

Kenmerken per leeftijdscategorie

Hieronder staan de kenmerken per leeftijdscategorie, de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt en de betekenis daarvan voor de begeleiding van jouw team, de inhoud van de training en het coachen van de wedstrijd. Ook de G-voetballer wordt belicht. Houd er wel rekening mee dat het bij deze kenmerken om een gemiddelde van alle kinderen gaat.

Neem daarom ook goede notie van de categorie die boven en onder de categorie zit waarin je zelf actief bent.

Wat wil en kan de O7-speler?

Wat kan en wil de O7-speler en waar moet je rekening mee houden?

De O7-speler:

1. **Wil spelen.** Hij sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.
2. **Houdt van avontuur.** Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.
3. **Wil de bal hebben.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.
4. **Is gericht op zichzelf.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.
5. **Werkt niet samen.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.
6. **Kent weinig regels.** Van spelbedoeling en competitierglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.
7. **Houdt het lang vol.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.
9. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.
10. **Is snel afgeleid.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.
11. **Zet aanwijzingen niet om in daden.** Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname'. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.

12. **Is visueel ingesteld.** Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best.
13. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
14. **Vaart wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.
15. **Heeft behoefte aan geborgenheid.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

Wat wil en kan de O9-speler?

Wat kan en wil de O9-speler en waar moet je rekening mee houden?

De O9-speler:

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.
2. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
3. **Is snel afgeleid.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.
4. **Is gericht op zichzelf.** Een jonge O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige O9-spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals 'standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname', snapt hij niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. O9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Wat wil en kan de O11-speler?

Wat kan en wil de O11-speler en waar moet je rekening mee houden?

De O11-speler:

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. **Doet graag na.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.
4. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.
8. **Kent ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.
9. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefening een hoorcollege.
10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
11. **Wil samenwerken.** Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.
12. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
13. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
14. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
15. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Wat wil en kan de O13-speler?

Wat kan en wil de O13-speler en waar moet je rekening mee houden?

De O13-speler:

1. **Komt langzaam in de groeispurt.** 11-jarigen ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen wordt houterig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
2. **Geeft graag zijn mening.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
3. **Speelt steeds liever op een vaste positie.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.
4. **Krijgt graag individuele aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.
5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.
6. **Wil samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.
7. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.
8. **Is doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
9. **Is wedstrijdgericht.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.
10. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Wat wil en kan de O15-speler?

O15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

Vijf typische kenmerken van de O15-speler:

1. **De groeispurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele ‘late’ spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiers dat ze onhandiger met de bal zijn geworden. Daarbij komen de puistjes, haar op bepaalde plekken en, dodelijk in de kleedkamer, overmatige tepelvorming bij sommige jongens.
2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. ‘Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.’
3. **Verantwoordelijkheid.** Spiegelden spelers zich als O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
4. **Eigen basistaken.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop O.15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.
5. **Leerdoel: afstemming tussen taken.** Leerden O13-speler welke taken bij welke positie horen, O.15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf O17 mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

Wat wil en kan de O17-speler?

O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

Vijf kenmerken van de O17-speler:

1. **Explosieve lichaamsgroei.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren;
2. **Navelstaren en vergelijken.** O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.
3. **Fanatisme en overmoed.** O17-spelers willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oploeiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.
4. **Teamspelers.** O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.
5. **Leerdoel: Leren presteren.** O17-spelers gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de O9 en O11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4 en 6 tegen 6 te spelen en bij de O13 en O15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

Wat wil en kan de O19-speler?

O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen te munten en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

Vijf typische kenmerken van de O19-speler:

1. **Mannelijkheid.** Zijn O17 nog jongens, O19 komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.
2. **Geestelijk evenwicht.** O19-spelers zijn nog geen volleerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor O17-spelers maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3. **Volwassen gesprekspartners.** O19-spelers gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoensdoel met 'dit materiaal' handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens. 'Trainer, wij willen kampioen worden. We gaan drie, desnoods vier keer per week serieus trainen, we gaan aanvallend spelen én al onze spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf.' Jij gunt liever iedereen evenveel speeltijd. Wat nu? Is hun voornemen niet te ambitieus voor dit team? Botst het met het recreatieve karakter van de club? Nee. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdvoetballeerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.
4. **Keuzes maken.** O19-spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de O19-2 en O19-1? Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de O19-spelers zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.
5. **Leerdoel: Leren winnen van de wedstrijd.** De O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.

Doelstellingen per leeftijdscategorie



DOELSTELLINGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

		AANVALLEN						SCOREN
		O.6/O.7	V --> A	OPBOUWEN				
		ONTDEKKEN VAN LICHAAM EN BAL EN DAARMEE GERICHT HANDELEN	OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN	HET POSITIESPEL IN DE OPBOUW	HET DIEPTESPEL IN DE OPBOUW	HET UITSPELEN VAN DE 1 TEGEN 1 SITUATIE	HET CREëren EN BENUTTEN VAN KANSEN WANNEER DE ACHTERLIJN WORDT GEHAALD	HET SCOREN
O6/O7	ONTDEKKEN VAN LICHAAM EN BAL EN DAARMEE GERICHT HANDELEN	X						
O8/O9	LEREN DOELGERICHT TE HANDELEN MET BAL			X		X	X	
O10/O11	LEREN SAMEN DOELGERICHT TE HANDELEN MET DE BAL			X	X	X		X
O12/O13	LERENSPELEN VANUIT EEN BASISSTAAK							
O14/O15	LEREN AFSTEMMEN VAN BASISTAKEN BINNEN EEN TEAM		X	X	X	X	X	X
O16/O17	LEREN SPELEN ALS EEN TEAM		X	X	X	X	X	X
O18/O19	LEREN PRESTEREN ALS EEN TEAM IN DE COMPETITIE		X	X	X	X	X	X



		VERDEDIGEN					VOORKOMEN DOELPUNTEN
		A --> V	STOREN				
		OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN	HET STOREN EN VEROVEREN VAN DE BAL	HET VERDEDIGEN VAN HET DIEPTESPEL	HET VERDEDIGEN VAN DE 1 TEGEN 1 SITUATIE	HET VERDEDIGEN WANNEER DE TEGENPARTIJ DE ACHTERLIJN HEEFT GEHAALD	HET VOORKOMEN VAN DOELPUNTEN
O6/O7	ONTDEKKEN VAN LICHAAM EN BAL EN DAARMEE GERICHT HANDELEN						
O8/O9	LEREN DOELGERICHT TE HANDELEN MET BAL						
O10/O11	LEREN SAMEN DOELGERICHT TE HANDELEN MET DE BAL		X	X	X		X
O12/O13	LERENSPELEN VANUIT EEN BASISSTAAK						
O14/O15	LEREN AFSTEMMEN VAN BASISTAKEN BINNEN EEN TEAM	X	X	X	X	X	X
O16/O17	LEREN SPELEN ALS EEN TEAM	X	X	X	X	X	X
O18/O19	LEREN PRESTEREN ALS EEN TEAM IN DE COMPETITIE	X	X	X	X	X	X

Over Assist Trainers

Dagelijks staan er duizenden trainers op het veld. Van goedwillende ouders tot de gediplomeerde oefenmeesters. Zij maken voetbal op de amateurvelden mogelijk en staan aan de basis van de ontwikkeling van nieuwe voetbalsterren. De KNVB biedt speciaal voor deze trainers een nieuw online platform: Rinus.

Met de tool op KNVB Assist Trainers en de bijbehorende mobiele app hebben trainers op elk moment van de dag toegang tot honderden oefeningen, kant-en-klare trainingsschema's en kunnen zij inspiratie opdoen om jeugdvoetballers optimaal te laten genieten van wat zij het liefste doen: voetballen.

Hoe werkt het?

RINUS is een online tool ontwikkeld voor alle jeugdtrainers in Nederland. Het bevat oefeningen, trainingen en meerweekse programma's, allemaal ontwikkeld vanuit de voetbalvisie die de KNVB omarmt: met plezier beter leren voetballen. Je kunt op dit platform terecht voor al jouw voetbaluitdagingen. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen en begeleiden of al in het bezit bent van een KNVB-diploma.

<https://www.youtube.com/watch?v=WldK3lobeHA&feature=youtu.be>

Wat kun je hier allemaal vinden?

- Wil je een aantal weken leuke trainingen geven? Klik dan op *Meerweekse programma's* en kies uit één van de 30 programma's die wij voor elke leeftijdscategorie hebben ontwikkeld.

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/rinus/trainers-overzicht/programmas>

- Zoek je concrete voorbeelden van kwart veld, half veld of circuit trainingen? Klik dan op *Training* en kies één van de 160 trainingen die per leeftijdscategorie zijn ontwikkeld.

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/rinus/trainers-overzicht/trainingen>

- Zoek je inspiratie? Bekijk dan de verschillende *Oefeningen* die we hebben ontwikkeld. Het platform bestaat uit 220 unieke oefeningen, gecategoriseerd op leeftijd en doelstelling. Met deze oefeningen kun je zelf een training samenstellen.

<https://www.knvb.nl/assist-trainers/rinus/trainers-overzicht/oefeningen>

- Heb je vragen over hoe je iets moet doen of wil je gewoon iets meer weten over voetbal? Klik dan op *Tips, trucs en meer* en lees onze kennis over het coachen en begeleiden van een team, training en wedstrijd door het seizoen heen.

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/mijn-team>

Zo kun je snel aan de slag

Stap 1. Inloggen

1. Open de pagina knvbassist.nl/rinus en klik op **Login**.
2. Maak een nieuw account aan of gebruik je Voetbal.nl account gegevens.

Stap 2. Maak een team aan

1. Klik na het inloggen op **Nog geen teams** en **Voeg team toe**. Maak nu jouw team aan zodat je straks gemakkelijk trainingen en meerweekse programma's kan opslaan.
2. Je bent nu klaar om aan de slag te gaan.

Stap 3. Selecteer een meerweekse programma

Als beginnende trainer is het misschien lastig om te bedenken wat voor trainingen je wil geven. Met een **Meerweekse programma** kun je gelijk aan de slag.

1. Klik na het aanmaken van een team op **Meerweekse programma's**.
2. Gebruik de filters om een programma te selecteren voor de leeftijdscategorie die jij traint. Klik bijvoorbeeld op **Serie 1**.
3. In het midden staat de oranje button **+ Jouw seizoenplanning**. Klik hierop, selecteer jouw team en klaar! Je kunt nu aan de slag met een programma dat de komende 8 weken voor jou is uitgestippeld. Je vindt het geselecteerde programma in de **Seizoenplanning** van jouw team.

Opbouw van een training

Elke training heeft dezelfde simpele opbouw. De pagina bestaat uit de kenmerken van de oefeningen, het doel van de oefeningen en het materiaal dat je nodig hebt om ze uit te voeren.

Kenmerken: Onder de titel van de training vind je de kenmerken van de training:

- *voor welke leeftijd(en) de training gemaakt is*
- *het aantal spelers die nodig zijn voor de training*
- *hoeveel ruimte je minimaal nodig hebt op het veld om de training uit te voeren*
- *de duur van een training*

Doel: Hier staat waar de training over gaat.

Dit heb je nodig: Hier staat welke materialen je nodig hebt voor de trainingen.

Oefeningen: Een training bestaat uit meerdere oefeningen. Elke oefening bestaat uit een afbeelding, een materialenlijst, een uitleg over de oefening en een illustrerende video.

Meer informatie

Klik op het blok hieronder om meer informatie te vinden over Rinus.

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/over-assist-trainers/veelgestelde-vragen-assist-trainers>

De voetbalvisie van de KNVB

De visie van de KNVB pleit ervoor om het voetballen aan te leren door jeugdigen zoveel mogelijke verschillende spelsituaties voor te schotelen die afgestemd zijn op het niveau van de leerlingen. Er wordt een aantal eisen gesteld aan de voetbalvormen.

Ze moeten spel echt zijn (1), er moet een spelprobleem worden opgelost (2), de deelnemers moeten de voetbalvorm als spel beleven (3). Het aanleren van vaardigheden is in hun opvatting geen geïsoleerde aangelegenheid, maar moet plaatsvinden in relatie tot het voetbalspel. Onderstaande voetbalvorm bevat alle hierboven genoemde elementen en dient ter voorbeeld.



Het gaat bij het leren voetballen om op een kindvriendelijke –of jeugdvolgende- manier spelers het spel (beter) te leren spelen. Kinderen hebben plezier in het voetballen als hun ontwikkelingsmogelijkheden op het juiste moment en de juiste wijze worden aangesproken. Spelers hebben er lol in als je ze voetbaltaken geeft die ze ook daadwerkelijk aankunnen.

Want ze zijn gaan voetballen omdat ze voetballen zo leuk vinden; dat is scoren, aanvallen, verdedigen en omschakelen.

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/over-assist-trainers/de-voetbalvisie-van-de-knvb>

Mijn team

Aan de slag met jouw team.

Het seizoen begint

Geen voetbalteam kan zonder een trainer. Je bent een centrale figuur in het team die langs de lijn, in de kantine en via e-mail contact onderhoudt met alle ouders en spelers.

Om je te verzekeren van een soepele seizoenstart is het slim je al vroeg in de zomer op die rol voor te bereiden. Gebruik de tijd die je hebt om erachter te komen:

- Wat verwacht de club precies van je? Is er een overzicht van de taken?
- Is er een visie en plan voor de ontwikkeling van jeugdspelers bij de club?
- Zijn er afspraken over hoe je met elkaar omgaat?
- Weet je voldoende over de spelregels?

Praktische afspraken

Gebruik de tijd vóór het seizoen begint ook om praktische afspraken te maken over:

- **Een namenlijst.** Maak aan het begin van het seizoen een lijst met e-mailadressen en telefoonnummers van spelers en ouders. Wees op de hoogte van aandoeningen of medische dossiers van elke speler, weet welke andere sporten ze beoefenen. En wie kan jou vervangen bij ziekte of tijdens vakantie?
- **Op tijd komen.** Spreek duidelijk af waar en hoe laat het team zich verzamelt voor de uit- en thuiswedstrijd. Mail je ze elke week het programma of zijn ze er zelf verantwoordelijk voor om dat op de website na te gaan?
- **Afmeldingen en afgelastingen.** Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Mag dat per whatsapp of moeten ze bellen? Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: mailen, 'sneeuwbalbellen' of een whatsapp-groep aanmaken?
- **Materiaal en kleding.** Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over het beheer en opruimen van de teamtas met shirts, keeperstenuue, waterzak, spons en het ballennet. Leg deze verantwoordelijkheid uitdrukkelijk bij de spelers, maar blijf dit wel controleren. Kleden we ons om in de kleedkamer? Trekken spelers hun trainingsbroek uit voor de wedstrijd?

Vier kwaliteiten van de succesvolle trainer-coach

Je kunt jouw rol als trainer op je eigen manier invullen, waarbij je natuurlijk rekening houdt met de verenigingsregels. Het is zelfs van belang dat je er veel van jezelf in stopt, dat draagt eraan bij dat jij dit met plezier zult blijven doen.

Voor het succesvol begeleiden van je spelers zijn er vier belangrijke kwaliteiten waar je op kunt terugvallen en die iedereen in zich heeft. Deze kwaliteiten gebruik je voor, tijdens en na de training en de wedstrijd, binnen en buiten het veld. Het zijn:

- **Structuur bieden:** afspraken maken en handhaven.
- **Stimuleren:** motiveer en coach je spelers positief.
- **Individueel aandacht geven:** geef elke speler aandacht.
- **Verantwoordelijkheid geven:** maak je spelers zelf verantwoordelijk.

Structuur bieden

Voor het succesvol begeleiden van je spelers zijn er vier belangrijke kwaliteiten waar je op kunt terugvallen en die iedereen in zich heeft. Een daarvan is structuur bieden. Dit doe je door de volgende afspraken te maken.

Afspraken maken

- **Praktische afspraken.** Op tijd komen, trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, gewenste kleding, douchen na de training en wedstrijd.
- **Voetbalafspraken.** Wisselbeleid, de posities en de opstelling, de rollen in het veld, de seizoensdoelen en hoe je die als team wil bereiken.
- **Afspraken over materialen.** Opruimen van de ballen, pilonnen, hesjes en het netjes achterlaten van de kleedkamer.
- **Gedragsafspraken.** Hoe gaan we met elkaar om? Spelers onderling, met jou als trainer, met tegenstanders en de scheidsrechter. Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wil worden, rustig en met respect.

Hoe maak je afspraken?

Basisregel: behandel iedereen zoals je zelf behandeld wilt worden, rustig en met respect

Bij jonge spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in: wat doen we wel (op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen) en wat doen we niet (schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter).

Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er over meedenken, worden het hun afspraken en houden ze elkaar eraan. Wat vinden jullie acceptabel? Zo bespreek je het samen en kunnen verschillen in opvattingen duidelijk worden, het begin van goede afspraken.

Oudere jeugd kan vaak zelf bedenken wat belangrijk is. Als ze er over meedenken, worden het hun afspraken en houden ze elkaar eraan.

Ongewenst gedrag

De grens tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk te trekken. Wat voor de een nog kan, gaat voor de ander te ver. Als trainer ben jij de scherprechter. Jij bepaalt wat door de beugel kan en wat niet.

Hoe spreek je spelers aan op ongewenst gedrag?

- Wacht zo nodig nog even. Soms zit een speler zo in zijn emotie (boos, teleurgesteld) dat hij niet aanspreekbaar is.
- Houd het zolang mogelijk luchtig; met een grapje bereik je soms meer dan met grote ernst;
- Benoem het concrete gedrag liefst op het moment zelf.
- 'Ik zie je dit doen, herken je dat?'
- 'Wat hebben we hierover afgesproken?'
- 'Hoe kun je dit anders doen?'
- Herinner hem aan de sanctie (time-out) als hij in herhaling valt.

Aanhoudend ongewenst gedrag

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn ouders wonderen doen

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn ouders wonderen doen. Neem de tijd om te vertellen wat je ziet en wat je ervan vindt. De plek die je kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van situatie en leeftijd. Even een gesprekje tussendoor, of ga je serieus ergens zitten? Dit kan helpen om een speler te laten voelen dat het nu ernst is.

Kom je er niet uit met hem? Blijf er niet mee rondlopen, je bent niet de enige die hiermee worstelt. Bespreek het met iemand in je vereniging. Soms is hier iemand speciaal verantwoordelijk voor gemaakt, de jeugdcoördinator, of iemand van het jeugdbestuur. Je kunt natuurlijk ook een collega-coach om tips vragen.

Stimuleren

Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste boven in spelers. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen én te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer.

Een veilige en prettige sfeer is de snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team. Hoe je spelers kunt stimuleren tijdens de wedstrijd en training lees je hieronder bij "De wedstrijd".

Fouten zijn om van te leren

Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste boven in spelers

Maak geen bestraffende of sarcastische opmerkingen over acties op het veld, dat maakt alleen maar onzeker. Spelers worden dan bang om fouten te maken en gaan juist minder

goed presteren. Fouten zijn om van te leren, moedig de spelers aan om dingen uit te proberen, nóg meer verrassende acties te maken en complimenteer ze daar ook voor.

Geef ondersteuning als het toch weer misgaat, reik tips aan. Pas op met kritiek binnen de groep, bij sommige kinderen komt dat harder aan dan bij andere. Ze kunnen zich in hun eer aangetast voelen als gevolg van eerdere negatieve ervaringen, of een andere culturele achtergrond. Hoe je verbeterpunten aanreikt lees je bij "De wedstrijd".

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/trainersinformatie/de-wedstrijd>

Individueel aandacht geven

Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden. Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij of zij heeft.

Besteed ook aandacht aan nieuwkomers binnen het team, het duurt soms even voordat zij zich thuis voelen. Kinderen hebben niet allemaal dezelfde aanpak nodig. Heb oog over verschillen en probeer je complimenten en instructies daar op aan te passen. Dat zit hem vaak in de toon, je uitstraling en je woordkeuze.

Tips voor individueel aandacht geven:

- Leer zo snel mogelijk de voornamen van je spelers. Noem iedereen regelmatig bij de naam, zo laat je merken dat ze er mogen zijn;
- Vraag aan het begin van het seizoen wat elke speler verwacht. Nog niet elke Onder 9-speler staat hier voor open, kijk wat ze aan kunnen;
- Geef aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler. De een heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het je graag voor doen;
- Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief of sociaal vlak. De een is enthousiast, de ander technisch vaardig, weer en ander is een echte doorzetter. Laat zien dat jij de verschillen tussen kinderen binnen een groep waardeert, diversiteit is wat je team sterk maakt. Laat ze van elkaar leren, elkaar tot voorbeeld zijn;
- Toon belangstelling voor elke speler, bouw een band op. Vraag eens hoe het thuis of op school gaat, met zijn of haar broertjes of zusjes.

Verantwoordelijkheid geven

Het is verleidelijk precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Maar als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat.

Als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat

Dat kan op elke leeftijd. Bij de jongste spelers door ze simpele vragen stellen. 'Als ik de bal wil afpakken, kan ik dan beter zo staan of zo staan?' Bij oudere spelers stel je open vragen. 'Hoe zou je het ook kunnen doen' of 'welke actie heeft nog meer resultaat?'

Tips bij verantwoordelijkheid geven aan spelers

- **Kunnen ze het dragen?** Kijk bij het geven van verantwoordelijkheid naar leeftijd en beleving van je spelers, betrek ze bij je aanpak. Laat ze meedenken over de training en formuleer samen doelstellingen voor een wedstrijd.
- **Begin met open vragen stellen.** Stel open maar gerichte vragen, bijvoorbeeld naar hun persoonlijke doel of de uitvoering van een actie, neem antwoorden serieus en vraag door. 'Wat ging goed?' 'Wat kan nog beter?' 'Wat kun jij daar zelf aan doen?' Stel je feedback en aanwijzingen eens uit, geef een speler de ruimte om eerst zelf na te denken.
- **Help ze zelf doelen te formuleren.** Dus niet: 'Deze wedstrijd moeten jullie echt winnen', maar 'Hoe kunnen we vandaag proberen onze opbouw van achteruit onder de knie te krijgen?' Vraag ook eens feedback over jouw training, en hoe je die beter kunt laten aansluiten op hun wensen.

Omgaan met ouders

Ouders krijg je er als coach gratis bij. En dat is natuurlijk fijn als ze behulpzaam zijn bij het rijden naar uitwedstrijden en andere hand- en spandiensten vervullen. Wel kan het lastig zijn als ze zich als coach gaan gedragen bij de wedstrijd.

Zorg dat ouders zich betrokken voelen bij de vereniging en het team

Voor kinderen is het heel belangrijk dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. Stimuleer ook het contact tussen ouders onderling. Maak regelmatig een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de vereniging en het team. Als ouders moeilijk te benaderen zijn, probeer dan eens thuis langs te gaan. Om ouders op een positieve manier bij het voetbal te betrekken, organiseer je aan het begin van het seizoen een ouderbijeenkomst.

Ouderbijeenkomst

Tijdens zo'n ouderbijeenkomst vertel je wie welke rol heeft: wie gaat er over het trainen, coachen en begeleiden. Wat is jullie achtergrond en motivatie om dit te doen? Daarnaast maak je verschillende afspraken:

- **Praktische afspraken.** Neem de afspraken die je met je team maakt met de ouders door. Leg uit wat ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kantinedienst, kleding wassen, drinken halen, waterzak beheren, wedstrijdverslag voor de website, foto's of filmpjes maken, fluiten, groepsuitje organiseren.
- **Gedagsregels.** Welke afspraken over gewenst en ongewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt? Wat is je aanpak van belonen en straffen? Niet afmelden of niet trainen zonder opgave van reden, betekent de eerstvolgende keer een helft wissel staan.
- **Voetbalafspraken.** Leg uit wat je manier van coachen en begeleiden is, wat spelers leren op de training, hoe het gaat met de wedstrijden, posities en wisselbeleid.

Wat verwacht je van de ouders?

Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Ze moedigen positief en plezierig aan, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven en troosten. Leg ze uit dat hun goede voorbeeld heel belangrijk is voor hun kind.

Leg ouders uit dat hun goede voorbeeld heel belangrijk is voor hun kind

Ouders leren kinderen verantwoordelijkheid te nemen door ze bijvoorbeeld zelf de tas te laten dragen, door ze zelf spullen en rommel op te laten ruimen en door erop toe te zien dat ze bijdragen aan een goede sfeer in de groep. Houd rekening met ouders die zelf niet hebben gesport in verenigingsverband of niet bekend zijn met geschreven en ongeschreven regels. Vraag ook naar hun verwachtingen en wensen.

Kritische vragen en ongewenst gedrag

Bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten. 'Waarom moet mijn zoon altijd keepen', 'waarom is mijn kind geen aanvoerder' of 'waarom wordt zij vaker gewisseld?' Als je niet meteen een antwoord weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je dat dan ook werkelijk doen.

Ongewenst is het bemoeien met de opstelling, het meecoachen of instructies geven of het eigen kind straffen na een minder geslaagde actie.

Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat kort aan

Wat te doen bij ongewenst gedrag langs de lijn? Leg duidelijk uit wat ze niet moeten doen en waarom niet. Ongewenst is het bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), het meecoachen of instructies geven (spelers weten niet naar wie ze moeten luisteren), het eigen kind straffen of belachelijk maken bij een minder geslaagde actie.

Wat als het escaleert? Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat, kort aan. Blijf vooral rustig, herinner hem aan de afspraken, vraag hem na de wedstrijd even verder te spreken. 'Ik begrijp dat u zo betrokken bent, maar ouders moedigen alleen aan.'

Wat is je rol binnen de vereniging?

Als trainer vervul je een belangrijke rol voor je spelers, maar ook binnen de vereniging. Goed contact met andere trainers, de technische commissie en het (jeugd)bestuur is belangrijk. Want met elkaar maken jullie de sfeer en zorgen jullie er voor dat er met plezier gevoetbald wordt.

Stem met elkaar af en wissel ervaringen uit. Er zijn altijd trainers met veel ervaring binnen de vereniging. Aarzel niet om je vragen te stellen aan iemand in de club over een wedstrijd, de training of de omgang met je spelers.

Communicatie

Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail soms anders overkomen dan de bedoeling is. Meld het bestuur als je ergens tevreden of ontevreden over bent. Geef niet te snel de vereniging de schuld als er iets mis gaat. Bespreek het vooral intern. Voel jezelf verantwoordelijk.