

Trainer-coachboekje SC Woezik O13-O15



Trainer-coachboekje SC Woezik 2024-2025

Wij willen onze voetballers een leven lang voetbalplezier aanbieden. Daar hoort begeleiding bij die oog heeft voor de kenmerken en ambities van deze teams en de individuele speler.

INLEIDING

Bedankt dat jij dit jaar (weer) als trainer-coach actief bent bij onze vereniging! Met de introductie van een nieuwe voetbalvisie, is daarmee ook de ambitie ontstaan om meer aandacht aan onze trainer-coaches te geven. Op die manier hopen wij het plezier van jullie, maar ook van de voetballers te verhogen! Als trainer-coach loop je tegen uitdagingen aan om de juiste begeleiding te bieden tijdens de trainings- en wedstrijddagen.

Dit trainer-coachboekje dient als houvast voor de begeleiding van uw team op de trainings- en wedstrijddagen in de O13/O14/O15 lichte. Hierin zijn verschillende onderdelen beschreven en geven wij voorbeelden mee die je kunt inzetten.

Veel plezier!

Jeugdcommissie / Technische commissie



Inhoud:

De rol van een trainer-coach

Coachen van voetballers

De training

De wedstrijd



De voetballers en vrijwilligers van SC Woezik maken de vereniging en wij voelen ons samen verantwoordelijk om de Woezik-identiteit uit te dragen en te bewaken.

DE ROL VAN EEN TRAINER-COACH

De trainer-coach staat het dichtst bij de ontwikkeling van de voetballers en door rekening te houden met de volgende aspecten kun jij deze rol zo goed mogelijk invullen:

- Structuur bieden
- Stimuleren
- Individuele aandacht
- Regie overdragen

Structureren – het bieden van structuur

Je biedt structuur door samen afspraken te maken. Afspraken over bijvoorbeeld praktische zaken als de omgang met materialen, het tijdstip van aanwezigheid bij trainingen en wedstrijden en de kleding. Maar ook voetbalafspraken zijn van groot belang.

Hierbij kun je denken aan: hoe willen we voetballen? Hoe gaan we dit trainen? Hoe ziet het wisselbeleid eruit? Spelers (en hun ouders) weten hierdoor waar ze aan toe zijn.

Daarnaast zijn omgangsafspraken van belang. De basisregel daarbij is: behandel iedereen zoals je zelf ook behandeld wilt worden: rustig en met respect. Natuurlijk is ieder kind en dus ook ieder team anders en zul je hier je aanpak op moeten aanpassen. Echter geldt ook hiervoor dat een passende structuur een groot goed is.

Stimuleren

Complimenten en positieve aanmoedigen 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. 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.



DE ROL VAN EEN TRAINER-COACH

De trainer-coach staat het dichtst bij de ontwikkeling van de voetballers en door rekening te houden met de volgende aspecten kun jij deze rol zo goed mogelijk invullen:

- Structuur bieden
- Stimuleren
- Individuele aandacht
- Regie overdragen

Individuele aandacht

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.

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.

Leer zo snel mogelijk de voornamen van je spelers. Noem iedereen regelmatig bij de naam, zo laat je merken dat ze er mogen zijn.

Geef aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler. De een heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het je graag voordoen.

Regie overdragen

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. 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?'

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.



COACHEN VAN VOETBALLERS

Kinderen worden tijdens een training en wedstrijd telkens in een nieuwe “voetbalsituatie” gebracht, waarin zij keuzes moeten maken. Het herkennen van situaties en maken van keuzes is voor kinderen een grote uitdaging, waarin jij als trainer-coach kunt helpen. Dit doe je vooral door kinderen positief te coachen, te stimuleren als het nodig is, maar altijd oog te hebben voor het kind. Iedereen kind doet zijn of haar best en moet de ruimte krijgen om te leren van de fouten die bij het voetbalspel horen.

Via onderstaande links kun je nog specifiekter terughalen welke kenmerken aan de spelers uit jouw team gekoppeld zijn.

O12/O13

[Wat wil en kan de O12/O13-speler? | KNVB](#)

O14/O15

[Wat wil en kan de O14/O15-speler? | KNVB](#)



Coach tips:

- Maak de koppeling tussen de wedstrijd en de training (en andersom)
- Stel veel (open)vragen:
 - Wat willen wij in de wedstrijd/training proberen? Hoe gaan we dat doen? Wat als het nog niet lukt?
 - Hoe gaat het? Wat gaat goed? En wat kan beter? Hoe kunnen we elkaar daarbij helpen?
- Geef aandacht aan ieder kind!
- Positief coachen
- Beloon inzet en het proberen van voetbalhandelingen
- Stel vragen als een bal uit het spel is of even stilligt
- Coach op de afspraken die gemaakt zijn en/of waarop getraind wordt

Iedere voetballer binnen SC Woezik kan het voetbalspel spelen, leren en beleven. Het spel is en blijft van de voetballers, alle betrokkenen zijn ondersteunend daarin.

DE TRAINING

Het vereenvoudigen van voetballen

Voetballen wordt geleerd door het zoveel mogelijk te doen. Geen situatie is immers hetzelfde. Daarom is het belangrijk dat kinderen voetballen ontwikkelen door middel van (voetbal)spelletjes. Om dit leren in de praktijk zo optimaal mogelijk te maken, gaan wij uit van vier 'gouden trainingsprincipes':

- Voetbalecht trainen
- Veel prikkels en plezier
- Coaching en organisatie
- Afstemming op leeftijd, niveau en beleving



Voetbalecht trainen

Spelers leren voetballen door te voetballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar af te ronden op doel. Spelers leren voetballen het beste in vereenvoudigde spelsituaties. Door zelf echt doelpunten te maken, en zelf doelpunten te voorkomen. Oefeningen zijn vaak goed als ze 'voetbalecht' of 'wedstrijdecht' zijn, als de basiskenmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat spelers het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze.

Veel prikkels en plezier

Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer de spelers leren.

Wij willen onze voetballers een leven lang voetbalplezier aanbieden. Daar hoort begeleiding bij die oog heeft voor de kenmerken en ambities van deze teams en de individuele speler.

DE TRAINING

Het vereenvoudigen van voetballen

Voetballen wordt geleerd door het zoveel mogelijk te doen. Geen situatie is immers hetzelfde. Daarom is het belangrijk dat kinderen voetballen ontwikkelen door middel van (voetbal)spelletjes. Om dit leren in de praktijk zo optimaal mogelijk te maken, gaan wij uit van vier 'gouden trainingsprincipes':

- Voetbalecht trainen
- Veel prikkels en plezier
- Coaching en organisatie
- Afstemming op leeftijd, niveau en beleving



Coaching en organisatie

Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze veel toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect. Bovendien geeft een vorm die snel uit te leggen is jou de tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kan maken.

Afstemming op leeftijd, niveau en beleving

Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefeningen op hen af. Oefeningen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, de afstemming op jouw team is echter essentieel in het laten lukken van de oefening. Een oefening moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training.

Wij willen onze voetballers een leven lang voetbalplezier aanbieden. Daar hoort begeleiding bij die oog heeft voor de kenmerken en ambities van deze teams en de individuele speler.

DE TRAINING

Denk vooraf na over de volgende vragen:

Waarop trainen we? Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast. 'We gaan vandaag drie dingen doen: dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.'

Welke oefen- en partijvormen? Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training? Komen de spelers voldoende aan de beurt?

Hoe organiseer ik mijn training? Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kun je de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

RINUS-app Rinus is een online tool ontwikkeld voor alle jeugdtrainers en geeft tips over. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen en begeleiden of al in het bezit bent van een KNVB-diploma. Met deze app kun jij één training, maar ook de trainingen voor meerdere weken of zelfs al voor de rest van het seizoen voorbereiden: [KNVB Rinus | De online assistent-trainer](#)



Voorbeeld trainingsopbouw

Tijd	Activiteit
18.50uur	Klaarzetten van de oefeningen en inloop spelers
19.00uur	Start training → Warming up (met bal)
19.10uur	Oefenvorm 1
19.25uur	Oefenvorm 2
19.40uur	Kleine partijvormen
20.00uur	Grote partijvorm
20.30uur	Einde training

Realiseren en respecteren dat iedere voetballer op een andere manier plezier en prestatie ervaart. Een voetbalaanbod, zowel op als naast het veld aanbieden. Hand in hand.

DE WEDSTRIJD

Bij de pagina **coachen van voetballers** kun je tips halen welke jij kunt inzetten bij het coachen van een wedstrijd.

Praktische zaken

De wedstrijden in competitieverband staan vermeld op www.voetbal.nl. In afstemming met de teambegeleider verzorgen jullie de communicatie naar de spelers/ouders. Het maken van afspraken gaat helpen om structuur te krijgen. Denk bij die afspraken aan:

- Hoe, bij wie en voor wanneer het aan- of afmelden voor een wedstrijd gaat
- Hoe laat de spelers aanwezig moeten zijn (minimaal +/-45min vooraf is aan te raden)
- Waar de spelers moeten verzamelen

Zo is er voldoende tijd om te kleden, een tactisch praatje te doen en een warming-up te organiseren! Bij uitwedstrijden wordt de reistijd er natuurlijk bij gerekend. Klik [hier](#) voor nog meer informatie over een wedstrijddag.



Voorbeeld wedstrijddag

Tijd	Activiteit
9.00uur	Inloop / verzamelen (bijv. Kleedkamer)
9.15uur	Omgekleed en klaar voor de wedstrijd
9.20uur	Wedstrijdbespreking
9.30uur	Warming up
9.45uur	Start wedstrijd
11.15uur	Einde wedstrijd

Wij tonen sportief en respectvol gedrag als voetballers onderling, naar tegenstanders, vrijwilligers en zijn daarmee een voorbeeld voor elkaar en de omgeving.

DE WEDSTRIJD

Spelregels

De voornaamste regelingen staan vermeld op de site van de KNVB

→ [0806-factsheet-voetbalvormen11-tegen-11 \(knvb.nl\)](#)

Vernieuwde spelregels O13/O14/O15 (B categorie, inc. meiden)

→ [230823 KNVB Nieuwe Spelregels infographic](#)

Extra informatie competitieaanbod meiden- en vrouwenvoetbal

→ [Het vernieuwde competitieaanbod MO13 t/m MO20 | KNVB](#)

Samenvatting:

- Er wordt 11 tegen 11 gespeeld
- De wedstrijden bij deze leeftijdscategorieën worden geleid door een scheidsrechter
- Er wordt 2x 30 minuten gespeeld (O13) of 2x 35 minuten (O14/O15)
- Halverwege de wedstrijd is er een rust van maximaal 15 minuten
- Vanaf de Onder 13 t/m O23 worden in de B-categorie en hoofdklasse in drie fasen reeks gespeeld, op divisie niveau is er een na- en voorjaarsreeks



Scheidsrechter

- Aanmelden teams bij scheidsrechterscommissie: Bij geen aanmelding, ook geen toewijzing van scheidsrechters. Graag ook eigen scheidsrechters / grensrechters aanmelden bij de scheidsrechterscommissie.
- Is er interesse om te gaan fluiten/vlaggen; neem contact op voor uitleg, begeleiding en mogelijke opleiding
- Bereikbaar voor vragen m.b.t. kaarten, tuchtzaken en spelregelbewijs.
- Correspondentie scheidsrechterscommissie via scheidsrechterszaken@scwoezik.nl

Iedere voetballer moet het gevoel hebben dat deze een plek heeft binnen SC Woezik. Gezien en gehoord te voelen. Wij allen nemen de verantwoording om het individu te leren kennen of te betrekken bij onze vereniging.

VRAGEN

Heb je naar aanleiding van dit trainer-coachboekje nog vragen en/of je loopt tegen uitdagingen aan, neem dan contact op met:

trainersontwikkeling@scwoezik.nl

Zijn er vragen die niet direct te maken hebben met het geven van trainingen en coachen van wedstrijden, neem dan contact op met:

John Müskens – Coördinator O13 t/m O15
jmuskens.scwoezik@gmail.com

Sandy Schamp – Meiden coördinator MO13 t/m MO20
sschamp.scwoezik@gmail.com

Rob Kobussen – Coördinator selectieteams O12 t/m O23
06-42452070

