

VV Wijster



Handleiding voor de jeugdtrainer

Datum: 30-07-2017

Auteur: Jeugdcommissie VV Wijster

Introductie

Daar sta je dan, op een vrije woensdagmiddag of donderdagavond, met een groep jonge kinderen die jij hebt beloofd dit seizoen te gaan trainen. De kinderen rennen alle kanten op en zijn dolblij dat ze weer op het sportveld mogen staan. Vol enthousiasme begin je, maar stiekem is het nog best lastig zo'n groep drukke koters training te geven.

Neem het van ons aan, iedereen is zo begonnen! En iedereen denkt stiekem wel eens "HELP, waar ben ik aan begonnen?!" Maar je krijgt er ook zo veel voor terug.

Trainen bestaat in de basis uit twee aspecten, n.l.: Het technische of tactische deel en het pedagogische deel.

Om jou, als beginnende trainer, met deze twee aspecten een handje te helpen maken we gebruik van een digitale trainerstool en basisregels die er voor zorgen dat je enerzijds een gestandaardiseerd trainingsprogramma kunt afwerken, en je anderzijds inzicht krijgt in de pedagogische aspecten van het trainerschap.

Aan de hand van deze handleiding willen we je hierin wegwijs maken en hopen hiermee dat zowel de kinderen als ook jijzelf er veel plezier aan beleeft en voldoening uit haalt.

Want: 'plezier hebben in het spelletje' dat is waar het om draait.

Bij vragen kun je altijd contact opnemen met een van de commissieleden.

We wensen je een plezierige en sportieve tijd als trainer van één van de jeugdteams van VV Wijster.

Jan Kamman (Voorzitter Jeugdcommissie)

Inhoudsopgave

<i>Introductie</i>	2
<i>Technisch en tactisch trainen</i>	4
VTON Voetbalmethode	4
<i>Hoe werkt het?</i>	4
<i>Wat levert het op?</i>	4
<i>Vier pijlers</i>	4
1. <i>Voor en door trainers</i>	4
2. <i>Brede ontwikkeling</i>	4
3. <i>Doorlopende leerlijn</i>	5
4. <i>Digitaal & multimediaal</i>	5
Breng structuur aan in je training	5
<i>Maak afspraken</i>	5
<i>Breng vaste patronen in je training</i>	6
<i>Werk naar één doel</i>	6
Structureren, drie tips:	7
Focus je op wat goed gaat	7
<i>Complimenteren</i>	7
<i>Positieve feedback geven</i>	8
<i>Beloningen</i>	8
<i>Je eigen (non-verbale) houding</i>	8
Stimuleren, dat doe je zo:	8
Ieder kind verdient aandacht	9
<i>Elk kind is zichzelf</i>	9
<i>Erken en waardeer de verschillen</i>	9
<i>Pas je aan het kind aan</i>	10
<i>Luister naar het kind</i>	10
Autonomie	10
<i>Stel vragen</i>	11
<i>Geef kinderen verantwoordelijkheid</i>	11
<i>Laat kinderen ontdekken</i>	11
EEN BEETJE REGIE OVERDRAGEN? MET DEZE 3 TIPS LUKT HET:	12
<i>Ken je rol als coach bij pestgedrag</i>	12

Technisch en tactisch trainen

‘Bal aannemen, draaien en schieten’, ‘pass met de binnenkant van de voet’, ingooien vanuit de nek met beide voeten op de grond’.

Training geven lijkt heel gemakkelijk maar waarmee moet je beginnen en hoeveel aandacht schenk je aan welk onderwerp en welke leeftijdsgroep? Welke oefeningsvormen passen hier het beste bij? Allemaal vragen waar iedere trainer(ster) regelmatig mee worstelt en uiteindelijk naar eigen inzicht invult.

Het gevolg is dat er iedere trainer zijn/haar eigen methode hanteert en aan bepaalde gebieden dus meer of minder aandacht schenkt. Het doel is dat alle kinderen tijdens de jeugdperiode, ongeacht welke trainer er voor de groep staat, dezelfde basistraining stof krijgt.

VTON Voetbalmethode

Om de trainer hierbij te helpen gaat VV Wijster gebruik maken van het **digitale trainingsprogramma VTON** (Voetbal Technische Ontwikkeling Nederland). De VTON Voetbalmethode is een doorlopende leerlijn voor de jeugd van 5 tot 19 jaar. Trainers en spelers werken in een jaarplanning samen aan concrete doelstellingen. Zo werken ze met plezier aan hun ontwikkeling.

Hoe werkt het?

Trainers volgen een jaarplanning met concrete doelen voor elke leeftijd. Alles komt daarin aan bod: technische, tactische, fysieke en mentale ontwikkeling. Gedurende het jaar werken trainer en spelers gericht aan deze doelen met meer dan 700 kant-en-klare trainingen. De methode ondersteunt met coach tips, animaties van de organisatie op het veld en filmpjes van voetbalhandelingen. De trainer heeft het materiaal digitaal op zijn tablet of telefoon.

Wat levert het op?

De spelers voetballen met meer plezier en ontwikkelen zich ‘spelenderwijs’ naar hun potentieel. Trainers worden ontzorgd op de inhoud en kunnen zich richten op het coachen. En binnen de vereniging zijn visie, leerlijn en planning centraal geborgd. Daardoor is er continuïteit, zelfs als trainers elkaar afwisselen. De methode maakt van een jeugdafdeling een jeugdopleiding.

Vier pijlers

De VTON methode is gebouwd op vier pijlers.

1. Voor en door trainers

De voetbalmethode ontzorgt trainers met kant-en-klare trainingen in een meerjarige leerlijn. Alle trainingen zijn ontwikkeld vanuit de praktijk; welke ondersteuning willen trainers als ze op het veld staan? We werken hierin nauw samen met jeugdtrainers.

2. Brede ontwikkeling

De voetbalmethode ontwikkelt breed op: techniek, tactiek, fysiek en mentaal. De onderdelen komen vanaf de jongste groepen in alle trainingen terug. Bij de jongste spelers ligt de nadruk

op *technische* basisvaardigheden. In de hogere teams verschuift dit naar *fysieke* en *mentale* ontwikkeling.

3. Doorlopende leerlijn

De voetbalmethode biedt een doorlopende leerlijn van 5 tot en met 19 jaar. Trainers werken met vaste jaarplanningen aan concrete doelen voor elke leeftijd. Ze trainen hun spelers gedurende het jaar gericht naar deze doelen toe. Zo werken ze stap-voor-stap aan hun ontwikkeling.

4. Digitaal & multimediaal

De voetbalmethode is volledig digitaal met een app voor alle platforms. Daardoor kunnen trainers op het veld de oefeningen ondersteunen met filmpjes en animaties. De methode is continu in ontwikkeling. Door regelmatige updates hebben trainers altijd de meest recente versie.

Pedagogische aspecten van het trainen

Pedagogiek is een vak apart. Het heeft inderdaad niets te maken met hoe je een bal aanneemt, een schijnbeweging uitvoert en of je inzicht hebt in wie er vrijstaat.

Nee, pedagogische aspecten van het voetbal is de manier waarop volwassenen (ouders, verzorgers, trainers) jeugdigen grootbrengen met een bepaald doel.

Er zijn een viertal inzichten te onderscheiden die je op weg helpen bij de pedagogische aspecten van het trainerschap. De vier inzichten zijn structureren, stimuleren, individueel aandacht geven en regie overdragen. Hieronder worden de vier inzichten meer in detail toegelicht.

1. Structureren

Breng structuur aan in je training

Kenmerkend voor kinderen van vijf tot en met zeven is dat ze veel prikkels om zich heen ervaren en het lastig vinden om zich te concentreren. Jonge kinderen hebben behoefte aan regels, duidelijkheid en afspraken, kortom structuur. Zeker wanneer zij in een nieuwe omgeving komen zoals een sportvereniging.

Structuur zorgt voor houvast. Hoe duidelijker de structuur en afspraken, hoe beter de jonge sporters weten waar de grenzen liggen en wat er van hen verwacht wordt. Structuur zorgt juist voor ruimte zodat ook het warrige meisje zich opperbest kan ontwikkelen. Structuur kun je creëren door **afspraken** te maken, **vaste patronen** aan te houden en door per training een **doel** vast te stellen.

Maak afspraken

Het is belangrijk om aan het begin van het seizoen samen met de kinderen **afspraken** te maken. Wanneer je samen afspraken maakt, voelen kinderen zich verbonden met de afspraken waardoor de

kans wordt vergroot dat ze de afspraken onthouden en naleven. Deze afspraken gaan over praktische dingen, zoals:

- Waar verzamelen we?
- Wanneer ik op mijn fluitje blaas, komen jullie naar mij toe.

En maak ook afspraken over de omgang met elkaar, zoals:

- We moedigen elkaar aan.
- Fouten maken mag.

Houd de afspraken **positief, simpel, duidelijk en kort**. Zorg ervoor dat je niet teveel afspraken maakt, zodat de kinderen ze goed kunnen onthouden. Betrek ook de ouders bij het maken van de afspraken; zij zijn er immers om de kinderen te ondersteunen. Spreek daarom ook uit wat jij van de ouders verwacht wanneer zij tijdens een training komen kijken naar hun kind.

Breng vaste patronen in je training

Door **vaste patronen** in je training aan te houden, weten de jonge sporters precies waar ze aan toe zijn. Het is hierbij belangrijk dat de jonge kinderen deze patronen herkennen. Het gaat over vaste patronen in de training en over vaste patronen in de oefeningen.

Vaste patronen in je training kun je creëren door een herkenbare opbouw, zoals:

1. warming-up;
2. een kern met oefeningen;
3. en een afsluitend spelletje.

Vaste patronen binnen oefeningen kun je bijvoorbeeld creëren door:

1. op een vaste plek bij elkaar te komen wanneer je, als trainer, de oefening uitlegt;
2. na de oefening altijd de kinderen de attributen op een vaste plek laten verzamelen;
3. of als jij, als trainer, de oefening uitlegt iedereen stil is.

Jonge kinderen vinden het nog lastig zich te concentreren. Daarom een paar tips om je training zo soepel mogelijk te laten verlopen:

- Laat een oefening maximaal 10 minuten duren.
- Laat de kinderen in duo's werken. Het is voor deze jonge kinderen namelijk nog erg lastig om hun aandacht over meer dan één ander kind te verdelen.

Werk naar één doel

Jonge kinderen willen duidelijkheid. Kies daarom per training **één doel** waar je naar toe werkt. Doordat je per training één doel aanhoudt, weten de kinderen waar ze aan toe zijn en wat ze gaan leren.

Bijvoorbeeld: *‘vandaag leren we hoe we met een bal moeten dribbelen’*. Plaats bij dit doel het plezier en de succeservaring van de jonge kinderen voorop. Dat is belangrijker dan het behalen van het doel zelf.

Structureren, drie tips:

1. Neem vaste patronen aan in de training en in de oefeningen
 - Zorg ervoor dat deze patronen herkenbaar zijn voor de jonge kinderen
2. Maak afspraken en herhaal deze afspraken regelmatig
 - Over praktische dingen en over de omgang met elkaar en de tegenstander
 - Formuleer een beperkt aantal afspraken positief, simpel, duidelijk en kort
 - Betrek de ouders bij deze afspraken en spreek de afspraken uit
3. Kies per training één doel en focus je op plezier en succeservaringen

2. stimuleren

Focus je op wat goed gaat

Het zit in ons systeem dat we aandacht besteden aan iets wat niet goed gaat. Dit is een valkuil voor ons allemaal. Kinderen kunnen onzeker worden wanneer er bij hen gelet wordt op wat er nog niet goed gaat. Jammer, want bij veel jonge kinderen ligt het ontwikkelen van faalangst op de loer.

Juist door te focussen op wat er wel goed gaat, creëer je een veel positievere sfeer. In een positieve sfeer lukt het leren van nieuwe dingen ook nog eens sneller. Doordat zij sneller nieuwe dingen kunnen leren, leidt het ook tot meer plezier en zelfvertrouwen.

Hoe creëer je een positieve sfeer? Dit kun je doen door te **complimenteren**, door **positieve feedback te geven**, door de kinderen te **belonen** en door daarbij naar je **eigen houding** als trainer te kijken.

Complimenteren

Een aantal tips om goed complimenten te geven:

- Het jonge kind wil graag **regelmatig, en gemeende (!) complimenten** krijgen: 'goed gelopen, de volgende keer heb je die bal!'. Op deze manier ervaart het kind het compliment als 'echt'. Deze complimenten zorgen ervoor dat het kind trots wordt omdat hij iets goeds, moois, fijns of knaps heeft gedaan. Wanneer het jonge kind deze complimenten krijgt, zal het zijn zelfvertrouwen verhogen.
- In plaats van het zogenaamde halleluja compliment 'wauw, geweldig', stimuleert het compliment het kind het meest wanneer hij **een concreet en beschrijvend compliment** krijgt.
- Het jonge kind vindt het fijn wanneer hij **complimenten krijgt over zijn gedrag**: 'je bleef heel rustig toen het moeilijk ging, daardoor lette je goed op en ging het daarna weer heel goed'.
- En wanneer hij/zij **complimenten krijgt over zijn proces vergeleken met zijn eigen ontwikkeling**: 'In het begin ging het nog erg lastig, weet je nog? Moet je eens kijken hoe het nu gaat. Doordat je zo hard oefent, word je steeds beter!'. Vergelijk een kind alleen met zichzelf en niet met een ander.

Jonge kinderen groeien van complimenten. Wanneer zij complimenten krijgen raken ze gemotiveerd om te oefenen en door te zetten wanneer het even niet lukt, waardoor hun zelfvertrouwen groeit.

Vergeet hier niet bij om **iedereen ongeveer evenveel complimenten** te geven, want iedereen doet zijn best en krijgt graag complimenten!

Positieve feedback geven

Jonge kinderen willen graag horen hoe ze het doen. Het meest stimulerende voor de jonge kinderen is wanneer jij, als trainer, hen **positieve feedback** geeft. Formuleer je feedback door:

- altijd met te beginnen met iets positiefs;
- vervolgens kun je eventueel een concreet verbeterpunt vertellen;
- om af te sluiten met een positieve opmerking, zoals: 'je bent goed aan het oefenen, probeer je voet nog meer onder de bal te plaatsen, dan lukt het nog beter!'.

Maar, voor het geven van positieve feedback geldt dat het belangrijk is om hier de gulden middenweg in te vinden. Soms is het ook goed wanneer je een goede actie laat gaan zonder hier op te reageren, anders blijf je als trainer of coach maar roepen. Daarnaast hoeft de positieve feedback niet altijd een tip te bevatten, wanneer je zegt: 'het is je gelukt!', zorg je ervoor dat het jonge kind trots op zichzelf en op zijn eigen prestaties wordt.

Beloningen

Jonge kinderen zijn dol op **beloningen**. Wil je de kinderen belonen? Geef de hele groep dan iets leuks of lekkers achteraf wanneer ze hun best hebben gedaan, sportief hebben gespeeld of een goede prestatie hebben geleverd. Beloon dus niet de doelpunten of de winst.

Je eigen (non-verbale) houding

Om de kinderen zo goed mogelijk te stimuleren, helpt het wanneer je zelf als trainer een stimulerende **houding** toont. Een stimulerende houding is een enthousiaste en betrokken houding. Het helpt wanneer je non-verbaal hetzelfde uitdrukt als je verbaal zegt. Wanneer je zegt: 'Joep, wat oefen je toch hard, goed zo!' terwijl je blij en trots kijkt, komt het meer stimulerend over dan wanneer je daar depressief bij kijkt. Wanneer de non-verbale boodschap hetzelfde 'zegt' als de verbale boodschap, ervaren de jonge sporters deze boodschap als echt en gemeend.

Stimuleren, dat doe je zo:

- Creëer een positieve sfeer
 - Focus op wat het kind al kan, in plaats van wat het nog niet kan
- Complimenteer
 - Regelmatig en gemeend
 - Concreet en beschrijvend
 - Het gedrag en hun eigen proces
 - Complimenteer iedereen even veel!
- Geef positieve feedback
 - Formuleer dit positief à verbeterpunt à positief
 - Of doe dit door simpele aanmoedigende opmerkingen: 'het is je gelukt!'.
- Beloon de kinderen
 - Beloon ze wanneer ze een knappe prestatie hebben geleverd, of gewoon wanneer ze hun best hebben gedaan.
- Kijk naar je eigen houding
 - Wees als trainer of coach enthousiast, voorbereid en betrokken

- Verplaats je in de kinderen

Zeg non-verbaal hetzelfde als verbaal

3. *Individueel aandacht geven*

Ieder kind verdient aandacht

Elk kind verdient even veel aandacht van een trainer. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan als je een groep stuitende kinderen moet begeleiden. De getalenteerde kinderen, enthousiaste kinderen of de kinderen die nog wel eens kunnen klieren eisen vaak veel aandacht op. Er zijn meer kinderen dan die paar.

Wil je dat de jonge kinderen plezier ervaren en wil je gezelligheid op een training? Dan helpt het wanneer je nadrukkelijk individuele aandacht geeft aan iedereen. Door individuele aandacht te tonen creëer je een gevoel van verbondenheid tussen jou en de jonge kinderen. Door deze verbondenheid zullen ze sneller en beter luisteren, waardoor jullie makkelijker met elkaar kunnen samenwerken.

Als trainer toon je aandacht voor ieder individu door er voor te zorgen dat ieder kind **gezien wordt**, door in te spelen in **individuele verschillen**, door je **aan te passen** aan het kind en zo veel mogelijk naar het kind te **luisteren**.

Elk kind is zichzelf

Ieder kind is anders en wil graag als individu **worden gezien**. Wanneer het jonge kind het gevoel heeft dat hij gezien wordt, zal hij groeien. Een aantal tips:

- Door ieder kind, iedere training persoonlijk te groeten door bijvoorbeeld een high-five te doen of een handje te geven, krijgt het kind het gevoel dat hij gezien wordt. Je kunt hier ook een afspraak over maken: 'iedereen groet iedereen, iedere training'.
- Ken alle namen en noem de kinderen ook bij naam. Zo voelen de kinderen zich als individu aangesproken.
- Praat op ooghoogte met de kinderen. Zo ervaren ze dat ze gezien en gehoord worden. Dit voelt voor hen veilig en vertrouwd.

Veiligheid is een voorwaarde voor de groei en ontwikkeling. Vergeet niet om ieder kind evenveel aandacht te geven, omdat ieder kind deze behoefte heeft. Naast dat je ieder kind ziet, helpt het ook om de ouders van de kinderen te zien. Wanneer je door het jaar heen een praatje maakt met de ouders/verzorgers van de jonge kinderen zal je ook bij hen een gevoel van verbondenheid creëren.

Erken en waardeer de verschillen

Erken en waardeer de **individuele verschillen**. Het is als trainer belangrijk om in te spelen op de individuele verschillen, omdat ieder kind op een andere manier en op een ander niveau leert. Het helpt om ieder kind op zijn eigen niveau te stimuleren door tips en uitdagingen op maat aan te bieden.

Het mooiste is wanneer het jou, als trainer, lukt dat ieder kind, iedere training, op ieder niveau, plezier en succes ervaart. Het gaat hier vooral om dat het kind **zelf** ervaart dat hij vooruitgang boekt en dat het kind hier zelf ook trots op is.

Succesbeleving van het jonge kind draagt bij aan het plezier dat hij ervaart tijdens het sporten. Zorg ervoor dat de succesbeleving niet alleen bestaat uit het scoren, maar bijvoorbeeld ook uit iets nieuws kunnen, goed samenwerken of het doorzetten en niet opgeven.

Als trainer is het mooi wanneer je al die verschillende karaktertjes, persoonlijkheden en vaardigheden juist leert waarderen. Sport bestaat immers door de verschillen. Probeer daarom uit te stralen dat je blij bent met iedereen.

Pas je aan het kind aan

Pas je aan, aan het kind. Jonge kinderen begrijpen ruimtelijke aanwijzingen nog niet, zoals: *'loop in de diepte'*, *'kom op, mannetje dekken!'* of *'geef niet te veel ruimte weg!'*. Door als trainer in duidelijke en 'begrijpelijke' taal te praten, begrijpen de jonge kinderen jou. Doordat ze je begrijpen, zal de samenwerking versterken. Controleer ook of ze het begrijpen.

Luister naar het kind

Probeer daarnaast, als trainer, zo goed mogelijk naar het kind te **luisteren**. Luister naar wat ze je willen vertellen, en probeer ook tussen de regels door te luisteren: wat wil hij nou eigenlijk zeggen? Een jong kind kan bijvoorbeeld aangeven dat hij buikpijn heeft of ineens veel vragen gaan stellen. Wanneer je hier op doorvraagt: *'vind je het misschien een beetje spannend?'* kan blijken dat hij de oefening erg spannend vindt en hij graag een beetje hulp krijgt.

Door te zoeken naar de werkelijke behoefte, wens of emotie van het kind, en hier op in te spelen, vergemakkelijk je het om alle kinderen individuele aandacht te geven.

4 tips om alle kinderen individuele aandacht te geven:

- Zorg ervoor dat ze gezien worden
 - Groet ieder kind, iedere training persoonlijk
 - Noem de kinderen altijd bij naam
 - Neem ooghoogte aan wanneer je praat
 - Besteed extra aandacht aan de veiligheid van de jonge sporters
- Erken en waardeer individuele verschillen
 - Het mooiste is als lukt dat ieder kind, iedere training, op welk niveau dan ook, plezier en succes ervaart
 - Wees blij met de verschillen die er zijn, wees blij met ieder kind.
- Pas je aan, aan het kind
 - Praat in begrijpelijke taal
- Luister naar het kind

4. Regie overdragen

Autonomie

Een kind, ook al is het nog zo jong, heeft de behoefte aan enige mate van autonomie, of wel de behoefte om zelfstandig te handelen. Wanneer jij, als trainer of coach, hen een beetje loslaat, worden zij vaak extra gemotiveerd. Ze leren meer, worden meer zelfstandig en het vergoot hun zelfvertrouwen.

Hoe ouder de kinderen zijn, hoe meer regie je kunt overdragen. Natuurlijk laat je kinderen van zes jaar oud niet alleen trainen, het is bij de jongste jeugd belangrijk om hen te ondersteunen bij de zelfstandigheid die ze krijgen. Om toch al kleine stapjes te zetten in de richting van grotere zelfstandigheid kun je bijvoorbeeld regelmatig **vragen stellen** aan de kinderen. Kinderen die daar aan toe zijn kun je al een zekere mate van **verantwoordelijkheid** geven en dingen zelf laten **ontdekken**.

Stel vragen

Jonge kinderen vertellen graag, stel daarom **simpele en open vragen** als trainer, zoals:

- 'Wat vonden jullie van het tik-spelletje?'
- 'Wat waren de afspraken ook alweer?'
- 'Waar letten we op wanneer we samen een wedstrijdje spelen?'

Jonge kinderen vinden het leuk om te kiezen. Geef ze bijvoorbeeld bij een spelletje een keuze uit twee dingen: *'tikkertje met de bal of een soort blikspuit?'*. Kinderen vinden het leuk om hun mening te geven, dit kan bijvoorbeeld door middel van smileys. Door te vragen wat ze er van vinden, kunnen ze input leveren voor trainingen waardoor ze zich gehoord voelen. Wanneer ze het gevoel hebben dat ze gehoord worden, zorgt dat voor meer verbondenheid wat op haar beurt weer bijdraagt aan een stimulerende omgeving.

Geef kinderen verantwoordelijkheid

Wanneer je kinderen **verantwoordelijkheid** geeft, zullen zij deze verantwoordelijkheid vol trots dragen. Geef verantwoordelijkheid die bij de leeftijd past. Denk bijvoorbeeld aan:

- het opbouwen en/of opruimen van spullen;
- of ze mee te laten denken bij de training: 'wat zullen we vandaag gaan oefenen?' en 'wat hebben we deze training geleerd?'

Vergeet achteraf niet de kinderen te complimenteren op het goed meehelpen. Daardoor ontwikkelen zij zich op persoonlijk vlak.

Laat kinderen ontdekken

Jonge kinderen willen ook graag dingen zelf **ontdekken**. Echter, wel binnen de gegeven structuur. Spelenderwijs gaan kinderen op ontdekkingstocht wat ze wel kunnen en wat ze (nog) niet kunnen. Het ene kind kan meer aan dan het andere kind, het is daarom mooi wanneer jij als trainer er voor zorgt dat ieder kind stapje voor stapje nieuwe dingen kan ontdekken.

Het stimuleert de kinderen enorm wanneer zij zo veel mogelijk zelf mogelijk doen. Jonge kinderen hebben ontzettend veel fantasie. Zij zullen extra plezier beleven wanneer zij hun eigen avonturen kunnen bedenken, zoals dat de grond hete lava is. Wanneer je de kinderen een startpunt geeft, en vanuit daar hun zelf spelletjes laat bedenken zullen ze zelf ontdekken wat er allemaal mogelijk is.

Stel als trainer hier eens de vraag: 'Ik kan dribbelen met een voetbal, wat kunnen jullie nog meer met een voetbal?' en laat de kinderen elkaar na doen.

EEN BEETJE REGIE OVERDRAGEN? MET DEZE 3 TIPS LUKT HET:

- Stel vragen
 - Stel simpele, open vragen
 - Laat ze eventueel door middel van smileys hun mening geven
 - Geef ze de keuze uit twee spelletjes
- Geef verantwoordelijkheid
 - Geef de kinderen een eigen taakje
 - Laat ze mee denken
- Laat de sportende kinderen zelf ontdekken
 - Laat ze spelenderwijs ontdekken
 - Speel in op hun fantasie
 - Laat ze zelf oefeningen bedenken

Ken je rol als coach bij pestgedrag

Veel mensen zijn wel eens betrokken geweest bij pestgedrag of de gevolgen daarvan. Dit kan zijn als slachtoffer, dader, maar ook als getuige. Als leider heb je een nadrukkelijke rol bij het voorkomen van pestgedrag binnen een ploeg.

De basis hiervoor wordt mogelijk gevormd door regels, maar zeker ook door de omgang van de trainer met zijn of haar pupillen. En pesten is niet alleen iets wat voorkomt bij kinderen, maar ook bij volwassenen.

Probeer het te signaleren

Het eerste wat een voetbaltrainer moet doen, is het pesten signaleren. Is iemand een buitenbeentje in de groep, dan is dat tijdens trainingen niet altijd te merken. Vaak ligt de oorzaak in de voetbalkwaliteiten van het slachtoffer; als die beduidend minder zijn dan die van de rest heeft dat zijn weerslag op de positie van het slachtoffer. In een wedstrijd zal hij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met hem in een groepje zitten.

Sta boven het pestgedrag

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit ontsnappen, omdat een slachtoffer niet begrijpt dat het zelf onbewust pestgedrag oproept. Daarom moet de oplossing van buitenaf komen. Voor het functioneren van een voetbalteam is het dus van groot belang dat een trainer boven het pestgedrag staat.

Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen

Het slachtoffer van pesterijen zal nooit op zijn werkelijke niveau kunnen presteren. Pesten kent namelijk vrijwel altijd dezelfde gevolgen:

- Het slachtoffer stopt veel energie in het probleem en kan zich niet concentreren;
- Er komen psychosomatische klachten zoals hoofd-, en buikpijn;
- Het slachtoffer voelt zich bedreigd en wordt onzeker;
- Er ontstaat een negatief zelfbeeld met alle gevolgen van dien.

Zoek de oplossing niet bij het slachtoffer

Omdat de oorzaak van het pestgedrag vaak is terug te voeren op het slachtoffer zelf, ligt het vaak voor de hand om daar de oplossing te zoeken. Dat is echter de verkeerde gedachte. Een trainer moet in zijn groep namelijk zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder voetbalkwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

Verantwoordelijkheid ook naast het veld

Wordt er eenmaal gepest, dan is het van belang de pester op zijn gedrag aan te spreken. Dat moet niet alleen op het veld gebeuren, maar ook daarbuiten. De verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij een trainer, maar ook bij de vereniging, de ouders en andere betrokkenen.

Train ook eens op samenwerken

Ook helpt het om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste, langste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken.

***‘Plezier hebben in het spelletje’,
dat is waar het om draait.***