerde training leidt tot betere resultaten, omdat spelers duidelijkheid hebben over de leerdoelen en de stappen die ze moeten nemen om deze te bereiken.

Stimuleren gaat verder dan het simpelweg geven van informatie. Het gaat om het motiveren van je spelers om actief deel te nemen en betrokken te blijven bij het leerproces. Door gebruik te maken van interactieve werkvormen, energizers en een positieve, inspirerende houding, kun je de leerervaring van je spelers aanzienlijk verbeteren. Een gemotiveerde speler is niet alleen meer betrokken, maar haalt ook meer uit de training en is beter in staat om de geleerde vaardigheden toe te passen tijdens wedstrijden.

Individuele aandacht geven is essentieel omdat geen enkele speler hetzelfde is. Iedereen heeft unieke leerbehoeften, voorkeuren en uitdagingen. Door persoonlijke aandacht te geven, help je elke speler om het meeste uit de training te halen. Dit vraagt van jou als trainer dat je niet alleen de groep in het oog houdt, maar ook oog hebt voor de individuele voortgang van elke speler. Deze persoonlijke benadering verhoogt de motivatie en zorgt ervoor dat spelers zich gezien en gehoord voelen.

Regie overdragen is de ultieme stap in effectief trainerschap. Het doel is dat spelers uiteindelijk zelfstandig verder kunnen groeien, ook buiten de context van de training. Door hen geleidelijk meer verantwoordelijkheid te geven voor hun eigen leerproces, vergroot je hun zelfredzaamheid en zelfvertrouwen. Dit proces helpt hen om niet alleen kennis op te doen, maar ook vaardigheden te ontwikkelen om zelfsturend te zijn in hun eigen ontwikkeling.

Als voetbaltrainer ben je niet alleen een kennisoverdrager, maar ook een begeleider van het leerproces. De vier kwaliteiten van de voetbaltrainer bieden een sterke basis voor een gestructureerde, motiverende en persoonlijke leeromgeving, waarin spelers de ruimte krijgen om verantwoordelijkheid te nemen. Door deze kwaliteiten voortdurend te integreren en te verbeteren, ontwikkel je niet alleen je eigen vaardigheden, maar ondersteun je ook de duurzame groei van je spelers. Dit artikel helpt je om stap voor stap je trainingen te verbeteren. Blijf reflecteren, vraag feedback en blijf jezelf uitdagen om het beste uit jezelf en je spelers te halen.



De VoetbalTrainer

Toptrainers wijzen vaak op het belang van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen. Zo spreken Peter Bosz en Pep Guardiola over de vijfsecondenregel, terwijl Jürgen Klopp de term gegenpressing/counterpressing een gezicht gaf. Hoe beter teams de chaotische momenten van balverovering en balverlies kunnen bespelen, hoe groter de kans wordt op een goed resultaat. In het nieuwe boek 'Trainen op omschakelen' werken we het thema eerst bondig en in theorie uit. Daarna volgen vijftig trainingsvormen verdeeld over 1:1-vormen, positiespellen, partijspellen en spelvormen.

Trainen op omschakelen

De vertaling naar het trainingsveld in 50 oefenvormen, 120 pagina's, **nu verkrijgbaar!**

Inhoud

Deel 1: theorie

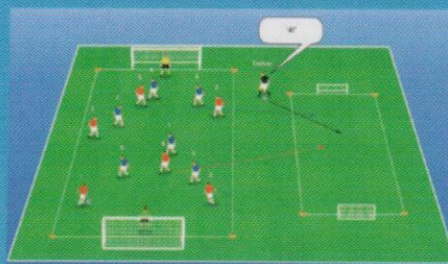
- Wat is een omschakelmoment?
- Van aanvallen naar verdedigen
- Voordelen counterpressing
- Eisen aan succesvolle counterpressing
- Voordelen van achter de bal komen
- Van verdedigen naar aanvallen
- Patronen
- Trainen op omschakelmomenten

Deel 2: praktijk

- 1:1-vormen
- Positiespellen
- Partijspellen
- Spelvormen

€14,95

Trainen op omschakelen



De vertaling naar het trainingsveld in 50 oefenvormen



Nu verkrijgbaar in de webshop van
De Voetbaltrainer.

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop of scan de QR-code.