

Online trainer/coach opleiding : "hoe jeugdvoetballers 5-7 jaar anders en beter begeleiden?"

Deze opleiding is een opleiding op maat. Cursisten zijn altijd welkom met om het even welke insteek / probleemstelling. Onderstaande mail bereikte me :

*Kristof,*

*Gisteren had ik voor het eerst een voetbaltraining waar ik geen voldoening uithaalde.*

*Ik gaf voor het eerst "echt" voetbal en dat is mislukt... Ervoor gaf ik vooral multisport en spelletjes met lopen.*

*Vol goeie moed dacht ik om de kids eens echt iets bij te brengen wat voetbal betreft! Binnenkort (als corona het toelaat) gaan enkele spelertjes misschien al eens een wedstrijdvorm spelen en ik dacht dat ik hen daar best toch wat op voorbereidde maar ben dus van een kale reis terug gekomen :D*

*Een kort gesprekje met de spelers ging als volgt:*

*-Ik wil scoren tegen de mat (we hebben geen doelen indoor) MAAR daar staat X die mijn bal wil afnemen. Wat doe ik?*

*"Aaah schieten", dus ik schiet gewoon rechtdoor op X. Was dat een slimme oplossing? "NEEEEEEE"*

*"Aaah dichterbij gaan", ik dribbel dichterbij op X. Was dat een slimme oplossing? "NEEEEEEE"*

*"Aaaaah naast", ik dribbel richting de speler en wijk dan uit en ga er naast. Was dat slim? "JAAA"*

*Even drillen: 5 à 6 kids in een rij, dribbelen naar mij toe, en gaan naast mij richting doel => zo dacht ik. Kids schieten rechtdoor, kids dribbelen tot tegen mijn voeten, .. => zo was het effectief! Om nog maar te zwijgen van wat er gebeurde in de rij HAHAAAA*

*Dan maar beginnen "roepen" (want er zijn nog 3 andere trainers bezig op enkele meters van mij):*

*"Was dat slim, Mil?" "Oei Aiden, was dat naast mij?" "Jules, het is jouw beurt, man!"*

*Kids horen het maar half, snappen het ook niet echt en na 2' hebben ze het al helemaal gehad.*

*Dan maar richting de spelvorm: 3 spelers boven, 2 spelers naast het doel. T rolt de bal in het veld van achter de bovenste speler en die gaat 1 vs 1 tegen de speler die vanaf dat de bal op het veld rolt, mag komen de bal afnemen. Daarna wisselen we van rijtje: bovenste speler gaat naast doel en omgekeerd.*

*ZUCHT:*

*-Speler onderaan is aan het rondkijken en dus is het zonder verdediger (gebeurde heel vaak);*

*-Beide spelers zijn wakker. Bovenste speler is eerst bij de bal en schiet direct (ik probeer tevergeefs te roepen dat we daarnet gezegd hadden dat dit niet zo slim is);*

*-en zo gaat het maar door...*

*De helft vergeet te wisselen van rij, de andere helft weet niet wanneer hij aan de beurt is.. En ik maar mijn stem kapot roepen om boven al de drukte te proberen mijn spelers te bereiken.*

*Ik had 2 spelers van de 23 die effectief eens naast de verdediger gingen om dan proberen te scoren...*

*De kids waren niet geïnteresseerd in dit soort oefening!!*

*Kan dit dan nog niet bij die leeftijd? Moeten ze dan vooral vanuit ondervinding/ervaring spelen? Wat liep er fout?!?*

*Help ;-)*

Uit de online cursus Kristof Mortier : hoe jeugdvoetballers 5-7 jaar anders en beter begeleiden !

## FEEDFORWARD CURSUSLEIDER KRISTOF MORTIER

Heel interessante vragen en bovenal vanuit de praktijk.

Hierbij enkele voorstellen, aanvullingen, opmerkingen :

### 1/ Je gaf voor het eerst voetbal en dat is volgens jou blijkbaar “mislukt” !

Ik vind dat je gelukt bent ! Je hebt zaken ontdekt bij de spelers en bij jezelf als trainer / coach. Je gedachten geven je een signaal van mislukking en wat zie / voel je tijdens je vorm : frustratie, je trekt en sleurt, je stem kapot, ... Je ietwat frustrerende gedachten gaan je gevoelens en gedrag gaan bepalen.

Bewust observeren en leren / voelen dat je kids nog niet klaar zijn voor jouw oefenvorm en aansluitend tijdens de oefenvorm afdalen naar een “noodscenario” – een makkelijker vorm binnen dezelfde organisatievorm ( komt ook aan bod tijdens de opleiding ).

Stel je voor dat jouw eigen kinderen 's avonds heel druk zijn – je hebt zelf een drukke schooldag achter de rug – je staat alleen in de keuken. Je denkt nog aan zaken op je werk, je ziet de afwas, je ziet was, je denkt aan de strijk, je moet morgen vroeg op om de kids klaar te maken, ... je gedachten malen en je kan niet veel verdragen van je op dat moment drukke kids. Tis te zeggen je denkt / voelt dat ze druk zijn, terwijl ze wellicht gewoon zichzelf zijn. Je voelt je moe en je zal in gedrag wat korter, vinniger en adequater reageren tegen je kids. Is heel herkenbaar wellicht ? Ook voor mij ! Is eigenlijk ook een beetje wat je tijdens de training deed wellicht – je wil vooruit maar het lukt je niet !

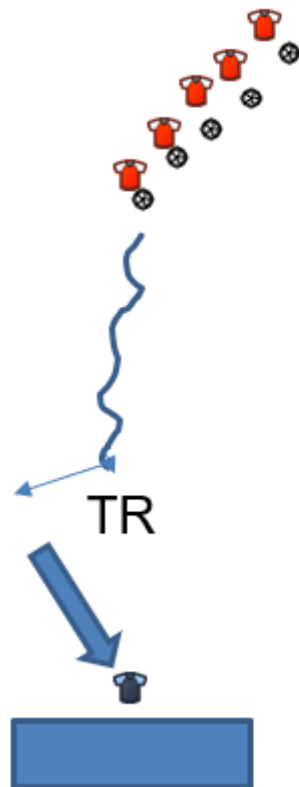
Die onrust ombuigen in bewustzijn : je distantieert je eventjes van het strijdtoneel - dit kan letterlijk door ergens heel kort ( een minuutje kan al genoeg zijn ) een rustig plekje te zoeken en daar rust te vinden / buikgevoel en bewust ademhalen. Of je zet in je mind een stapje terug, ... je blijft op het strijdtoneel maar je probeert de situatie vanuit een helicopterview te bekijken – weliswaar vanuit de mind rust – je zoekt weer de rust in de buik en via je ademhaling en kijkt. Tis te zeggen zien. In het voetbal spreken ze altijd van kijken maar dat is niet moeilijk – iedereen kijkt maar het is wat je met het kijkgedrag doet dat bepalend is. Je probeert niet te kijken maar te zien. Je zal bijv. zien dat je twee kids samen aan het ravotten zijn – fijn dat ze samen spelen, je zal bijv. voelen dat je ook morgen nog wat tijd zal hebben voor de strijk, je zal misschien beseffen dat jij er ook bent in het strijdtoneel en je zal misschien kiezen om de afwas te laten staan en de afwastijd te gebruiken voor jou-tijd en een boek lezen, ... het ziengedrag levert je zoveel meer op dan kijken en denken. In het verlengde van het voetbalgebeuren nodig ik je dus ook uit om steeds te leren zien. Het zal je misschien onderstaande inzichten opleveren.

2/ Goed dat je in het licht van de nakende wedstrijdjes schakelt naar ietwat gericht wedstrijd spelen, maar ik voel dat dit in het verleden nog niet gebeurde en dat het niet lukken o.a. zijn oorsprong vindt in het onwennige – het onbekende - ... In de opleiding zal je meekrijgen dat je tijdens elke training dient te neigen naar oppositiespelen / wedstrijdvorm-achtige vormen ( 1v0, 1v1 en 2v1, 1v2 en finaal 2v2 ). Op die manier komt een wedstrijdvorm herkenbaarder voor de spelers

Uit de online cursus Kristof Mortier : hoe jeugdvoetballers 5-7 jaar anders en beter begeleiden !

3/ Uit je tekst merk ik dat je bij je eerste oefenvorm wellicht praatje en plaatje combineerde. Een gouden duo en fijn dat je de spelers het woord gaf door weliswaar kort te laten antwoorden. Hou er voor de aandacht rekening mee dat die uitleg niet te lang duurt. De vraag is of je wel uitleg moet geven. De vraag is of je eventueel niet dient te spreken in kindertaal ipv voetbaltaal. Kids zijn wel geïnteresseerd in piraten, haaien, bommen, race-auto's, ...

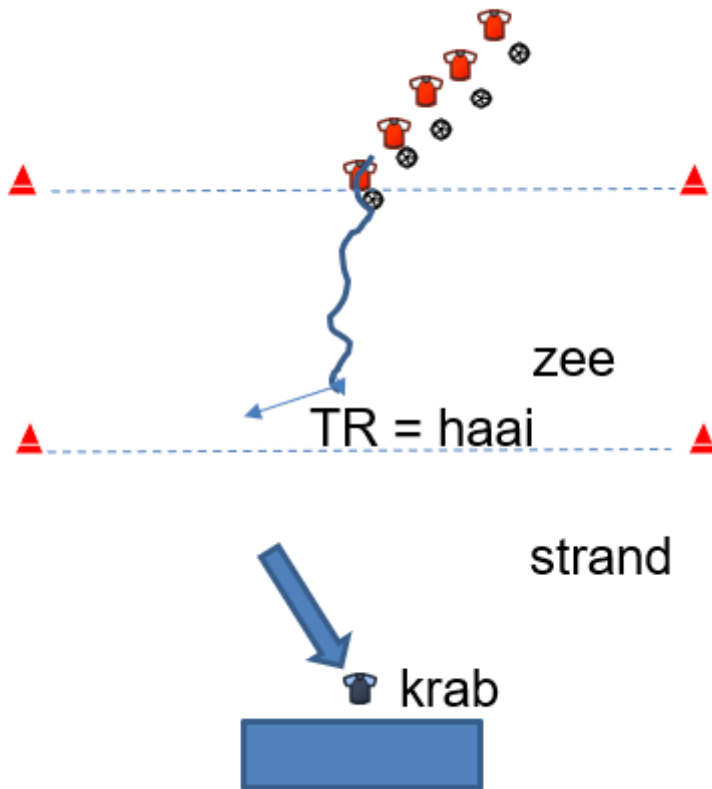
Ik veronderstel dat dit je oefenvorm was



Vaststelling :

- kids schieten rechtdoor
- kids dribbelen tot tegen je voeten
- kids in de rij klooiën

Bovenstaande is normaal. Het is de kunst om dit dus bewust te zien en aan te passen. Ik ga eventjes verder met de kindertaal en uitdagen ....



Alternatief :

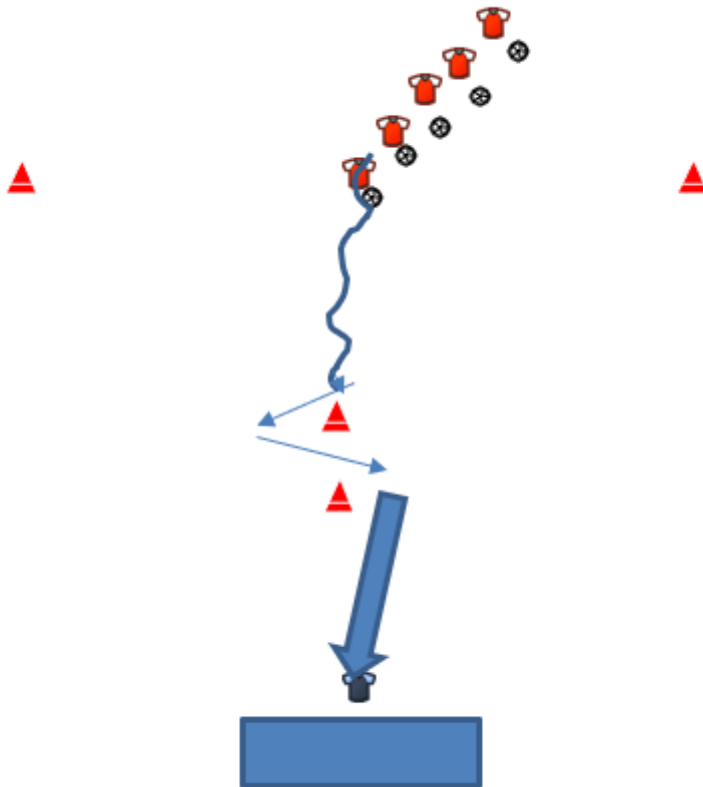
- door aan te geven dat kids eerst op het strand moeten komen, ga je er voor zorgen dat ze niet van ver trappen
- door aan te geven dat ze in een zee zwemmen kan je aangeven dat ze hun reddingsboei dicht bij zich moeten houden ( reddingsboei = bal )
- door jezelf als trainer voor te stellen als een haai – ga je ervoor zorgen dat de kids jou wat zullen ontwijken ( lees : uitwijken )
- de keeper is niet een keeper maar een krab – wie zijn reddingsboei tegen de mat kan trappen, krijgt een ijsje ( wordt voorgesteld door een potje die de doelpuntenmaker mag pakken )

Dus niet :

- jullie dribbelen de bal
- jullie moeten de verdediger uitschakelen en uitwijken
- jullie moeten scoren
- ...

4/ Naast de kindertaal en uitdagen kan je ook de oefenvorm eenvoudiger maken :

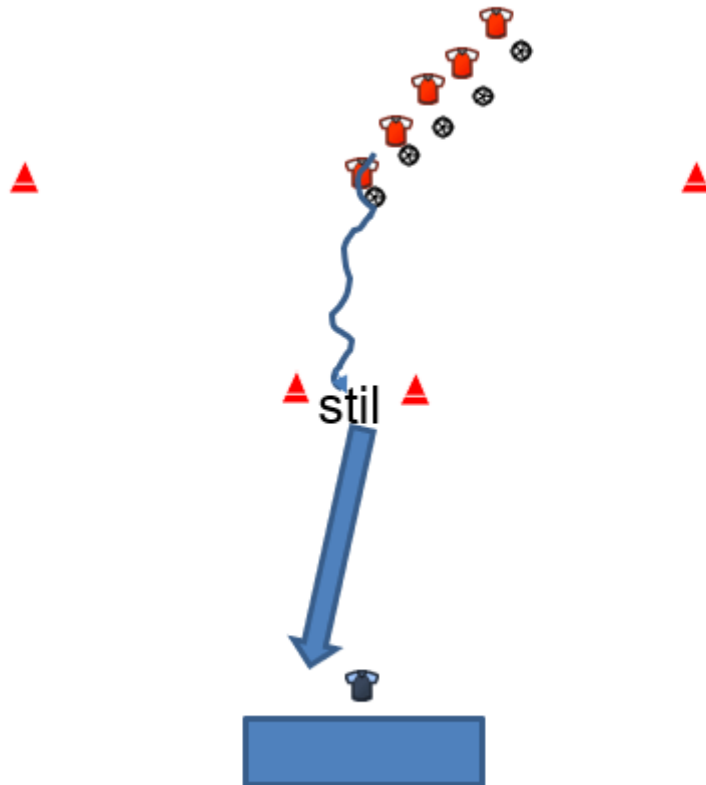
Voorstel / alternatief :



Jullie rijden met de auto en moeten eerst tussen de twee bomen om dan te scoren !  
Je doelstellingen zijn gelijklopend ( indribbelen, veranderen van richting en na richtingsverandering te trappen )

Indien nog te moeilijk ( zien en voelen ) kan je misschien schakelen naar nog wat makkelijker ( zonder richtingsverandering )

Voorstel / alternatief :



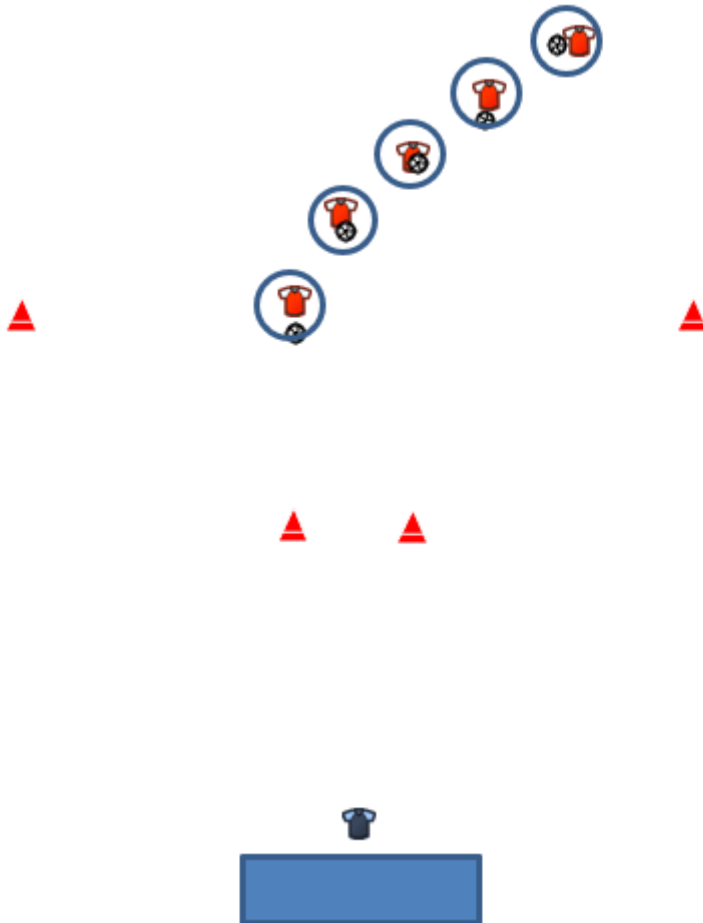
-Spelers leren indribbelen – ruimte en afstanden inschatten – pointeren op een eindpunt – stilleggen van de bal ( remmen ) ipv richtingsverandering en van daaruit trappen op de mat.

-Een volgende gradatie is trappen zonder stil te leggen maar trappen op het moment dat de speler met zijn bal tussen de twee pionnen is

-Een nieuwe gradatie kan zijn dat de twee pionnen samen geplaatst worden en dat ze net voor de pionnen aan het stuur moeten draaien om dan proberen te scoren.

### 5/ Rijtjesklooien :

Om het klooien in de rij wat te vermijden kan je eventueel werken met hoepels die op enige afstand van mekaar liggen. Een speler start en elke speler schuift een hoepel door ...



### 6/ Je coachdrang in een rumoerige zaal :

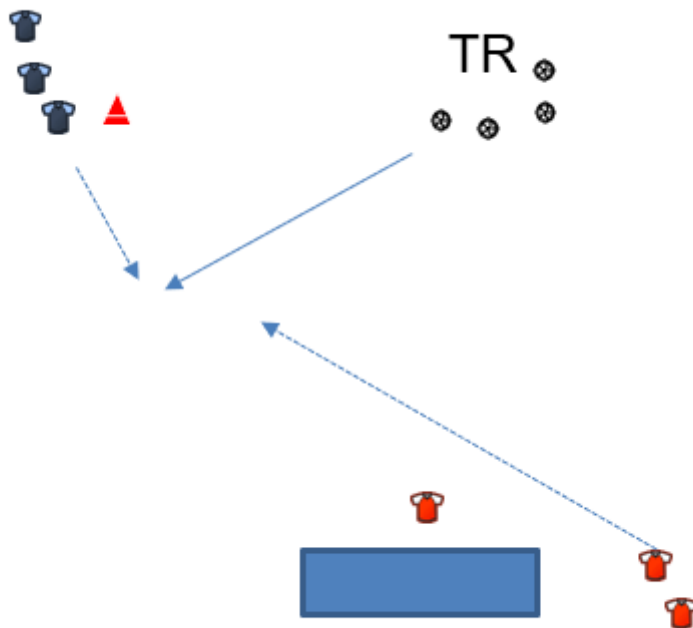
Hoef je wel te coachen en te sturen ? Wel verdienstelijk ... maar coachen is niet altijd nuttig – zinvol ! Laat ze exploreren en laat ze lekker spelend ontdekken. Het hoeft niet altijd juist te zijn. Zie en voel dat je soms met 1 bliksemkorte ingreep heel wat uitvoering van de speler kan beïnvloeden. Met kijken coach je op alles – met zien en afstand nemen stuur je gericht

Communiceer ook non-verbaal – expressief ( vb. duim omhoog, glimlach,... )

In de online opleiding gaan we nog spreken van de organisatiefase – technische coachfase en de snelheidsfase. Het heeft geen zin om te coachen en te sturen als we nog in de organisatiefase zitten ( bijv. spelers weten nog niet wat ze precies moeten doen in de vorm – zijn bijv. nog niet vertrouwd met de vorm - ... )

Uit de online cursus Kristof Mortier : hoe jeugdvoetballers 5-7 jaar anders en beter begeleiden !

## 7/ Jouw spelvorm



### *Probleemstelling :*

-rode speler kijkt veel rond en start niet op het moment dat de trainer de bal inspeelt

->oplossing : rode speler speelt de bal in op de blauwe speler

-blauwe speler trapt direct op doel en komt niet tot dribbelen toe

->oplossing : wie zijn tegenstander fopt ( dribbelt ) en kan scoren krijgt 1 000 punten\$

-spelers wisselen niet van rij

->oplossing : werken met vaste posities – is herkenbaar – spelers keren altijd terug naar hun zelfde plaats / werk ook met kleuren ( het rode team tegen het blauwe team ). Na 5 min wordt er gewisseld van groep. Welk team wint rood of blauw ?

->aanvullend : op het moment dat rood de bal afpakt – dien je een omschakelmoment te voorzien en rood laten scoren in een tegenoverliggend doel ( voetbal is omschakelen – dus hiermee al vanaf jonge leeftijd mee beginnen )

SUCCES

Kristof Mortier

Uit de online cursus Kristof Mortier : hoe jeugdvoetballers 5-7 jaar anders en beter begeleiden !