

# Coaching met een **dubbel doel**



Handleiding voor *positieve* coaching



# Voorwoord

Hoe krijgen we onze jeugd zo ver dat ze  
met plezier  
het beste uit zichzelf halen?

## Het belang van goede coaches

Als coach ga je een belangrijke rol vervullen in het leven van jonge sporters. Je bent in de positie dat je ze - naast het sporten - waardevolle levenservaring kunt bieden.

Coaches onderschatten vaak hun invloed, want

- het gedrag van de coach beïnvloedt wel degelijk het zelfbeeld van de jonge sporter,
- voor sommige kinderen kan de coach – in een periode van hun leven – belangrijker zijn dan hun ouders,
- soms zien kinderen hun coach als vervanger van hun ouder.

In deze handleiding vind je enkele richtlijnen over het POSITIEF COACHEN. Deze richtlijnen zijn bedoeld om je te helpen jouw positieve invloed te vergroten. Door aandacht te hebben voor positief coachen schep je een omgeving waar jeugdige sporters plezier hebben in sporten en zin hebben om beter te worden.

Onderzoek heeft het uitgewezen:

*Kinderen die plezier hebben in sport*

- *trainen harder,*
- *presteren beter en*
- *blijven langer sporten.*

**Positief coachen zorgt ervoor dat jij en je spelers er – los van de hoeveelheid overwinningen – altijd béter van worden.**



Albert Hendriks

Barneveld, juni 2007

# Inhoudsopgave

## De positieve coach

1. Sprookje of werkelijkheid
2. Relatie tussen coach en jeugdspelers
3. De dubbeldoel coach (DDC)
4. De betekenis van winnen
5. E.L.F.
6. Positieve aanpak

## Gereedschappen

7. Maak je team bekend met E.L.F.
8. Waardeer niet-succesvolle pogingen
9. Reële doelen stellen
10. Teamritueel bij fouten
11. De emotionele tank
12. Respect voor het voetbalspelletje
13. Ouders informeren<sup>1</sup>

*Voor deze handleiding is – met toestemming van dr. J. van Rossum - gebruik gemaakt van de brochure 'Coaches die nooit verliezen' (Coaches who never lose... van Frank L. Smoll en Ronald E. Smith).*

*De brochure is nog steeds te verkrijgen via de pagina [www.coachesdienooitverliezen.nl](http://www.coachesdienooitverliezen.nl)  
U kunt ook een los exemplaar van deze brochure bestellen bij de stichting HQ&P (Human Quality & Performance), door 6,50 euro over te maken op postbankrekening 2396803 van de stichting te Amsterdam (bedrag is inclusief btw en verzendkosten).*

---

<sup>1</sup> Gebaseerd op de tekst in de brochure 'Coaches die nooit verliezen' (Stichting HQ&P, Amsterdam; zie ook [www.coachesdienooitverliezen.nl](http://www.coachesdienooitverliezen.nl)).

# 1. Sprookje of werkelijkheid

**Jij staat aan de lijn.** Je ziet dat je spelers hun best doen. Je ziet dat ze plezier hebben. Ze spelen als een echt team. Ze troosten de keeper bij een onhandige actie waardoor er een tegendoelpunt komt. Ze prijzen elkaar bij een mooie actie. Ondanks de achterstand blijven ze voetballen, blijven ze hun best doen. Ze schelden niet tegen de scheids die het af en toe niet helemaal goed ziet. Na het derde tegendoelpunt blijven ze voetballen. Ze doen hun uiterste best. Af en toe lacht een speler naar jou. Jij knikt, kijkt tevreden terug en moedigt aan. Je klapt in je handen, prijst je jongens.

Dan klinkt het eindsignaal. Jouw jongens juichen. Jij juicht met alle ouders mee. De tegenstander wordt gefeliciteerd. Zij hebben goed gespeeld en met 3-0 gewonnen! Ondanks de nederlaag zie je lachende ouders en lachende kinderen. Wat zijn jouw spelers trots!

Wat ben jij trots. Voor jou zijn het allemaal winnaars.

*Wat is hier aan de hand? Hoe kan een team dat met 3-0 verliest toch nog lachen? Hoe kunnen leider, coach en ouders zo tevreden zijn na een 3-0 nederlaag?*

*Kent u het geheim?*

*Het geheim is positief coachen.*

De coach kende de tegenstander (vorige wedstrijd tegen hen met 8-0 verloren). Hij sprak met de spelers enkele duidelijke doelen af. Spannende, niet makkelijke, maar wel haalbare doelen:

1. *Laten we proberen met minder dan 5 doelpunten verschil te verliezen.*
2. *Blijf als team spelen.*
3. *Help elkaar en ...*
4. *geef 100%.*

Hij heeft deze doelen ook aan alle ouders meegedeeld. Ook zij leefden mee tijdens de wedstrijd. Alle doelen hebben ze bereikt. Wat een overwinning!

## 2. Relatie tussen coach en jeugdspelers

Voetbal is een immens populaire sport bij de jeugd. Ondanks dát gegeven is niet iedereen het eens over de waarde van jeugdvoetbal.

### Voorstanders

Voorstanders benadrukken dat er waardevolle resultaten bereikt kunnen worden:

- fysiek: de sport bevordert hun gezondheid en fitheid
- psychologisch: sport bevordert de ontwikkeling van leiderschapskwaliteiten, zelfdiscipline, respect voor autoriteit, competitiedrang, samenwerking, sportiviteit en zelfverzekerdheid.
- sociaal: je leert veel mensen kennen
- recreatief: sport is simpelweg leuk en ontspannend

## Tegenstanders

Critici beweren dat sport in het algemeen een nadelige invloed heeft op de jeugd:

- Sport zou jonge sporters onder teveel fysieke en/of psychische druk zetten.
- Door vals spelen en agressie aan te moedigen wordt asociaal gedrag ontwikkeld.
- Het eigenbelang van de coach en/of de ouder – die uit is op succes – gaat voor het belang van de kinderen.

## Wie heeft gelijk?

In de praktijk hebben beide groepen niet 100% gelijk. Maar duidelijk is dat sport enorm veel mogelijkheden in zich heeft. Het is de taak van de coach om jeugdspelers een positieve sportervaring te laten beleven.

In trainingen en wedstrijden doen spelers ervaringen op. De coach organiseert en begeleidt deze activiteiten. Hier moet hij dan ook zijn coachende rol waarmaken. Zijn gedrag (houding en communicatie) is in belangrijke mate bepalend voor de effectiviteit van trainingsprogramma's en wedstrijden.

Een coach kan zelf heel wat doen. Hij heeft invloed op de sporter. Natuurlijk is die invloed afhankelijk van zijn persoonlijke stijl. Elke coach heeft zijn eigen stijl van werken en communiceren. Het ideale recept van coaching kan bij de één aanslaan en bij de ander niet. Toch heeft 20 jaar onderzoek naar de invloed van coaches op jeugdsporters laten zien dat er een aantal algemene principes te geven zijn voor effectief gedrag van coaches.

Deze principes komen in de volgende hoofdstukken aan de orde. Een investering van ongeveer 30 minuten om deze principes te bestuderen kan enorme voordelen opleveren voor jou als coach. De manier waarop jij de jongens coacht en beïnvloedt kan er een zijn van een coach die wint ondanks de score op het scorebord.

## 3. Dubbeldoel coach<sup>2</sup>

### Wat leren we onze kinderen?

Kijk je werkelijk in de harten van jeugdspelers dan zou je de volgende zaken kunnen waarnemen: 'Jij leert me dit spel te haten. Jij leert me dat ik een *loser* ben als ik niet win. Jij leert me scheidrechters niet te respecteren. Jij leert me regels om te buigen. Jij leert me geen respect te hebben voor mijn tegenstanders. Jij leert me te winnen tegen elke prijs.'

### Maar dit is toch niet wat wij als vereniging SDVB willen?

Natuurlijk niet, maar denkt u eens aan de manier waarop wij – volwassenen – omgaan met de jeugd.

Hoe is ons gedrag tijdens en na de wedstrijd?

Wat zeggen we?

Hoe is onze communicatie in de breedste zin van het woord?

Wat leren de kinderen werkelijk van ons?



---

<sup>2</sup> De dubbel-doelcoach en de theorie daaromtrent is gebaseerd op het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

Teveel jeugdspelers stoppen met voetballen op de leeftijd van 13 jaar. Een verontrustend signaal. Geschreeuw en ruzie aan de zijlijn. Coaches die hun kalmte verliezen.

- Wat leren wij de jeugd over voetbal?
- Wat leren we de jeugd over het leven?

**Twee vragen. Twee doelen.** Bij jeugdsport draait het niet alleen om de sport. Het draait ook om het leven! Een effectieve positieve coach is met beide doelen bezig.

Doel 1.winnen

Doel 2.leren van levenslessen door ... voetbal

Een coach die zich op beide doelen richt noemen we een **Dubbeldoel coach**. Deze visie is overgewaaid uit de Verenigde Staten van Amerika.

De Positive Coaching Alliance (PCA) heeft in de VS de laatste vijf jaar een kentering teweeggebracht in de manier van coachen bij jeugdsporten. Topcoach Phil Jackson (8x kampioen met de LA Lakers) is de grote promotor van deze organisatie.

In de adviesraad zitten verder talloze Olympische gouden medaille winnaars, sportpsychologen, wetenschappers en organisatiedeskundigen. Steeds meer sportbonden, verenigingen en topcoaches hebben zich geschaard achter het gedachtegoed van de PCA.

In Nederland heeft dr. J. van Rossum, bewegingswetenschappen aan de VU, het gedachtegoed geadopteerd. Hij was zelf al bezig met een onderzoek toen hij in aanraking kwam met dit gedachtegoed. In zijn eigen longitudinaal onderzoek (over een periode van negen jaar) wilde hij meer te weten komen over talentontwikkeling in de sport. Hij besteedde hierbij in het bijzonder aandacht aan toppers en drop-outs.

#### **Uitkomsten van het onderzoek van dr. Van Rossum**

- Bij 80% van de sporters gaat het in de eerste plaats om de eigen prestatie.
- 60% vindt het winnen minder belangrijk dan het laten zien wat jezelf kan.

Deze twee uitkomsten sluiten precies aan bij het gedachtegoed van PCA in de VS.

J. van Rossum heeft daarom besloten deze opvatting over een positief jeugdsportklimaat in Nederland verder bekend te maken onder de titel *Coaches die nooit verliezen*. Inmiddels is er sinds enkele maanden een webpagina met dezelfde naam ([www.coachesdienooitverliezen.nl](http://www.coachesdienooitverliezen.nl)).

Deze handleiding is voor een groot deel gebaseerd op zijn ideeën en zijn werk. Voor het andere deel komen de ideeën uit het boek *Double Goal Coach* van Jim Thompson (zie voetnoten).

## 4. De betekenis van winnen

Jeugdspelers zijn geen professionals. Zij hebben dus andere doelen. Bij de jeugdsport gaat het om ontwikkeling. Het belangrijkste is niet winnen of geld, maar de kwaliteit van sportervaring. In die zin is deelname aan sport een vormingsproces waarbij jongeren leren om te gaan met allerlei aspecten waar ze later in hun leven mee te maken zullen krijgen.

Hoewel er gestreefd wordt naar winst, is het in geen geval het hoofddoel.

Helaas raken sommige coaches verstrikt in de *winnen-is-alles-sfeer*. Als gevolg hiervan verliezen ze uit het oog waar het werkelijk om gaat.

Winnen komt vanzelf, binnen de grenzen van de talenten van de sporters.

Een positieve relatie tussen de sporter en de coach is van groot belang.

Jonge sporters kunnen zowel van winnen als van verliezen leren. Maar om dat te laten gebeuren moet het begrip winnen anders/ breder ingevuld worden.

Jonge sporters kunnen onmogelijk leren van winnen en verliezen als ze denken dat het enige doel is de tegenstander te verslaan.

Als bij vertrek van jonge spelers blijkt dat ze er plezier in hebben gehad om met jou als coach en hun teamgenoten om te gaan, zich beter te voelen over zichzelf, hun vaardigheden verbeterd hebben en ernaar uitzien in de toekomst weer aan sport te doen, dan heb je iets veel beters bereikt dan alleen maar gewonnen partijen en kampioenschappen.

**Respect van  
jonge sporters  
voor hun coach  
hangt veel meer  
af van hoe ze  
begeleid  
worden  
dan van winnen  
of verliezen.**

*NOTA BENE: Winnen heb je trouwens ook niet helemaal in de hand. Het is afhankelijk van de tegenstander, de oplettendheid van de scheidsrechter, geluk/pech, blessures, etc.*

**Een Positieve Coach beschouwt winnen als een**

**‘bijproduct van het streven naar excellent presteren’.**

## 5. E.L.F.<sup>3</sup>

Wat verwachten we van onze spelers? Wanneer zijn ze winnaars?

### Drie trappen

#### **Energie (Inzet)**

#### **Deden we ons uiterste best?**

Hebben we alles gegeven wat we in ons hebben? Als iemand al zijn energie/inspanning erin heeft gelegd maar zonder resultaat, dan verdient hij toch een bekrachtiging/aanmoediging?

#### **Leren**

#### **Heb je ervan geleerd?**

Beter dan vergelijken met je tegenstander. Angst wordt minder. Je bent blij dat je van een goede tegenstander wat hebt geleerd, ook al heb je verloren. Je wil daarom nog harder werken om nog meer te leren. Door je niet op het scorebord te focussen en je te richten op zelf leren heb je meer plezier.

#### **Fouten**

#### **Durfde je fouten te maken?**

Je kunt het complexe voetbalspel niet leren als je geen fouten maakt. Spelers die geen fouten durven te maken, doen ook minder hard hun best.

Een Positieve Coach legt dus de nadruk op

1. **Energie (100% inspanning)** - *in plaats van op het resultaat,*
2. **Leren** - *in plaats van vergelijken met anderen.*
3. **Fouten durven maken**

Je gedragen als een winnaar houdt dus in:

1. **Zet je altijd voor de volle 100% in.**
2. **Blijf leren en verbeteren.**
3. **Laat je niet afstoppen door gemaakte fouten.**

Een sporter moeten we leren zich te richten op <b>E.L.F.</b> Dan is hij immers zelfstandig in staat zich blijvend te ontwikkelen. <b>EEN LEVENSLES VAN HET GROOTSTE BELANG</b>
--

De focus op **ELF** zorgt voor het afnemen van angst en het toenemen van zelf-vertrouwen. Als sporters minder angst hebben, ervaren ze meer plezier in sport. En als het zelfvertrouwen toeneemt, gebeuren er hele mooie dingen.

Winnen vindt dus vanzelf plaats als:

- het niveau van de sporters voldoende is en
- de uitdaging om nooit tevreden te zijn en om zichzelf te verbeteren aanwezig blijft.

*Stel je voor:*

*Als jouw team meer zelfvertrouwen krijgt, zullen je spelers harder en langer doortrainen en voor zichzelf gaan oefenen. Stel dat jouw team even goed getalenteerd is als die van één van*

---

<sup>3</sup> De term E.L.F. en de theorie daaromtrent zijn gebaseerd op de ELM-tree uit het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

*je belangrijkste tegenstanders. De andere coach focust vooral op het scorebord, terwijl jij je spelers aanmoedigt zich te concentreren op verbeteren/leren. De spelers van het andere team ervaren steeds meer angst, terwijl jouw team steeds meer zelfvertrouwen krijgt. Jouw spelers gaan harder trainen en hebben zin om steeds moeilijkere dingen te leren. In de loop van het seizoen (niet direct) moet dit leiden tot meer overwinningen voor jouw team.*

#### **De Dubbeldoel coach**

**Doel 1. – E.L.F. is goed voor de sport; het verhoogt het niveau van presteren.**

**Doel 2. – E.L.F. is goed voor het hele leven; kinderen leren lessen voor nu en later.**

## 6. Positieve aanpak

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van sporters:

**De positieve aanpak:** de gewenste inzet, beweging, pass, actie versterken door sporters aan te sporen en ze te belonen. Deze aanpak past bij de visie van de Dubbeldoel coach en E.L.F.

**De negatieve aanpak:** fouten die sporters maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeerstijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen worden gebruikt bij het coachen, is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak bij SDVB de voorkeur krijgt.

1. Het werkt beter!
2. Het schept een aangename sportomgeving.

Coachen is de vaardigheid in het positief beïnvloeden van anderen. Er is eigenlijk niets mysterieus aan. Het is gewoonweg gebruik maken van je gezonde verstand. Deze handleiding is op dat gezonde verstand gebaseerd. Maar belangrijker nog: onderzoek heeft aangetoond dat positief coachen een effectieve manier is om de motivatie, het moreel, het plezier in sport en de prestatie te bevorderen.

## 7. Maak je team bekend met E.L.F.

In het vervolg van al je mentale coaching zal het van belang zijn dat de spelers jou begrijpen. Een uitgewerkt voorbeeld - hoe je deze teambespreking kunt invullen – staat hieronder.<sup>4</sup>

Net als met alle andere voorbeelden die je in deze handleiding krijgt, geldt ook voor dit gereedschap dat je het natuurlijk niet woord voor woord over hoeft te nemen. Zet het over in je eigen taal en gebruik het verder op jouw manier.

### **Een voorbeeld: Coach tegen zijn spelers**

*Voetbal is een mooie sport.. Je kunt er een hoop plezier aan beleven en je kunt er ook andere dingen van leren. Dingen die je later in je leven ook nodig hebt. Van voetbal heb ikzelf vroeger ook veel geleerd.*

*Ik wil jullie vertellen over de doelen die ik voor dit seizoen heb vastgesteld. Doelen voor het team en doelen voor jullie apart. Ik wil dat we allemaal winnaars zijn.*

*Er zijn twee soorten winnaars. Wat is volgens jullie een winnaar? Wat betekent winnen? (verschillende antwoorden mogelijk)*

*De ene winnaar is degene die de meeste doelpunten heeft gemaakt aan het eind van de wedstrijd. Wij willen graag zo'n winnaar zijn, nietwaar?*

*Maar er is nog een soort winnaar. En die is even belangrijk. Dat is de winnaar voor het leven. We willen ook leren hoe we een winnaar kunnen worden in alles wat we doen. Dus niet alleen bij voetbal.*

*Als we winnaars willen zijn, moeten we beginnen met ons te gedragen als winnaars. En een winnaar is iemand die hard werkt om ergens heel erg goed in te worden. We noemen iemand die ergens goed in is een TOPPER. Een topper wil dus steeds beter worden. Hij is niet tevreden wanneer hij beter is dan een ander, nee. Hij is nooit tevreden. Hij wil altijd beter worden. Hij wil het beste uit zichzelf halen.*

*Oké, als team willen wij een topteam worden. Een team met allemaal toppers. Wij willen dus zo goed als mogelijk worden door ons best te doen. We proberen een topper te zijn op allerlei gebied. Eigenlijk op elk gebied dat we zelf willen.*

*Om een TOPPER te worden moet je de volgende drie trappen beklimmen: (op een bord)*

#### *1. E = Energie*

*We geven elke wedstrijd en training 100% van onze energie. Ik maak me meer druk over onze inzet dan over winst of verlies. Tegen een zwak team kunnen we misschien winnen zonder ons best te doen. Dat zegt dus niet zoveel.*

*Aan de andere kant kunnen we tegen een team dat veel beter is onze uiterste best doen en toch verliezen. Ik zou trots op jullie zijn, omdat jullie je uiterste best hebben gedaan.*

---

<sup>4</sup> Uit het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

*Dus de E is van de energie die je erin steekt. Je inzet.*

2. *L = leren*

*We willen elke wedstrijd en training weer meer leren. Als we dat willen en doen dan worden we steeds beter. Ik vind het belangrijk dat we leren van een wedstrijd. Van een wedstrijd tegen een zwak team leren we niet veel. Ik vind het daarom helemaal niet erg wanneer we verliezen van een betere tegenstander. Het is belangrijk dat we van zo'n wedstrijd leren.*

*Dus de L is van blijven leren.*

3. *F = Fouten maken*

*De meeste mensen denken dat het slecht is om fouten te maken. Maar fouten horen bij leren. Je kunt moeilijke voetbaltechnieken niet leren als je bang bent om fouten te maken. Iemand die bang is om fouten te maken, zal niet vaak wat proberen.*

*Ik vind dat je fouten mag maken in dit team. We willen ervan leren. Pas op dat je niet bang wordt voor het maken van fouten. Het is dus oké om een fout te maken.*

*Dus wanneer jij je gedraagt als een winnaar / als een TOPPER dan*

- *zet jij je altijd voor de volle 100% in;*
- *blijf je leren en verbeteren;*
- *laat jij je niet afstoppen door gemaakte fouten.*

## 8. Waardeer niet-succesvolle pogingen

### Fouten maken mag

Natuurlijk heb je de neiging je negatief te voelen, wanneer je spits in de laatste minuut misschiet waardoor je verliest. Maar je schiet er niets mee op. Eerder nog creëer je een negatieve spiraal.

Maximale inzet die niet succesvol is kan een unieke kans zijn de speler iets te leren.

Je moet als coach klaar zijn om de fouten te gebruiken!

Voorbeeld 1. : Buitenspelers moeten buiten blijven om de spits ruimte te geven. Dit doen ze goed zonder dat het echt succes oplevert voor de spits. Zie wel wat ze goed hebben gedaan en beloon ze.

Voorbeeld 2. : Een linkerverdediger doet zijn uiterste best om er verdedigend uit te komen.

Echter hij verspeeld de bal. Beloon zijn poging. En onthoud het leerpunt.

***Levensles: Fouten maken mag. Gebruik ze om ervan te leren.***

### Inzet en enthousiasme/blijdschap.

Wanneer je grote inzet hebt geleverd kan dat zeer veel voldoening, enthousiasme en blijdschap opleveren.

Voorbeeld : Je team komt terug van een enorm grote achterstand. Aan het eind van de wedstrijd wordt toch nipt verloren. Je spelers maken na de wedstrijd een energieke indruk. Ze zijn enthousiast. Als je ze de volgende keer hoort over die wedstrijd vonden ze het een fantastische wedstrijd.

***Levensles: Ondanks verlies kan een grote inzet veel plezier opleveren.***

## 9. Reële doelen stellen<sup>5</sup>

Resultaatdoelen zijn teveel afhankelijk van je tegenstander. Tegen een veel beter team kun je 100% geven en toch verliezen.

Een inspanningsdoel (inzet) is voor een speler bereikbaar.

Een algemene regel is dat mensen hun best willen doen voor de dingen waarvoor ze beloond zullen worden. Als wij de inzet/inspanning van de spelers waarderen en belonen, zullen ze zich de volgende keer weer inzetten.

***Levensles: Inzet wordt gewaardeerd.***

De link tussen inspanningsdoelen en resultaatdoelen

Resultaatdoelen kunnen ervoor zorgen dat de inzet afneemt. Men raakt ontmoedigd. Het-lukt-toch-niet-gevoel.

De coach mag resultaatdoelen wel in het vizier houden, maar moet het team laten focussen op inspanningsdoelen (proces). Als de inspanningsdoelen verbeteren komen de resultaatdoelen vanzelf.

Hoe moet je inspanningsdoelen formuleren?

Je moet rekening houden met twee criteria:

- het moet gaan over hoeveel inzet iemand moet plegen,
- het moet onder controle van de speler staan.

U begrijpt dat een doel zoals: *Je moet meer scoren*, niet voldoet aan beide criteria.

Formuleer het bijvoorbeeld zo: *Zorg dat je als spits de verdedigers bezighoudt. Bind ze aan je. Beweeg veel en zoek de kaats. Maak je breed/sterk.*

Stretchdoelen

Formuleer doelen die niet te dichtbij liggen. Voor een doel moeten de spelers hun uiterste best doen. De doelen liggen eigenlijk net iets verder dan dat wat de spelers denken te kunnen bereiken.

Stel de doelen bij als ze echt té ver blijken te liggen.

*In het algemeen is het zo dat ambitieuze doelen voor verandering zorgen. Je kunt de doelen namelijk niet bereiken als je op de oude voet verder gaat.*

---

<sup>5</sup> Uit het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

## 10. Teamrituelen bij fouten

Deze aanpak<sup>6</sup> is zeer krachtig en zorgt werkelijk voor het presteren op een hoger niveau en meer plezier.

Stretchdoelen zijn niet zomaar te bereiken. Spelers zullen dus fouten maken.

Je moet met elkaar afspreken hoe je daar als team mee omgaat.

Maakt een leerling op school een fout in zijn toets, dan is dat feitelijk alleen iets tussen hem en de leraar.

Maakt een speler in de wedstrijd een fout dan lijkt het wel of de hele wereld kijkt.

De gemaakte fout mag echter geen negatief effect hebben op de volgende poging of handeling. Na even een flink baalmoment (emoties moeten kunnen) moet je de fout dus loslaten. Als je als gevolg van de fout de volgende actie niet meer durft te maken, dan is er iets niet goed.

Ritueel: Bedenk als team een manier om aan elkaar duidelijk te maken dat het maken van een fout oké is.

1. Een Amerikaanse basketbalcoach leerde zijn spelers een wc-doortrek/doorspoelbeweging. Een fout stinkt. Wat doen we met stinkende dingen? Die spoelen we door. Spelers voelen: het is oké.
2. Een Amerikaanse baseballcoach leerde zijn spelers na een fout even de pet af te nemen. De medespelers wisten dat het afnemen van de pet betekent dat de speler er vreselijk van baalt. Zo gauw de speler zijn pet weer opzet, geeft hij daarmee aan: Ik ga er weer voor (de fout is weg).  
ook de coach deed aan de kant hetzelfde.
3. Een ander coach bedacht na een reeks verloren wedstrijden met z'n allen – met kleren aan – onder de douche te stappen. Alle negativiteit wegspoelen en ... opnieuw beginnen.

<p><u>Centrale gedachte moet zijn:</u> 'Oké het was een foutje. Ik leer ervan en ga verder. Mijn teamgenoten hebben me nodig en verwijten me niets.'</p>
--

---

<sup>6</sup> Uit het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

# 11. De emotionele tank

Alleen als de emotionele tank<sup>7</sup> vol is mag je van een kind verwachten dat hij op zijn best is óf zijn best doet. Vergelijk het met benzine in de autotank. Als de tank bijna leeg is, hoe ver denk je dan te komen?

Het niveau van de E-tank bepaalt

1. hoe je over jezelf denkt,
2. of je wil presteren, je best doen.

Enkele gegevens waar je rekening mee moet houden:

- Onderzoek laat zien: 60% van de thuiswedstrijden wordt gewonnen. Dit is het effect van het zogenoemde thuisvoordeel. Maar wat is dat?  
Heel simpel: De 12<sup>e</sup> man vult de E-tank!  
Bouw met elkaar iets op in een uitwedstrijd. Vul elkaars tank. Wees elkaars twaalfde man. Je hebt elkaar nodig. Moedig elkaar aan.
- Kinderen met een lege tank zijn moeilijk coachbaar. Hun probleemgedrag komt niet voort uit het willen frustreren van jou, maar omdat ze veelal een lege E-tank hebben. (Sfeer thuis, problemen ouders, ruzies, pestgedrag, etc.)  
Door ons gedrag (communicatie) kunnen we heel gemakkelijk de inhoud van de E-tank nog verder af laten nemen.  
In het legen zijn we eigenlijk heel goed. Helaas.

Maar hoe vullen we de tank?

- Techniek 1. Prijzen - oprecht en specifiek.  
Specifiek, zodat ze weten wat ze steeds moeten blijven doen.  
*Vb. Je gaf een goede voorzet.*
- Techniek 2. Waardering - Er is geen mens of team dat last heeft van teveel waardering!  
*Vb. Bedankt ..., fijn dat je. Wat ging dat goed, zeg.*
- Techniek 3. Zien - Zorg dat jouw spelers door jou gezien worden. Ook de minder opvallende!  
*Vb. Mooi dat je er weer bent. En..., heb je er zin in?*
- Techniek 4. Luisteren – Gesprekken in de teambespreking zijn soms beter dan alleen maar eenrichtingsverkeer van de coach.  
Coaches die tijd nemen om te luisteren naar hun spelers vullen de E-tank! Dit kan heel goed bij de warming-up of het stretchen.  
Vraag gewoon maar eens hoe ze zich voelen.
- Techniek 5. Non-verbale communicatie – Lachen, jaknikken.  
Ga als coach eens bij jezelf na. Wanneer je iets aan het uitleggen bent, vind je het prettig – ook al is het er maar één – wanneer iemand je toeknikt en toelacht. Het vult je E-tank.

---

<sup>7</sup> Uit het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

## 12. Respect voor het voetbalspelletje

Het voetbalspel is het spel waar je van houdt. Het spel waar je zoveel plezier aan beleeft. Respecteer dan ook het spel. Dit respecteren – zo zal in het vervolg duidelijk worden – gaat verder dan alleen het respecteren van de regels. Het gaat ook verder dan het begrip sportiviteit.

Sportiviteit en respecteren van regels zijn - zeg maar - een... minimum!

Jouw geliefde voetbalspel kan alleen bestaan wanneer de regels, maar óók de waarden, worden gerespecteerd. Het gaat verder dan alleen maar het nalaten van verkeerde of slechte dingen.

**Wij moeten - net als iemand die graag zijn goede reputatie hoog wil houden – de reputatie van ons spelletje voetbal hooghouden.**

*Voorbeeld:*

*Het is bijna het einde van de wedstrijd. De stand is 2-2. In de laatste minuut neemt zou de scheidsrechter voor een overtreding moeten fluiten. Hij doet dit niet en de tegenstanders scoren en... winnen.*

*Geschreeuw van de kant. Ouders bemoeien zich ermee. Jouw spelers kijken vooral naar jou! Ze zijn ook boos. Ze schelden de scheidsrechter uit. Wat doe jij als coach?*

Je moet elke keer beseffen dat je vijf pijlers<sup>8</sup> nodig hebt om het voetbalspelletje te kunnen spelen.

- Regels
- Tegenstanders – Een goede tegenstander is een cadeautje. Een uitdaging.
- Scheidsrechters – In de betaalde sport probeert men scheidsrechters te intimideren. Soms levert dat iets op (een penalty). Het is niet wat in de jeugdsport thuishoort, want ...we leren hen levenslessen.
- Teamgenoten – Zorg dat je ook buiten het veld je teamgenoten niet afvalt. Dit beschadigt het team.
- Jezelf – Als ik mezelf respecteer, doe ik geen dingen die de andere vier beschadigen.

De coach is de leider van het team. Het HELE team. Inclusief *ouders!*

Als de ouders er ook werkelijk bij zijn, zal hij ze aan zijn kant moeten krijgen. Dit is nodig om datgene te bereiken wat je als coach wil bereiken.

Voor elk van de vijf pijlers onder het voetbalspelletje moeten we respect hebben. We moeten ze ook waarderen. Hier kun je actief aandacht aan geven.

---

<sup>8</sup> Uit het boek *The double-Goalcoach* van J.Thompson.

## **Dus hou het voetbalspelletje hoog.**

### **Activiteiten om het voetbalspel in ere te houden**

1. Onderwijs je spelers de vijf pijlers van het voetbalspel.
2. Deel de kennis ook met *de ouders*.
3. Stel eventueel een Pijlerbewaker aan onder de ouders.
4. Jij bent als coach het rolmodel, het goede voorbeeld.
5. Gebruik goede en verkeerde voorbeelden om erover te praten met je spelers.

Voor alles wat we graag op voetbalgebied willen leren, moeten we trainen. Dus ook dit onderdeel. Niet stil blijven staan bij een foute beslissing van de scheids, maar verder met de volgende actie.

## 13. Ouders informeren

Gelukkig zijn er veel ouders die een positieve bijdrage leveren aan het jeugdvoetbal. Zonder hen zou de vereniging niet kunnen bestaan. Denk aan alle leiders, vlaggers, wassers en autorijders. Ook als SDVB zijn we erg blij met die grote groep van vrijwilligers onder de ouders.

Maar..., we hebben nog steeds meer ouders nodig. En degene die we nu hebben, willen we graag behouden. Hoe realiseren we dat? Is het in deze tijd nog wel mogelijk om ouders te motiveren voor jeugdvoetbal?

Jazeker! Als vereniging zijn we zeker in staat om steeds meer ouders bij het jeugdvoetbal te betrekken. We moeten dan wel zorgen voor een positief klimaat rondom het veld. Ouders moeten het leuk vinden. De sfeer in het team en rondom het team maakt dat ouders bereid zijn zich in te zetten.

*Het is dus de verantwoordelijkheid van allen die bij de vereniging betrokken zijn een positief klimaat te scheppen. Je bestaan als vereniging, je succes, je groei en bloei hangen daar sterk mee samen.*

### **Bijeenkomst met ouders**

Kinderen nemen hun ouders mee naar jouw team. Is het niet lieflijk, dan toch eigenlijk altijd wel in hun hoofd. Jij wilt als coach dat jouw speler goed presteert. Jij wil rekening houden met zijn emotionele tank. Jij wil een positieve sfeer creëren rondom het veld. Als je dat allemaal wilt, heb je de medewerking van de ouders nodig. De **sportieve driehoek – coach, kind en ouder** – is een vanzelfsprekend onderdeel van jeugdsport. De ouders krijg je er gewoon bij, of je wilt of niet.

Een bijeenkomst met de ouders vóór aanvang van het seizoen heeft voor veel coaches zeer goed gewerkt. Ouders en coach beleven zo'n avond gegarandeerd als zinvol. Hieronder staat een mogelijke invulling van zo'n avond uitgewerkt.

Gebruik de bijeenkomst als een gelegenheid om je persoonlijke betrokkenheid en geloofwaardigheid als coach over te brengen.

### **Voorbeeld: Ouderbijeenkomst**

#### Planning/voorbereiding:

- Plan de bijeenkomst zo vroeg mogelijk in het seizoen.. Hoe eerder hoe beter.
- Ga uit van ongeveer één uur.

- Het belang van een goede voorbereiding en organisatie is voor deze bijeenkomst z  er groot. Om de kwaliteit hoog te houden, moet van tevoren een programma of agenda worden opgesteld.
- Zorg voor een schriftelijke uitnodiging.
- Voeg een verklaring toe met het doel van de bijeenkomst, het belang ervan en de datum, tijd en locatie.
- Sluit ook een namenlijst met telefoonnummers bij van alle spelers uit jouw team.

Invulling/agenda:

1. Opening (5 minuten):
  - Vertel over jezelf en je eigen ervaring in de sport.
2. Welkom (5 minuten):
  - Bedank ze voor hun komst. Hun interesse en belangstelling zijn voor jou belangrijk.
3. **Doelen van jeugdsport (15 minuten):**
  - Een groepsgesprek over de doelen van jeugdsport. Help de ouders het verschil te begrijpen tussen professioneel sporten en het ontwikkelingsmodel waar **E.L.F.** op gebaseerd is.
  - Wat is werkelijk **winnen**? (zie hoofdstuk 4)
4. Jouw sportprogramma (10 minuten):
  - Wanneer zijn de trainingen? Wat train je?
  - Wedstrijden. Doelen van dit seizoen
  - Afspraken/regels (op tijd / kleding / douchen, etc.)
5. De positie van de coach (10 minuten):
  - Wat is jouw stijl? Positieve aanpak.
  - Ouders aanmoedigen deze aanpak te ondersteunen.
6. Betrokkenheid ouders (10 minuten):
  - Coach de leiding/coaching gunnen
  - Teleurstellingen van je kind accepteren
  - Zelfcontrole tonen. We zijn allemaal voorbeelden!
  - Etc.



Deze uitgave is mede tot stand gekomen door sponsoring van  
de Club van 100 (<http://www.sdvb.nl/page/465.htm>)