

CO

AC

HES

**HANDBOEK**





*“Trainer van voetballers,  
coach van mensen.”*



## **INLEIDING**

Voetbal is een religie. Voetbal is maar een spelletje. Tussen die twee uitersten heeft de Belgian Homeless Cup de voorbije jaren haar plaats gevonden. Wij gebruiken voetbal om mensen die kampen met dak- of thuisloosheid een nieuwe identiteit te geven, om hun eigenwaarde en zelfvertrouwen op te krikken, om ook naast het veld stappen vooruit te zetten. De kracht van de Belgian Homeless Cup ligt in de dynamiek van een team. De steun en vriendschap van ploeggenoten en het gevoel om opnieuw ergens bij te horen, hebben een positieve impact op onze deelnemers. Winnen staat in de visie van de Belgian Homeless Cup voor groeien als groep, en als mens.

Voetbal is voor de Belgian Homeless Cup in de eerste plaats een middel, het instrument dat we gebruiken om een relatie op te bouwen met onze spelers. Op het voetbalveld en in de groep kunnen zij veilig thuiskomen en nieuwe energie opdoen. Het zijn experimenteerruimtes om aan sociale vaardigheden en doelstellingen te werken. Een voetbalcoach die met thuislozen werkt, is dus in de eerste plaats een procesbegeleider. Hij voelt de temperatuur in de groep aan, en probeert een omgeving te scheppen waarbinnen mensen zich kunnen ontplooien.

Dit handboek is er voor onze coaches. Ben je al een expert in het omgaan met voetballers, dan leer je over omgaan met kwetsbare mensen.

Ben je sociaal al erg onderlegd, dan leer je meer over de mogelijkheden van het voetbalspel.

Wij wensen je veel leesplezier!

# *Coach van mensen*

## **1** DE COACH

1.1 De dirigent van het voetbalorkest	11
1.2 Het speelveld van de coach	12
1.3 Basishouding	14
1.4 Fair play	17
1.5 Coaches en coaches	20

## **2** COACHING

2.1 Positieve coaching	21
2.2 Actieve coaching	24
2.3 Dialoog	24
2.4 Feedback geven	26

## **3** DE SPELERS

3.1 Rugzak	28
3.2 Toegankelijkheid	30
3.3 Erkenning als speler	32
3.4 Erkenning als deelnemer	33
3.5 Veiligheid	34

## **4** DE TRAINING

4.1 Kader	36
4.2 Samenspel	36
4.3 Structuur van de training	38
4.4 Omgaan met verschil	40

## **5** DE WEDSTRIJD 41

## **6** HET TEAM

- 6.1 De evolutie van teams doorheen fases 43
- 6.2 Communicatie met het team 47

## *Trainer van voetballers*

## **7** MODULES

- 7.1 Energizers 53
- 7.2 Opwarming 66
- 7.3 Samenspel 77
- 7.4 Afwerking 84
- 7.5 Wedstrijdvormen 90
- 7.6 Fun & Relax 91
- 7.7 Evaluatie 93
- 7.8 Lexicon 94





*Coach van mensen*

## **WAT IS VOOR ONS EEN COACH?**

In elke voetbalclub luisteren spelers in de eerste plaats naar hun coach, zeg maar de dirigent van het voetbalorkest. Hoe hij omgaat met spelers, wat hij belangrijk vindt en hoe hij dat overbrengt, is cruciaal. De coach is een rolmodel, en heeft de legitieme positie om gedrag van spelers bij te sturen.

## **WIE IS VOOR ONS EEN COACH?**

Er zijn verschillende soorten coaches, afhankelijk van stijl, opleiding en persoonlijkheid. Sommige coaches zijn eerder sportief gericht (hoe haal ik het meeste uit een speler?), andere zijn eerder sociaal gericht (hoe zorg ik het beste voor een deelnemer?). Naar welke van beide invullingen je ook leunt, het is belangrijk om de andere niet te vergeten!

### **1.1 DE DIRIGENT VAN HET VOETBALORKEST**

De coach is het belangrijkste rolmodel in de club, de eerste persoon naar wie gekeken wordt binnen en buiten de kleedkamer. Straal daarom positieve vibes uit. In een homeless team komt het wel vaker voor dat er een speler opdaagt met een lang gezicht of met een kort lontje. Kunnen aankomen in een positieve sfeer is dan des te belangrijker. Goede communicatie is natuurlijk essentieel voor een coach. Jouw verhaal moet elke week, elke training, en bij elk moment van samenzijn duidelijk zijn. Denk dus op voorhand goed na welke boodschappen je centraal wil stellen voor jouw team.

Spelers weten graag waar ze zich aan mogen verwachten. Al komt het bij sommigen als vervelend over, een vaste opbouw en een terugkerende boodschap betekent een houvast. Bovendien schept de coach zo een omgeving waarin 'nieuwe' spelers veilig kunnen groeien.



## 1.2 HET SPEELVELD VAN DE COACH

In een homeless team wordt uiteraard gevoetbald, maar het team is veel meer dan een voetbalploeg. Het gaat om elkaar ontmoeten, eigenwaarde opdoen, ergens bij horen. Voetbal is ons instrument om mensen nieuwe energie te geven en hun zelfvertrouwen te versterken. Ze kunnen zich in een positieve leeromgeving verder ontwikkelen, en dat met behulp van voetbalwaarden als respect, fair play, diversiteit en samenspel.

Als coach leid jij het teamproces in goede banen. Je bent bij een homeless team niet alleen een trainer van voetballers, maar evengoed een coach van mensen. Een coach in een homeless team selecteert geen voetballers, hij biedt mensen de kans om te voetballen. Spelers moeten er niet om hun plaats of speelminuten strijden. Iedereen is welkom, ongeacht voetbalkwaliteiten, leeftijd, overtuiging of achtergrond. Dat is toch iets anders dan in een klassiek voetbalteam.

Focus als coach op samenwerken en samen plezier maken. Wedstrijden speel je om te winnen, maar niet ten koste van alles. Voor sommige spelers is dat vast niet vanzelfsprekend. Zij komen met eigen ambities en verwachtingen naar trainingen of wedstrijden, bijvoorbeeld om 'de beste' te zijn, of om kampioen te spelen. Hou deze individuele doelen zeker in je achterhoofd, maar besef dat het cruciaal is om afstand te nemen van het sportieve resultaat als je een groepscultuur wil creëren waarin spelers zich veilig en welkom voelen, ongeacht hun voetbaltalent.

Als een speler enkel een sportieve beleving zoekt, kan dat tot frustraties leiden bij zichzelf, teamgenoten en coaches. Anderzijds kunnen goede voetballers die volledig mee zijn in de filosofie van de coach een positieve impact hebben op hoe de groep met een sportief resultaat omgaat.



*“Een coach in een homeless team selecteert geen voetballers, hij biedt mensen de kans om te voetballen.”*



### EEN PAAR TIPS

- ▶ Kom zelf op tijd.
- ▶ Zorg voor een herkenbare structuur in de trainingen (voorbereiding is belangrijk).
- ▶ Volg je buikgevoel: aarzel niet om van je voorbereiding af te wijken, of in te spelen op onvoorziene omstandigheden.
- ▶ Verzamel je groep voor en na elke activiteit en herinner hen aan de basis: plezier, samenspel, iedereen is betrokken, iedereen is zichzelf.
- ▶ Vul het begrip 'winnen' breed in: het gaat er om als ploeg en als mens stappen vooruit te zetten.

### **1.3 BASISHOUDING**

Elke coach heeft zijn eigen stijl en persoonlijkheid. Empathie, authenticiteit en een vleugje humor vormen alvast de basis voor een goede relatie met spelers en andere coaches. Voeg daar nog een groot gevoel voor fair play aan toe en een flinke scheut positieve communicatie, en je schiet zo uit de startblokken!

#### **ECHTHEID**

Als coach kan je verschillende leiderschapstijlen hanteren. Hou in het achterhoofd dat jouw leiderschap in functie staat van wat voetballen voor jouw spelers betekent. Een coach die zich voortdurend als een 'generaal' gedraagt, zal misschien wel veel gedaan krijgen van zijn spelers ('omdat ik het zeg') maar zal hen weinig groeikansen bieden. Een 'schoolmeester' zal na verloop van tijd overkomen als een zagevent. Anderzijds kan te veel 'laisser faire, laisser passer' de eigen geloofwaardigheid en een veilige structuur bedreigen.

Je kan en mag als coach al eens uit je (verantwoordelijke) rol vallen. Als een training je niet zint, of als er tijdens een groepsgesprek dingen naar voor komen waar je de kriebels van krijgt, laat dat dan ook merken. Je mag dus wel eens boos zijn. Natuurlijk ben je zelf als coach niet onfeilbaar. Durf het daarom ook te erkennen als je een fout hebt gemaakt of verkeerd hebt gereageerd.

Betrek het ook niet enkel op jezelf als er eens iets verkeerd gaat. Ontelbaar veel factoren beïnvloeden het leven van jouw spelers, en daar ben jij er maar één van. Anderzijds ben je wel één van de factoren die in die mix iets kan betekenen: reden te meer om de vibe van plezier en positiviteit vast te houden!

#### **REFERENTIEKADER**

Iedereen heeft een eigen referentiekader, dat is de bril waardoor je naar de wereld en de mensen rondom jou kijkt. Hij is gevormd door je opvoeding, wat je meemaakte in het leven, welke boeken je las, welke mensen je sprak, wat je al dan niet belangrijk, vervelend of leuk vindt. Daarom is iedereen zijn referentiekader anders.

Wees je daar bewust van, het zal enorm helpen om leuke of uitdagende momenten een plaats te geven. Inlevingsvermogen is essentieel om het parcours en de drijfveren van je spelers te leren kennen. Als je zelf een voetbalverleden hebt, of als je ooit een coach was bij een provinciale of jeugd ploeg, besef dan dat je in een andere wereld terechtkomt, met andere doelstellingen.

### **KRACHTGERICHT WERKEN**

Iedereen heeft krachten, en die zijn het waard om te ontdekken. Ga samen met je spelers op zoek naar hun capaciteiten en talenten, en moedig hen aan om die uit te testen binnen de context van de groep. Bekijk dat zeker breder dan alleen het sportieve plaatje. Misschien is er binnen jouw team wel een speler die graag kookt en in de winter voor verse soep kan zorgen? Of een speler die het fijn vindt om foto's te nemen en graag wil betrokken zijn bij de Facebookpagina van het team? Misschien kan die muzikale speler bij een evenement voor een mooi deuntje zorgen?



## WEDERKERIGHEID

Coaches die voor de eerste keer op de training komen, hoeven niet meteen op alle vragen over hun persoonlijk leven te antwoorden. Neem de tijd om de groep eerst te leren kennen. Tenslotte ga jij ook niet elke nieuwe speler onmiddellijk de pieren uit de neus vragen. Meestal willen spelers jou gewoon beter leren kennen, maar dat mag best geleidelijk aan gebeuren. Het is tegelijkertijd ook een soort test van hun kant: wil jij eigenlijk wel iets over jezelf delen?

Je bent hun coach, maar je bent ook een mens tussen mensen. Door helemaal niets te delen, creëer je wantrouwen. Als je deelt wat voor jou comfortabel is, zal je merken dat het ook geen enkel probleem is als je zegt dat je op een bepaalde vraag niet wil antwoorden. Maar als jij naar hun weekend vraagt, waarom zouden zij dat dan niet bij jou mogen doen? Respecteer hun grenzen en zij zullen die van jou respecteren.

Je kunt veel betekenen voor jouw spelers, maar spelers kunnen ook iets voor jou betekenen. Ondanks dat jullie verschillende rollen hebben, vormen jullie wel samen één team, dat lief en leed kan delen op en naast het veld.



*“Trainer Kris is er met zijn gedachten duidelijk niet bij tijdens de training. ‘Te zwaar uit geweest gisteren?’, grapt speler Didier. Kris vertelt dat zijn vader erg ziek is en dat hij zich veel zorgen maakt. Een paar dagen later sterft zijn vader. Op de begrafenis is de helft van het team onaangekondigd aanwezig...”*



## 1.4 FAIR PLAY

Wie voetbalt moet zich aan een aantal formele regels houden, ook als de scheidsrechter even niet kijkt. Foutief tackelen of een tegenspeler duwen, kunnen bijvoorbeeld niet. Daarnaast zijn er ook ongeschreven regels over hoe je omgaat met tegenstanders, de scheidsrechter, de supporters en de eigen teamgenoten. Sommige daarvan zijn goed bekend. Denk bijvoorbeeld aan het geven van een hand aan de scheidsrechter en de tegenstander na de wedstrijd, of de bal buitentrappen als een tegenstrever gekwetst is.

Andere ongeschreven regels zijn minder bekend. Zo mogen spelers hun frustraties niet uitwerken op de eigen ploeg (door bijvoorbeeld te zagen als een teamgenoot iets fout doet), en moeten ze er voor zorgen dat hun gedrag geen negatief effect heeft op anderen (zoals hardop zagen op zichzelf als ze iets fout doen).

Fair play is veel meer dan correct voetballen op het veld, het gaat om het algemene

gedrag dat bijdraagt aan een sportieve en respectvolle sportbeoefening voor iedereen. Ook over hoe het team met elkaar praat in de kleedkamer dus, hoe de heen- en terugreis verloopt, hoe teams met elkaar omgaan tussen de wedstrijden in. Overtuig je spelers ervan dat je om te 'winnen' een strategie nodig hebt op én naast het veld.

Maak van fair play een onderdeel van het DNA van het team. Spelers brengen het fair-play-idee moeiteloos in de praktijk als ze uit ervaring geleerd hebben dat ze zo als speler en als mens het meeste plezier beleven. Maak hen duidelijk dat ze een tegenstander en een scheidsrechter nodig hebben om te doen wat ze het liefst doen: voetballen. Moedig hen aan om zich eens te verplaatsen in de huid van de verliezende ploeg, of in die van de scheidsrechter. Het zal hen helpen om over hun eigen teamgrenzen heen te leren kijken.



*“Albert, een getalenteerde jonge voetballer, start in de wedstrijd tegen Portugal. De Belgen walsen over de veel minder getalenteerde tegenstanders heen, fysiek en technisch zijn ze met voorsprong de beste ploeg. Bij een 4-0-stand begint Albert met de bal te jongleren. De coaches halen hun speler onmiddellijk van het veld en maken hem duidelijk dat hij goed speelde, maar dat de tegenstander belachelijk maken absoluut niet kan. Ze verwijzen naar een moment tijdens een lokaal toernooi van de Belgian Homeless Cup toen zijn team met 14-2 verloor, en een van de tegenstanders na de wedstrijd breed lachend selfies nam naast het scorebord. Ze herinneren er Albert aan hoe hij zich daarbij voelde. Na dat gesprek is het voor de speler duidelijk wat er van hem verwacht wordt, en wat hij van zichzelf mag verwachten.”*

## EEN PAAR TIPS

### ALGEMEEN

- ▶ Maak je spelers duidelijk dat je geen 'strategische' fouten wil zien.
- ▶ Maak je spelers bewust van hun (fysieke) speelstijl en veil deze bij. Werk met je spelers aan een houding van positieve scherpste, want het is nog altijd de bedoeling om te winnen.
- ▶ Zoek naar positieve voorbeelden uit de voetbalwereld rond fair play, en vertel deze verhalen aan je spelers.
- ▶ Maak getalenteerde spelers duidelijk dat een tegenstander het gevoel kan krijgen dat hij wordt belachelijk gemaakt als ze te veel trucjes doen.
- ▶ Benoem concrete fairplay-acties onmiddellijk, of meteen na de wedstrijd.

### DE SCHEIDSRECHTER

- ▶ Aanvaard de beslissingen van de scheidsrechter.
- ▶ Geef een hand voor en na de wedstrijd.
- ▶ Verleg de focus van je spelers naar hun eigen prestaties als ze klagen over de prestatie van de scheidsrechter.
- ▶ Zoals spelers het recht hebben op een mislukte actie, hebben scheidsrechters het recht om een actie fout te beoordelen. We blijven allemaal mensen.

### DE TEGENSTANDER

- ▶ Geef een hand voor en na de wedstrijd.
- ▶ Help de tegenstander recht als je een fout hebt gemaakt.
- ▶ Vier doelpunten of de overwinning, maar maak de tegenstander niet belachelijk.

### JE EIGEN TEAM & COACH

- ▶ Discussieer niet met elkaar tijdens de match.
- ▶ Aanvaard een wissel of instructie van je coach, en betwist die niet in het openbaar.
- ▶ Wisselspelers moedigen hun ploeggenoten aan.

## 1.5 COACHES EN COACHES

Een groepsproces staat of valt met een goede samenwerking tussen de coaches die het proces begeleiden. Voortdurend informatie uitwisselen en met elkaar afstemmen, is dus essentieel voor coaches. Binnen het groepsproces heeft niet elke coach dezelfde rol: een straathoekwerker met een beperkte voetbalachtergrond heeft andere troeven dan een vrijwillige trainer die nog niet vertrouwd is met de context van een homeless team.

Allebei zijn ze belangrijk voor het team.

Voor spelers moet het wel duidelijk zijn waarvoor ze bij welke coach terecht kunnen: bij de sociale coach kan een speler zijn hart luchten over een moeilijke relatie, bij de sportieve coach om een trainingsprogramma te vragen. Als er een vertrouwensband is, kan het zijn dat een speler je ook buiten de trainingsmomenten aanspreekt, via WhatsApp of Messenger bijvoorbeeld. Ook een sportieve coach die geen sociale achtergrond

heeft mag zich verwachten aan vragen die niet meteen bij zijn rol lijken te horen.

Hoe ga je daar nu als coach mee om? Besef om te beginnen dat spelers niet verwachten dat je meteen met een oplossing komt. Vaak volstaat een luisterend oor en een portie gezond verstand. Peter worden van de zoon of dochter van een van je spelers doe je beter niet, net zoals een advocaat bellen voor een van je spelers geen goed idee is als dit niet bij jouw achtergrond past, bijvoorbeeld als hulpverlener.

Dit kan je als coach zelf communiceren aan de speler. Bij dergelijke problemen verwijst je best door naar een sociale coach of een hulpverlener die de vraag wel kan opnemen. Daar heb je dus een brugfunctie. Ben je eerder een sportieve coach, probeer bij acute situaties altijd contact te zoeken met één van de meer sociale coaches.

## **2.1 POSITIEVE COACHING**

### **WAAROM?**

De coach van een homeless team begrijpt dat sportief winnen niet het hoogste goed is. In de eerste plaats gaat het om het welzijn van de spelers en de ploeg. Er zijn mensen die nog nooit een bal hebben aangeraakt voordat ze aan hun eerste training met een homeless team beginnen. Als een speler de eerste keer een goede pass geeft en de trainer daar onmiddellijk een schouderklopje voor geeft, dan groeit de speler én de mens.

Het gaat om de ontwikkeling van mensen, en dus om de kwaliteit en de beleving van de sportervaring. Positief coachen wil niet zeggen dat alle spelers dikke vrienden moeten zijn. Het gaat eerder om een basishouding: 'Als ik mijn voetbaltas neem en naar de training ga, probeer ik het negatieve achter mij te laten. Zodra ik de kleedkamer binnenstap, focus ik op de positieve dingen, zoals het weerzien met de coach en de ploegmaats, en het plezier van de sport.'

Een coach die voortdurend wijst op dingen die goed gaan en zijn spelers aanmoedigt, zet de toon voor zowel de spelers als de supporters. Besef dat zij jouw boodschap overnemen, of die nu positief of negatief is. Een coach die kritiek geeft op de scheidsrechter kan niet verwachten dat zijn spelers dat zelf niet doen.

Natuurlijk wordt er gestreefd naar winst, maar sportief winnen is zeker niet het hoofddoel. Verruim de betekenis van winnen voor je spelers. Onderstreep positieve veranderingen in gedrag van spelers, wijs hen op de vooruitgang die ze gemaakt hebben in een persoonlijke situatie, herinner hen er aan hoe ze gegroeid zijn sinds hun allereerste training...

## HOE?

Coach tijdens de wedstrijd positief en zo concreet mogelijk. Spelers moeten voelen dat je hen steunt. 'Goed meegenomen met de zool', 'mooi gecontroleerd getrapt met die linker', 'uitstekende reflex met je rechterbeen',... Spreek spelers moed in na een mislukt schot of een slechte pass. Herinner er hen aan dat er in een voetbalmatch meteen een nieuwe kans kan komen, maar dan moeten ze wel hun met hun hoofd bij de wedstrijd blijven...

Een resultaat heb je bij voetbal zelden in de hand. Tegen een veel beter team kan je je 100% geven en toch verliezen. Als enkel het doelpuntensaldo telt, kan de inzet afnemen omdat spelers ontmoedigd geraken ('bah, weeral verloren!') of nog amper uitgedaagd zijn ('pfff, weeral gewonnen met tien goals verschil').

Om de sfeer positief en uitdagend te houden, kan je van de spelers een inspanningsverbintenis vragen in plaats van een resultaat. Zelfs als de score tegenvalt, kan je altijd tevreden zijn als iedereen alles heeft gegeven. Als spelers voelen dat hun inspanningen erkend en gewaardeerd worden, zullen ze zich ook de volgende keer weer volop inzetten. In plaats van ontmoedigd te geraken van 'opnieuw een nederlaag', kunnen ze tevreden zijn over de goede zonedekking. In plaats van verveeld te zijn na een gemakkelijke overwinning, kunnen ze trots zijn dat ze een helft lang enkel met

hun mindere voet naar doel getrapt hebben. Spelers moeten het gevoel hebben dat ze iets bijleren, zowel op en naast het veld. Benadruk dat 'fouten' maken mag. Proberen en blijven proberen, dat is net wat je wil zien. Stimuleer sterkere spelers om minder sterke spelers bij de hand te nemen. Een speler die een controle mist, maar van medespelers passes blijft krijgen, wint aan vertrouwen.

Schrijf tijdens de wedstrijd meteen concrete voorbeelden op van fairplaygedrag, samen-spel, persoonlijke vooruitgang, en de evolutie als ploeg. Probeer niet telkens voor elke speler een positief punt te vinden. Het is sterker om een drietal heldere voorbeelden te kiezen. Wat was er heel goed? Waar valt volgens jou nog winstmarge te boeken?

Zorg ook dat je tijdens een nabespreking niet in vage algemeenheden vervalt, zoals 'we hebben toch goed verdedigd'. Maak het concreet: 'ik zag dat je je ogen goed op de bal hield', 'hoe jij die bal afpakte, dat was top', 'ik zag je zoeken naar een vrijstaande ploegmaat', 'ik zag dat je toen wou tackelen maar dat je je inhield'. De spelers merken zo dat je de wedstrijd nauwgezet hebt gevolgd en dat je dus niet zomaar wat staat te vertellen.



*“Francis begon pas op zijn 43ste te voetballen. Door de positieve stappen die hij in zijn leven zette, werd hij geselecteerd als spits voor de nationale ploeg van de Belgian Homeless Cup. Op technisch vlak is Francis niet bepaald een uitblinker, dus vraagt de coach hem om de verdedigers bezig te houden en zoveel mogelijk zelf in beweging te zijn. Hij had immers stevig aan zijn fysiek gewerkt, het was nu zaak om hem daar voortdurend aan te herinneren. Hij kreeg van de coach de taak om bij balbezit de voet op de bal te houden en die dan af te leggen naar ploegmakers. Het zelfvertrouwen van Francis nam toe. Uiteindelijk zou hij op het wereldkampioenschap twee doelpunten scoren!”*

## 2.2 ACTIEVE COACHING

Geef je training, sta dan op het veld en niet langs de zijlijn. Een oefening zelf voortonen of meedoen in een spelvorm, kan leuk zijn, en het scheidt bovendien meteen een band. Geef een andere coach de training, doe dan gewoon mee als speler. Een coach die tussen de spelers loopt, kan beter aanvoelen wat er leeft in zijn team. Waar een trainer in een klassieke voetbalclub zal focussen op technische details en die zal proberen te verfijnen, zal een coach in een homeless team eerder het groepsgebeuren in de gaten houden. Je kan een situatie beter inschatten en voelt zelf ook aan wat een oefening of energizer met jou doet. Je kan individuele aandacht geven. Let natuurlijk op dat je niet in de rol van speler vervalt!



## 2.3 DIALOOG

Om goed te kunnen spreken, moet je ook goed kunnen luisteren. Een coach die over luistervaardigheid beschikt, zal sneller en grondiger informatie kunnen opslaan die nuttig is voor het individueel proces van zijn spelers én voor het groepsproces.



A man in a white shirt is talking to a player in a blue jersey. The player's jersey has 'SWAEBU' and 'WES' visible. A semi-transparent white box with a dashed border is overlaid on the image, containing a title and a list of tips.

## EEN PAAR TIPS

- ▶ **LUISTER ACTIEF.** Zorg dat de ander merkt dat je luistert. Doe ondertussen geen andere dingen, zoals het terrein klaarzetten, een bericht op je smartphone lezen of de truitjes klaarleggen. Misschien zijn bepaalde combinaties voor jou perfect haalbaar en heb je echt de intentie om te luisteren, toch doe je dat beter niet. Mensen baseren zich voor belangrijke indrukken veel meer op lichaamstaal dan op de inhoud van woorden. Oogcontact, lichaamshouding en gezichtsuitdrukking zijn dus belangrijk.
- ▶ **TIJD EN PLAATS.** Wil je met één van jouw spelers een gesprek hebben? Kies dan een geschikt moment en locatie. Het is niet handig om een speler aan te zetten tot een open gesprek, tien minuten voor de start van de training, of als er vier ploeggenoten bij zijn.
- ▶ **COMMUNICEER OP HET JUISTE MOMENT.** Een speler die net vervangen is omdat hij over de rooie ging, moet je misschien even laten kalmeren vooraleer hem aan te spreken op zijn gedrag.
- ▶ **MAAK GEDRAG BESPREEKBAAR.** Op een rustig moment kan je gerust met een speler bespreken hoe je hem het best kan coachen, hoe je kan zien wanneer het hem te veel wordt, en hoe je daar dan weer best mee omgaat.
- ▶ **KIES DE JUISTE MANIER VAN COMMUNICEREN.** Sommige spelers horen liefst hoe een oefening in elkaar zit, anderen moeten de oefening net in actie kunnen zien.
- ▶ **VOEL AAN WANNEER JE WELKE VRAGEN STELT.** Ja-nee-vragen leiden tot korte antwoorden, open vragen (wie, wat, waar, wanneer, hoe) laten een veel ruimer en genuanceerder antwoord toe. Op papier komen open vragen stroef over: 'Kan je daar meer over vertellen?' klinkt erg therapeutisch, terwijl een geïnteresseerde 'zeg maar' of 'vertel eens' duizendmaal vlotter klinkt en even effectief is. Wees trouwens voorzichtig met waarom-vragen, omdat die vaak een verdedigingsreactie oproepen. De juiste toon kan veel verhelpen. Een uitnodigende 'Ik vraag me nu toch af waarom je zo nerveus bent?' is iets helemaal anders dan een verwijtend-kleinerende 'Waarom ben jij nu zo nerveus?'.

## 2.4 FEEDBACK GEVEN

Spelers die deel uitmaken van een homeless team hebben in hun leven vaak al veel moeten incasseren. De sociale voetbalsetting is bij uitstek een context waar ze energie uit halen en waar ze zich in thuis voelen, net omdat ze positief benaderd worden. Feedback is daarom een belangrijk onderdeel van het takenpakket van de coach.



- ▶ **BEWAAK HET ONDERSCHIED TUSSEN FEITEN, ERVARINGEN EN INTERPRETATIES**  
je vertrekt best van de beschrijving van objectieve gegevens, en vult dat dan aan met boodschappen op het niveau van de persoonlijke ervaring, en op het niveau van interpretaties.

*'Ik zag dat je zwaar gefrustreerd geraakte toen de tegenstander meermaals tegen je heen schopte. Het is je gelukt om kalm te blijven en daar mag je trots op zijn.'*

- ▶ **RICHT JE OP HET GEDRAG EN NIET OP DE PERSOON, OOK VOOR POSITIEF COMMENTAAR**  
*Een speler heeft een heel kort lontje op het veld. In plaats van hem een agressieveling te noemen, kun je hem duidelijk maken dat door opgefokt te reageren op het veld, hij een rode kaart kan krijgen, waardoor de ploeg met een man minder de wedstrijd moet uitspelen. Zo heb je het over gedrag, niet over de persoon en is ineens duidelijk dat zijn gedrag gevolgen heeft voor zijn ploeg.*

► **DOSEER: TE VEEL FEEDBACK IS EEN VALKUIL**

Wanneer je te veel feedback geeft, bestaat het gevaar dat de speler blijft hangen op één element van de feedback waardoor de andere elementen op de achtergrond geraken. Het is nog eens zo vervelend als dat ene punt niet eens zo belangrijk is.

Een coach geeft volgende feedback aan zijn doelman na de wedstrijd:

- *Je was goed positief aan het coachen in de eerste helft, in de tweede helft deed je dat wat minder.*
- *Ik zag de frustratie en onrust bij jou toenemen toen we in de tweede helft op korte tijd drie tegendoelpunten moesten slikken.*
- *Je gooide te vaak ver uit wat leidde tot veel balverlies.*

*De speler gaat in op het derde punt. Hij verantwoordt fel zijn keuzes ('de aanvaller vroeg de bal', 'ik zag niemand anders vrij staan'). Het gesprek blijft daarop hangen, terwijl de coach het vooral over het positieve coachen wou hebben.*

► **SCHEID POSITIEVE EN NEGATIEVE FEEDBACK**

Een goede stelrege is om voor elk werkpunt ook vier positieve punten mee te geven.

► **WACHT NIET TE LANG OM FEEDBACK TE GEVEN**

Naarmate de herinneringen vervagen, kunnen feiten, indrukken en interpretaties door elkaar gaan lopen.

► **BEPERK JE ALS COACH TOT ACTUELE OBSERVATIES**

Vermijd om het verleden erbij te halen ('Vorige week deed je dat ook al!').

### 3.1 RUGZAK

Iedereen heeft zijn verhaal. Jammer genoeg is dat bij onze spelers dikwijls een gerafeld verhaal van vallen, opstaan en weer doorgaan. Een lappendeken van ervaringen die hun leven gekleurd en getekend heeft.

Bij de één kan het een verslaving zijn, voor iemand anders een moeilijke jeugd, nog voor een ander een slecht verwerkte relatiebreuk. Wij noemen dit hun rugzak. Groot, lomp en licht bij de ene, klein en zwaar bij een ander. Het is het een goede beeldspraak die je kan gebruiken wanneer je met spelers spreekt zonder dat je iemands verhaal moet kennen of vertellen: iedereen, ook jij, draagt in het leven een rugzak.

Spelers komen naar de training om te voetballen, op een neutraal terrein waar ze hun rugzak in de kleedkamer kunnen achterlaten. Bij een homeless team moeten ze niet om hun plaats strijden. Iedereen is welkom, ongeacht voetbalkwaliteiten, leeftijd of geslacht. Ple-

zier, ontmoeting en eventjes ergens thuiskomen, daar gaat het om. Een groep waar ze gemist worden als ze een training moeten overslaan, en een plaats waar hun aanwezigheid gewaardeerd wordt, zijn essentieel voor het opbouwen van eigenwaarde.

Elke speler die voor het eerst komt trainen, moet zich meteen 'thuis' en 'veilig' kunnen voelen, op en naast het voetbalveld. Daarom zijn het eerste contact en de eerste indruk cruciaal. Besteed daar dan ook genoeg aandacht aan.

Communiceer helder over het project tegenover nieuwkomers. Waarvoor staat deze voetbalploeg? Wat willen we met dit team bereiken? Benoem plezier maken, mensen ontmoeten, zich eens fysiek kunnen uitleven, ontspanning zoeken. Maak de speler duidelijk dat je verwacht dat hij of zij zich positief opstelt binnen dit verhaal.



*"Iedereen heeft hier geleefd voor tien"*  
*Tom, homeless team Royal Antwerp FC*



### EEN PAAR TIPS

- ▶ Coaches spreken best onderling af wie nieuwe spelers onthaalt.
- ▶ Praat met de nieuwe speler om te horen wat zijn verwachtingen en bezorgdheden zijn ('Kan er een douche genomen worden?', 'Heb ik zelf voetbalmateriaal nodig?'). Je moet niet meteen op zoek naar veel informatie over de speler zijn achtergrond, daar is later tijd genoeg voor.
- ▶ Duid iemand in jouw team aan (of vraag een vrijwilliger in het team) om de nieuwe speler wegwijs te maken tijdens de eerste trainingen.
- ▶ Verwelkom de speler bij het begin van de training en stel hem voor aan zijn nieuwe ploeg-makkers. Laat de andere spelers zichzelf kort voorstellen.

### **3.2 TOEGANKELIJKHEID**

De sterkte van laagdrempelige activiteiten zoals de Belgian Homeless Cup is dat deelnemers vrijwillig en dus met een positieve ingesteldheid participeren. Spelers stromen toe uit eigen beweging, of zijn gemotiveerd door sociale partners (straathoekwerk, CAW,...).

Een laagdrempelige omgeving betekent dat je genuanceerd moet kunnen omgaan met de eigen regels. Mensen mogen fouten maken, maar moeten er wel mee aan de slag willen gaan nadien.

Een voorbeeld maakt veel duidelijk. Het is een belangrijk principe dat spelers niet dronken of onder invloed zijn op de training van een homeless team. Als dat toch zo is, mogen ze normaal gezien niet deelnemen omwille van hun eigen veiligheid, en die van de andere spelers. De realiteit is niet altijd zwart-wit. Iemand die alle moed bij elkaar heeft gesprokkeld om voor het eerst naar een training te komen, kan al eens onder invloed zijn (misschien net omdat hij nerveus is). Moet dan het eerste contact een afwijzing zijn? Een ander voorbeeld is een ancien die een moeilijke periode doormaakt, hem zet je ook niet plotsklaps aan de deur.

Op dat moment vertrek je uit het belang van de speler en de groep. Daarbij blijft de veiligheid van alle spelers sowieso prioritair. Maak daarom de inschatting of de speler een gevaar voor zichzelf en/of zijn omgeving creëert. Bekrachtig de moed en de wil om naar de training te komen, en leg goed uit onder welke voorwaarden hij kan meedoen aan de training. Geef altijd mee wat die persoon moet veranderen om de volgende keer wel weer van de partij te zijn, als het deze keer niet lukt. De onderliggende boodschap is dat hij altijd welkom is. Je kunt hem dan ook gewoon de training laten volgen van op de tribune, samen met eventuele supporters.

Wat mag je nog verwachten van jouw spelers? De kracht van een homeless werking zit er in dat de coaches de deelnemers als spelers behandelen. Als het de afspraak is om een kwartier voor de start van de training aanwezig te zijn, wordt iedereen verwacht zich daaraan te houden. Het kan bijvoorbeeld niet dat spelers structureel te laat komen en de opwarming overslaan. Dit werkt niet wanneer je een groep wil bouwen. Het kan natuurlijk altijd dat iemand een goede reden heeft om later te komen, maar vraag dan dat ze jou op voorhand verwittigen.

Zeker voor de meest kwetsbaren onder onze spelers, of voor spelers die net bij de groep zijn, kan 'op tijd komen' te hoog gegrepen zijn. Voor mensen die het al lang niet meer gewoon zijn om ergens op tijd te komen kan het de drempel te veel betekenen. Je bent tenslotte coach van een homeless team. De kunst is om de spelers te leren kennen, de individuele situatie in te schatten en een beslissing te nemen na overleg tussen de coaches.

Het speelveld van de trainer is groter dan de zijlijnen van het voetbalterrein. Een groep bouw je niet enkel tijdens de trainingen of wedstrijden. Gedeelde momenten voor en na de training horen daar ook bij. Voor een homeless team is 'den derden time' zo mogelijk nog belangrijker dan voor een liefhebbersploeg. Het is dan dat spelers elkaar beter leren kennen, dat er banden gesmeed en plannen gemaakt worden voor een soepactie, een uitstap, ... Spelers durven zich op een andere manier laten kennen en als coach ben je beschikbaar want je hoeft geen training in goede banen te leiden. Spelers omschrijven hun homeless team vaak als een familie. Dat familiegevoel ontstaat wanneer er voldoende tijd, ruimte en gelegenheid is om elkaar ongedwongen te 'ontmoeten' buiten de sportieve activiteit. Deelname aan teamactiviteiten buiten het voetbalveld is dan ook een must voor een coach van een homeless team.

### 3.3 ERKENNING ALS SPELER

Een trainer die goed voorbereid is en spreekt met kennis van zaken, dat is wat een speler zoekt. Benut deze positie ten volle, spreek spelers in jouw rol van trainer aan op onderwerpen zoals verzorging en voorbereiding op de match (bijvoorbeeld het belang van een goede nachtrust voor een toernooi). Ook onderwerpen zoals ongezonde eetgewoontes of rookgedrag kan hij vanuit zijn rol ter sprake brengen. Spelers verwachten deze 'opmerkingen' van hun coach. Een goede trainer zet zijn spelers aan het denken.



*“Roken vlak voor de aftrap? Is dat wel een goed idee?”*

Daarnaast willen we graag een lans breken voor de uitrusting van de trainer. Die moet er uitzien als een trainer. In de Belgian Homeless Cup betekent dat een training of uitrusting van de ploeg waar hij voor werkt. Trainers die zich hullen in een maatpak werken meestal in de Champions League. Met andere woorden: een trainer die van zijn spelers verwacht dat ze de uitrusting van de club dragen, kan zelf niet achterblijven.

Erkenning als speler, houdt in dat een speler er ten volle als speler uitziet. Dat wil zeggen dat hij beschikt over de uitrusting van de club bij trainingen, lokale wedstrijden en nationale evenementen. Hij heeft aangepast schoeisel, beschikt over scheenbeschermers, enzovoort. Een speler die bij het binnenkomen van de kleedkamer zijn uitrusting proper gewassen ziet klaarliggen, krijgt er nog meer zin in. Het is een vorm van respect die spelers graag terugbetalen. Na de training zal de trainer niet veel moeite moeten doen om van de spelers gedaan te krijgen dat ze hun kousen recht trekken en de kleedkamer opruimen.

Laat alles er dus zo professioneel mogelijk uitzien. Eens uit de kleedkamer komen spelers op het trainingsveld terecht. Zorg voor voldoende kwalitatief voetbalmateriaal. Elke trainer heeft liever te veel ballen, kegeltjes, loopladders, hesjes, ... dan te weinig.



### 3.4 ERKENNING ALS DEELNEMER

Onze voetballers zijn geen loutere consumenten van een vrijetijdsactiviteit, ze zijn mee verantwoordelijk voor het goede verloop van de activiteiten en de sfeer in het team. We mogen niet alleen iets verwachten van onze spelers, we zijn dat ook aan hen verplicht. Er wordt al zo weinig van onze dak- en thuislozen verwacht (behalve dat ze geen overlast veroorzaken, dat dan weer wel). Ze moeten de kans krijgen om iets te betekenen. Coaches en begeleiders mogen er op rekenen dat spelers op tijd naar de training komen, dat ze nuchter zijn, dat ze iets laten weten als ze niet kunnen komen.

Enkele voorbeelden van hoe je eigenaarschap ('ownership') kan opbouwen:

- ▶ Vraag spelers om zelf in te staan voor de orde en netheid in de kleedkamers, het dragen van materiaal, enz.
  - ▶ Geef spelers de kans om oefeningen voor te stellen of aan te passen.
  - ▶ Laat spelers meedenken over activiteiten.
  - ▶ Stel samen een ploegcharter op: tot welke afspraken komen wij samen als team, waar staan wij voor?
- ▶ **Ownership kan op het veld...**
- Voor de vriendschappelijke wedstrijd tegen Zuid-Korea kregen de spelers van de nationale ploeg van de coaches de uitdaging om zelf de ploegopstelling en de wissels te bepalen. De enige voorwaarde was dat iedereen aan bod kwam tijdens de bespreking. Ondanks de 9-2 nederlaag hielden de spelers een goed gevoel over aan de wedstrijd. Ze waren er in geslaagd om samen de strategie voor de wedstrijd te bepalen en uit te voeren.
- ▶ **... maar ook naast het veld!**
- Twee spelers van het homeless team van Leuven komen met het voorstel om een spaghetti-slag te organiseren. Met het geld willen ze een teambuildingsactiviteit bekostigen. De coach geeft hen de ruimte om hun idee uit te werken en springt enkel bij om te faciliteren. De spaghetti-slag gaat door in de kantine van het voetbalstadion van OH Leuven. Het is een groot succes. Er komen driehonderd mensen eten, wat het homeless team 2.000 euro oplevert.

Als coach kan je goede ideeën of voorstellen mee helpen uitwerken, maar ga ze niet in de plaats van de bedenkers doen!

### 3.5 VEILIGHEID

In een homeless team draait het om het groepsproces. Dankzij de energie die een groep kan losmaken, kunnen mensen stappen zetten op persoonlijk vlak. Dat moet gebeuren in een veilige omgeving.

Afspraken maken mensen duidelijk dat ze worden aangesproken op hun gedrag, niet op hun persoon. Naarmate ze langer in de groep meedraaien en de geschreven en ongeschreven regels beter kennen, zullen spelers zich meer durven openstellen.

Als een speler regelmatig de afspraken met de voeten treedt, is het aan de trainer om aan te voelen of daardoor de veiligheid van de groep in het gedrang komt. Dat kan een zekere pragmatiek vragen. Heeft hij bijvoorbeeld nooit geleerd om op een andere

manier om te gaan met zijn frustraties dan met verbale of non-verbale agressie, dan kan een trainer ook niet verwachten dat dit gedrag van de ene dag op de andere verandert. Wat de trainer en zijn medespelers wél mogen verwachten, is dat die speler dat niet negeert, of afdoet als een onbeduidend detail. Hij moet er mee aan de slag willen gaan.

Een speler die te pas en te onpas over de schreef gaat, kan groepswork erg moeilijk maken: de coaches moeten immers veel aandacht besteden aan die persoon ten koste van de rest van de groep. Dat kan ervoor zorgen dat andere spelers op zichzelf terugplooiën en niet meer het achterste van hun tong laten zien. Het is aan de coach om de situatie aan te voelen.



**EEN PAAR  
TIPS**

- ▶ Maak samen met een speler waarmee het lastig loopt afspraken rond gewenst gedrag. Zo kunnen jullie samen beslissen wat de gevolgen zijn als hij de afspraken niet naleeft.
- ▶ Geef de gestrafte speler een andere rol binnen het team. Hij hoort dan bijvoorbeeld wel nog bij de groep, maar speelt niet gedurende een duidelijk afgebakende periode.
- ▶ Geef de gestrafte speler een time-out. Dat betekent dat hij even niet meer aanwezig mag zijn op de teamactiviteiten. Bespreek dat wel samen met de speler.
- ▶ Leg de speler uit onder welke voorwaarden hij kan terugkomen en maak hem duidelijk dat de keuze bij hem ligt om al dan niet in het verhaal van het team mee te gaan.

### 4.1 KADER

Voor heel wat mensen is deelnemen aan activiteiten allesbehalve een evidente zaak. Ze leven al lang in een sociaal isolement bijvoorbeeld, of zijn vooral bezig met het dagelijks overleven. Alleen al de aanwezigheid van andere mensen kan voor hen een flinke drempel vormen. Een homeless training is een ongedwongen en veilige omgeving waarbinnen spelers met hun coaches werken rond heel wat onderwerpen.

Spelers leren zichzelf beter kennen en worden gestimuleerd om zich te ontplooiën. Daarnaast werken ze aan betere beheersing van hun middelengebruik, en uiteraard aan een betere conditie en gezondheid. Ook op het vlak van sociale vaardigheden is een voetbalteam een sterke leeromgeving: hoe speel je samen met anderen, hoe communiceer je constructief, hoe ga je om met conflicten, met winst en verlies? Het is ook een kans om succeservaringen op te doen, op en naast het veld, en om een sociaal netwerk met ploegmakers uit te bouwen, wat voor mensen die kampen met dak- en thuisloosheid enorm belangrijk is om herval te voorkomen. Tenslotte is het ook een veilige omgeving om (opnieuw) met hulpverleners in contact te komen.

### 4.2 SAMENSPEL

Iedereen die wil voetballen, moet binnen het homeless team zijn plaats kunnen vinden, ongeacht voetbaltalent. Dat kan tot spanningen leiden: sommige spelers kunnen de bal geen twee keer hoog houden, andere kunnen de bal zonder moeite twintig keer op hun hoofd laten stuiten.

Als coach ga je voor maximale betrokkenheid. Elke speler speelt. Maar een speler die op het terrein staat, speelt daarom nog niet mee. Als de sportieve prestatie primeert, kunnen spelers op het veld een zwakkere speler mijden. Misschien zullen ze de coach zelfs gebaren om hun teamgenoot te vervangen. Zelf zullen ze in elk geval het speelveld niet willen verlaten...

Zwakkere spelers voelen dat natuurlijk aan. Het is mogelijk dat ze daardoor hun eigen speeltijd willen reduceren. Excuses zijn gemakkelijk te vinden: 'niet in vorm', 'zware dag gehad', 'blessures'. Als er een dergelijke cultuur van valse verbondenheid heerst binnen een team, is het moeilijk om verdere stappen te zetten als groep. Mensen zullen zich opnieuw een individu voelen.

Probeer daarom van jouw ploeg een groep te maken. Dat onderscheid is cruciaal. Een ploeg is een verzameling van voetballers die een sportief resultaat willen halen. Je trapt een bal naar een medespeler, die er volgens jou iets mee aankan. Kan de vrijstaande Thomas niet voetballen, dan kun je beter dribbelen dan de bal aan hem te geven.

Een groep daarentegen, is een verzameling mensen die samen aan een doel werken, waarbij het groepsdynamisch proces belangrijk is. Je geeft een pas naar Thomas omdat hij nu eenmaal bij de ploeg hoort: hij is meer dan een set voetbalkwaliteiten.

Als coaches er in slagen om van hun ploeg een groep te maken, wacht de volgende uitdaging. Hoe zorg je ervoor dat er met die groepsdynamiek nog altijd ruimte is voor nieuwkomers? Een van de mogelijkheden is om andere activiteiten te organiseren dan alleen maar voetbaltrainingen. Thomas kan misschien niet goed voetballen, maar hij brengt de sfeer er op de teambuildingsdag wel geweldig in. Cindy trapt meer naast de bal dan er op, maar wat een leuk gesprek na de training bij een bord soep!

### **MOGELIJKE ACTIES:**

- ▶ Op training: vraag om met slechts drie baltoetsen te spelen, stel teamdoelen (iedereen moet de bal geraakt hebben vooraleer mag gescoord worden).
- ▶ Speel je wedstrijdjes tijdens de training, wissel dan consequent de spelers die te veel dribbelen.
- ▶ Een coach kan vragen dat elke veldspeler de bal moet geraakt hebben, vooraleer er een actie naar doel wordt ondernomen.
- ▶ Bekrchtig spelers bij samenspel, ook als het niet goed afloopt. Het is de intentie die telt!

### 4.3 STRUCTUUR VAN DE TRAINING

Het is essentieel dat trainingen duidelijk en voorspelbaar zijn. Dat begint met de locatie en het uur van de training: zorg dat die voor het hele seizoen vastliggen. Spelers weten dan hoe laat ze op het trainingsveld moeten zijn. Ze zijn zelf verantwoordelijk voor hoeveel tijd ze nodig hebben om zich te verplaatsen naar de locatie, zich om te kleden, en de kleedkamer netjes achter te laten.

Bouw je training op: in plaats van te beginnen met de klassieke opwarming, breken wij een lans voor het gebruik van energizers. Een energizer is een eenvoudige en laagdrempelige spelvorm. Spelers die naar een homeless training komen, leggen zichzelf soms (prestatie)druk op, die een kort spel kan wegnemen. Iedereen krijgt zo even de tijd om zichzelf te worden. Samen lachen versterkt de onderlinge band en zwakt frustraties af. Het is niet nodig om elke week een nieuw creatief idee te lanceren. De coach kan er voor kiezen om een energizer een aantal keer te laten terugkomen (herkenbaarheid). Je kan ook aan de spelers vragen of ze zelf voorstellen hebben.

Welke onderdelen bevat een goede voetbaltraining? Als je maar een uur over de sportzaal kan beschikken, moet je als coach keuzes maken. De energizer en het coachespraatje duren dan niet langer dan een kwartier. De

opwarming hoeft niet lang te duren, maar zorg er wel voor dat iedereen daadwerkelijk opgewarmd is. De meeste voetbaltrainingen volgen altijd hetzelfde stramien. Een opwarming hoeft met andere woorden niet erg creatief te zijn, steeds maar nieuwe oefeningen introduceren kost ook veel tijd. Na een aantal keren zelf de opwarming te hebben geleid, kan je ervoor kiezen om dat elke week aan een andere speler over te laten. Op die manier stimuleer je leiderschap en initiatief, en geef je mensen de kans om verantwoordelijkheid op te nemen.

Na de opwarming volgen voetbaloefeningen. Kies hierbij voor een langzame opbouw. Oefening baart kunst: laat oefeningen geregeld terugkomen. Week na week kan je accenten toevoegen of de moeilijkheidsgraad verhogen.

Tot slot is er het einde van een training. Na een afsluitende algemene boodschap – persoonlijke feedback is voor na de douche – kan je met je spelers een aantal rondjes cooling down lopen, of de training op een ludieke of competitieve manier afronden.



### EEN PAAR TIPS

- ▶ Maak duidelijk hoe belangrijk het is dat iedereen op tijd komt. Het kan geen kwaad om hier als beginnende coach streng te zijn. Je bouwt aan een cultuur als team, als groep. Spelers hebben misschien andere ervaringen uit het verleden. Het is noodzakelijk om je eigen regels te laten gelden. Het dwingt ook respect af. Voor de spelers is het een teken dat de coach hen en zijn training serieus neemt. Ze komen niet zomaar een 'matchke' voetballen. Voor iemand die nog maar net komt kijken in een homeless team en die al jaren niet meer de gewoonte heeft om op tijd te komen, kan die stiptheid moeilijk zijn. Bekijk situatie per situatie .
- ▶ Vaak zien we dat spelers voor de eigenlijke start van de training zonder opwarming ballen op doel trappen. Je kan dat voorkomen door als vast element een rondje in te bouwen. Spelers die eerder klaar zijn, spelen de rondje of helpen de coach om de oefeningen klaar te zetten. Elke speler die de kleedkamer verlaat, doet meteen mee in de rondje. Het spelletje is gedaan als alle spelers omgekleed op het veld staan.
- ▶ Laat je niet onder druk zetten om snel de training te beginnen, en neem de tijd voor je coachespraatje. Zorg ervoor dat alle spelers rechtstaan in een halve cirkel, zo zie jij iedereen en kan iedereen jou goed horen. Je kan terugkomen op een wedstrijd van de vorige week, een nieuwe speler introduceren, benadrukken wat jij belangrijk vindt in de ploeg,...

#### **4.4 OMGAAN MET VERSCHIL**

Geef geen richtlijnen van naast het trainingsveld, op het veld bereik je immers sneller je spelers. Je bent dan ook 'één van hen', een belangrijk element. Je hoeft dan bovendien niet te roepen als er iets fout gaat, want je kan gewoon rustig vanop het veld bijsturen (en 'zwakke' spelers in bescherming nemen als ze overdonderd worden door 'de beteren'). Je kan af en toe in niveaugroepen werken, waarbij je de moeilijkheidsgraad van je oefeningen per groep aanpast. Bij de laagste niveaus beperk je je in de aanvangsfase best tot de essentie (balcontrole, passenspel, voorzichtig een driehoekje aanleren, traptechniek,...). Twee coaches op de training hebben, is een ontzettende meerwaarde!

Sommige spelers zijn communicatief minder sterk dan andere. Het kan ook gebeuren dat niet iedereen dezelfde taal spreekt. Alle oefeningen in drie talen uitleggen, is van het goede teveel en brengt het ritme van de training in gevaar. Spelers die te lang moeten luisteren of stilstaan, verliezen hun aandacht en hun spelplezier. Als coach kun je dan beter inzetten op een goede visuele communicatie, bijvoorbeeld door te werken met foto's en pictogrammen. Dat is trouwens ook een goed idee voor coaches die een meer homogene groep hebben. Voor spelers zijn oefeningen die visueel worden voorgesteld gemakkelijker te bevatten.

Zorg er voor dat de spelers in een halve cirkel rond jou staan als je een oefening uitlegt. Praat luid, duidelijk en niet te vlug. Gebruik ook veel ondersteunende gebaren, je helpt zo spelers die de taal niet erg machtig zijn om het verhaal te volgen. Doe de oefeningen ook voor, dat maakt ze toegankelijker.



## 5 DE WEDSTRIJD

Trainen is leuk, maar voetbal draait natuurlijk rond wedstrijden spelen en die proberen winnen. Een coach mag en moet meeleven met zijn team. Emotie hoort bij voetbal, het geeft het spelletje kleur. Spelers zullen trouwens van dit gevoel genieten, omdat het ook voor hen bij het voetbal hoort. Blijf trouw aan jouw boodschap en stijl, en weet dat het in de Belgian Homeless Cup om méér draait dan wedstrijden winnen. Focus op:

- ▶ Positieve communicatie: je moedigt je spelers aan. Geef hen ook expliciet de opdracht om elkaar aan te moedigen.
- ▶ Fair play: als coach toon je respect voor je tegenstrever, voor de scheidsrechter en voor je eigen team.
- ▶ Rollen: als je met twee coaches aanwezig bent bij een wedstrijd, spreek dan vooraf duidelijk de verschillende rollen af. In crisismomenten bekommert de ene coach zich om het team (en het voetbalspel), terwijl de andere coach de problemen oplost of de spelers kalmeert die dreigen over hun toeren te gaan.
- ▶ Zorg er voor dat het gevoel dat spelers overhouden na een teamactiviteit niet volledig samenvalt met winst (totale euforie) of verlies (totale ontgoocheling).
- ▶ Voor de wedstrijd: vorm met je spelers een cirkel en hou een korte speech. Laat de kapitein het laatste woord voeren.

- ▶ Tijdens de rust: laat de spelers op adem komen. Vertel hen kort en concreet wat ze goed gedaan hebben als team, en zeg ook waar je wil dat ze hun aandacht op richten in de tweede helft.
- ▶ Veiligheid: vervang consequent spelers wiens potje dreigt over te koken of die te agressief spelen. Maak er hen van bewust dat ze in de eerste plaats zelf verantwoordelijk zijn voor hun gedrag. Als spelers in het heetst van de strijd zelf tot de beslissing komen dat het beter is om 'even een pauze' te nemen, ben je met je team op de goede weg.
- ▶ Gezondheid: maak spelers duidelijk dat zij hun lichaam het beste kennen. Dreigen ze fysiek over hun toeren te gaan, dan is het sterk wanneer ze zelf om een vervanging vragen. Bekrachtig dit gedrag.
- ▶ Prestatie versus inspanning: spreek over inspanningen, leren door ervaring en benadruk dat spelers fouten mogen maken.
- ▶ Motivatie: werk met tussendoelen. Als je ploeg veel te sterk is voor de tegenstander, kan je bijvoorbeeld aan je spelers vragen om alleen doelpunten te maken als alle spelers van je team de bal hebben geraakt, of om alleen met hun slechte voet te scoren. Als je ploeg veel zwakker is dan de tegenstander, kan je tijdens de rust spelers motiveren om de keeper aan te moedigen bij tegendoelpunten of om zoneverdediging toe te passen.
- ▶ Na de wedstrijd: vorm met je spelers een halve cirkel, en benoem kort concrete positieve elementen die je wil onthouden en meenemen naar de volgende wedstrijd. Laat spelers hun eigen indrukken kort uitdrukken. Zo sluit je de wedstrijd samen af. Geef spelers die hier moeite mee hebben tijd en ruimte om zich aan te passen. Probeer hen er zeker van te overtuigen dat dit afsluitend moment hen kan helpen om hun emoties te kanaliseren. We zijn één groep, zeker op moeilijke momenten. Je kunt later uiteraard nog gesprekken hebben met individuele spelers over hun beleving van de wedstrijd.

## 6.1 DE EVOLUTIE VAN TEAMS DOORHEEN FASES<sup>1</sup>

Elke ploeg doorloopt verschillende fases. Elke fase heeft haar kenmerken en ook jouw rol als coach kan daarin verschillen.

### ORIËNTATIEFASE

De eerste periode dat spelers bij elkaar komen, staat in het teken van de kennismaking en het vinden van een plek binnen de groep. Het is belangrijk dat spelers zich op hun gemak gaan voelen. Ze kennen elkaar vaak nog niet, kunnen onzeker zijn, en weten niet exact wat hen te wachten staat. Er is nog weinig initiatief vanuit de groep en er is veel behoefte aan duidelijkheid en sturing. De sfeer is over het algemeen gemoedelijk. Het is belangrijk om als coach boven de groep te staan om de lijnen uit te zetten.

#### ACTIEPUNTEN:

- ▶ Uitleggen visie en werkwijze.
- ▶ Uitleggen van de rol van de coaches.
- ▶ Stilstaan bij onderlinge verschillen.
- ▶ Opstellen teamdoelen.
- ▶ Opbouwen teamcultuur: wat verwacht je onuitgesproken van de teamleden (voorbeeld: iedereen helpt mee bij het opruimen na de training).

<sup>1</sup> Vrij naar: De Koning, O. en Van Der Klok, R., Stichting Life Goals, Werkmap Maatschappelijke Sportcoach. Sport als middel, niemand buitenspel. Pagina 30-32.

## **CONFLICTFASE**

Elke groep komt op een bepaald moment terecht in de conflictfase. Het beleefde, afwach- tende gedrag is voorbij. Spelers zoeken grenzen op om te ontdekken wat wel en wat niet is toegestaan, en stellen afspraken en regels ter discussie, zoals de gedragsregels, het wisselbeleid en de hiërarchie binnen het team. Met een goede begeleiding kunnen de weerstand en de meningsverschillen uiteindelijk resulteren in een nieuwe, breed gedragen groepsnorm. Het is logisch dat veel coaches deze fase het liefste willen vermijden, maar ze is onvermijdelijk, en cruciaal om door te groeien naar de volgende fase(s). Ook hier is het belangrijk om als coach boven de groep te blijven staan.

### ACTIEPUNTEN:

- ▶ Uitleg over doel trainingen.
- ▶ Conflicten laten gebeuren en in de groep bespreken.
- ▶ Opgestelde teamcultuur toetsen in de praktijk.
- ▶ Spelers belonen voor gewenst gedrag en ongewenst gedrag bespreken met de betrokken speler.
- ▶ In overleg met de spelersgroep regels en afspraken aanpassen.
- ▶ Indien nodig teamdoelen bijstellen.

## **COHESIEFASE**

Zodra de stofwolken van de conflictfase zijn opgetrokken en iedereen zijn/haar plek heeft gevonden komt de groep in de cohesiefase. De teamleden kunnen zich vinden in de doelen die zijn opgesteld en de manier om ze te bereiken. Zij hebben de ontstane teamcultuur geaccepteerd en dragen ze uit. Hierbij weten ze hoe ze met elkaar, de coaches en hun tegenstanders moeten omgaan en wat de gevolgen zijn als dat niet gebeurt. In deze fase vraagt je rol als coach om afwisselend in en boven de groep te staan.

#### ACTIEPUNTEN:

- ▶ Verantwoordelijkheid leggen bij de spelersgroep.
- ▶ Spelers blijven belonen voor gewenst gedrag.
- ▶ Benadrukken van gezamenlijke teamdoelen en teamcultuur.
- ▶ Goede afstemming blijven behouden.

### **PRESTATIEFASE**

In deze fase zal het team normaal gezien het beste functioneren. De ingeslagen weg is voor iedereen duidelijk en er wordt ook steeds meer naar gehandeld. Er is een gedragen teamcultuur, waarbij spelers elkaar kunnen aanspreken op ongewenst gedrag. Zij zijn ervan overtuigd dat het behalen van de afgesproken doelen het beste kan door samen te werken en de gemaakte afspraken na te komen. Het onderling vertrouwen speelt een grote rol en de sfeer is gemoedelijk. Nieuwigheden kunnen verstorend werken in deze fase. Als coach hoef je maar zelden boven de groep te staan, en begeef je je vooral op de achtergrond of in de groep.

#### ACTIEPUNTEN:

- ▶ Verantwoordelijkheid bij de spelers durven leggen. De coach houdt zich op de achtergrond.
- ▶ Slechts ingrijpen als er zich een grote verandering voordoet.
- ▶ Gericht blijven op situaties die een storende factor kunnen zijn en daar adequaat op reageren.
- ▶ Evalueren met spelers.

Om in de prestatiefase terecht te komen, moet een groep dus eerst alle voorgaande fases doorlopen. Het is belangrijk om te beseffen dat een team kan terugvallen in een vorige fase. Zo kan een team dat in de cohesiefase verkeert, terugglijden naar de conflictfase als een of meerdere spelers het team verlaten. Dat is helemaal niet erg, groepsdynamische processen zijn altijd in beweging!

De basis voor sociaal gedrag wordt gelegd in de oriëntatie- en conflictfase. Staar je niet blind op het tijdsgebonden verloop van de verschillende fases, maar wees je er van bewust dat dit een natuurlijke vorming van het groepsproces is. Het is voornamelijk belangrijk dat je de verschillende fases (h)erkent en weet wat je in elk daarvan kan verwachten.

## 6.2 COMMUNICATIE MET HET TEAM

Je hebt als coach sowieso losse babbels met individuele spelers of met groepjes spelers, dat is belangrijk om een goede band op te bouwen met de ploeg. Soms heb je ook echt diepgaande gesprekken met spelers, bijvoorbeeld wanneer je doelgericht feedback geeft. Daarnaast zijn er ook momenten waarop je met het hele team in gesprek gaat. Voor, tijdens of na een training of een teambuildingsactiviteit kunnen er bijvoorbeeld onverwacht discussies of spanningen ontstaan. Meestal zijn die op te lossen door in gesprek te gaan met de betrokken spelers, door te bemiddelen, te kalmeren, enzovoort. Soms beroeren spanningen evenwel het hele team, of zijn er onduidelijkheden of discussies die iedereen aanbelangen.

Je kan in teamgesprekken **twee posities** innemen:

- ▶ **DOMINANT** Als coach boven het team gaan staan. Je bent als het ware de kapitein van het schip, en stelt duidelijk wat de regels of afspraken zijn. Zo kan je het team bijvoorbeeld een uitbrander geven omdat ze op elkaar aan het zagen waren tijdens de wedstrijd.
- ▶ **DYNAMISCH** Als coach tussen het team staan. Je roeit samen met hen mee, je bent eerder moderator of bemiddelaar wanneer het nuttig, nodig of wenselijk is om een onderwerp aan te kaarten voor de hele groep. Dat kan op vraag van spelers of op jouw eigen initiatief. Stel bijvoorbeeld dat meerdere spelers kapitein willen zijn. Kunnen we dan een oplossing vinden waar iedereen kan achter staan? Misschien een andere kapitein per wedstrijd? Per toernooidag?

Stimuleer constructieve inbreng, hiermee bedoelen we inbreng die ofwel gericht is op het bereiken van een oplossing, ofwel op een verbetering van de relaties binnen de groep.

Of een groepsbeslissing werkt, heeft dus alles te maken met twee factoren: de kwaliteit van de beslissing en het draagvlak bij de mensen die de beslissing in daden moeten omzetten. Een gouden regel is dat een beslissing die door de groep genomen en gedragen wordt sterker is dan diegene die jij zelf zou willen opleggen.

Een mogelijke aanpak zijn de volgende stappen:

- ▶ Stimuleer alle spelers om hun visie op het onderwerp te geven, zo heeft iedereen kunnen bijdragen.
- ▶ Als iedereen aan bod is geweest, zet je als coach alle aspecten van het probleem nog eens op een rijtje, zo kan iedereen nog nuanceren, corrigeren of aanvullen.
- ▶ Daarna zoek je samen met de groep samen naar een beslissing waar het team in zijn geheel mee verder kan.

Wanneer je precies dominant of dynamisch kan of moet zijn, leer je vooral door ervaring. Let er vooral op om niet door te schieten in één van beide: een trainer die altijd en overal dominant is, geeft weinig verantwoordelijkheden en groeikansen aan zijn team. Een trainer die te dynamisch is, dreigt het duidelijke voetbalkader en de kracht van zijn positie te ondermijnen.



A photograph of a man in a grey baseball cap and black jacket smiling and talking to a woman in a black jacket. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent white box with a dark brown circular graphic containing the text 'EEN PAAR TIPS' is overlaid on the image.

## EEN PAAR TIPS








- ▶ Zorg voor een comfortabele ruimte waar niemand kan binnenvallen en spreek af dat gsm's op deze momenten in de zakken blijven zitten.
- ▶ Hoe je het groepsgesprek vormgeeft, is uiteraard van belang voor het goede verloop. Alle spelers meteen samen laten praten in één grote cirkel, is een andere situatie dan het team eerst opsplitsen in duo's of trio's om elkaar te bevragen, of om aan een opdracht te werken.
- ▶ Dikwijls worden groepsgesprekken gevoerd naar aanleiding van concrete situaties (bijvoorbeeld na een ruzie). Toch is het goed om voor de start van elk seizoen al een aantal teamgesprekken vast te leggen, vlak voor of na evenementen bijvoorbeeld. Zo kunnen sommige onderwerpen voorbereid worden en voldoende aandacht krijgen.
- ▶ Beslissingen: maak duidelijk hoever de beslissingsmacht van de groep gaat. Er zijn immers ook zaken die niet ter discussie kunnen staan (bijvoorbeeld het wisselbeleid van de coach). Als de groep mag beslissen, dan moet hun beslissing ook gerespecteerd worden (bijvoorbeeld: het logo van de ploeg).












## 7 MODULES

In het tweede deel van dit boek gaan we van het blad naar het veld. We geven jullie een paar concrete oefeningen van verschillende etappes in de training, om direct mee aan te slag te gaan! We hebben ze opgedeeld in zeven onderdelen:

-  Energizers
-  Opwarming
-  Samenspel
-  Afwerking
-  Wedstrijdvormen
-  Fun & relax
-  Evaluatie

### LEGENDE

 DOEL	 PRAKTIJK	 BAAN VAN DE BAL  LOOPTRAJECT SPELER  SPELER DRIBBELT MET BAL AAN VOET
 UITVOERING	 COACH	

## 7.1 ENERGIZERS

### TIEN-BAL OF SCOREN MET HET HOOFD



Spelers leren om zich vrij te lopen en te anticiperen op het vrijlopen van hun ploegmaats. Daarnaast leren zij ook luidop de bal te vragen.



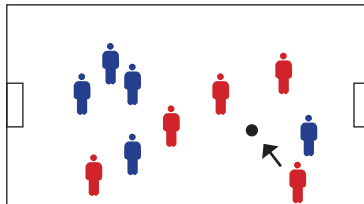
Vanaf 8 spelers.  
2 kleuren hesjes.



Het doel van deze oefening is om tien passes te geven als ploeg of te scoren met het hoofd na vier passes binnen de eigen ploeg. De spelers geven elkaar passes met hun handen en mogen alleen lopen wanneer ze de bal niet hebben. Wanneer een speler de bal laat vallen, dan is hij voor de tegenstander.



Vraag spelers luidop de bal te vragen.  
Focus op tempo in de balwisselingen. Zet spelers aan om snel te beslissen naar wie ze de bal zullen gooien.  
Je kunt variëren door spelers bijvoorbeeld met een een volley te laten scoren.



## BAL DOORGEVEN



Communicatie en coördinatie tussen de spelers bevorderen.



Vanaf 8 spelers.



Het doel van dit spel is dat de spelers de bal met de handen aan elkaar doorgeven en zo als groep een opgelegde afstand afleggen. Om te starten stellen de spelers zich achter elkaar op met de benen gespreid. De speler vooraan in de rij geeft de bal door boven zijn hoofd, de volgende speler geeft de bal door tussen zijn benen, enz... De spelers die de bal ontvangen roepen onder-boven. De laatste speler in de rij die de bal ontvangt loopt met de bal naar voren en begint opnieuw. Zo gaat de groep vooruit.



Let er op dat de afstand tussen de spelers niet te groot wordt. Verdeel de groep in twee ploegen en maak er een wedstrijdje van.



## DRIE OP EEN RIJ



Spelers leren anticiperen op een zet van het andere team. Spelers leren denken op tactisch niveau.



Vanaf 8 spelers.  
9 potjes, 3 rode hesjes, 3 blauwe hesjes.



Het doel van het spelletje is om met hesjes drie op een rij (horizontaal, verticaal of diagonaal) te vormen op het raster.

Maak twee ploegen die zich in twee rijen naast elkaar opstellen. De onderlinge afstand is drie meter. De afstand tot het raster is tien meter. Een speler van de blauwe ploeg vertrekt gelijktijdig met een speler van de rode ploeg. Ze spurten elk met hun hesje in de hand naar het raster. Daar laten ze hun hesje vallen op een potje. Vervolgens spurten ze terug en nemen plaats achterin de rij van hun ploeg. De volgende speler vertrekt bij handje-klap en loopt naar het raster om ook zijn hesje te laten vallen. Wanneer de drie hesjes van een ploeg op het raster liggen, maar er nog geen drie op een rij is gevormd, gaat het spel verder. De spelers spurten nu zonder hesje naar het raster en verleggen de hesjes op het raster.



Zorg dat de spelers van beide ploegen reglementair vertrekken (bij handje-klap).



## TOT 10 TELLEN



Spelers voelen elkaar beter aan. Spelers zien zichzelf minder als individu en meer als onderdeel van de groep.



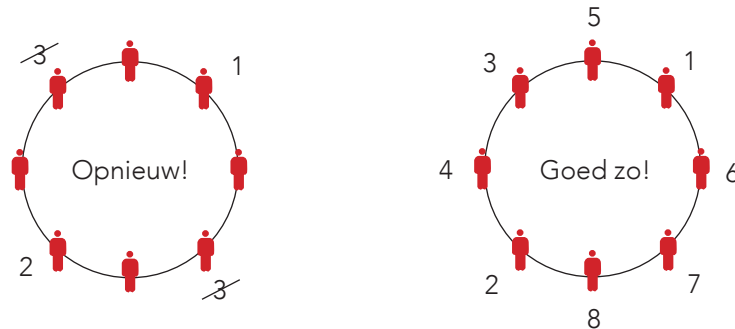
Vanaf 5 spelers.



Het doel van dit spel is om als groep tot tien te tellen. Vorm als ploeg een cirkel waarbij iedereen de armen over elkaars schouders legt. Wanneer alle ogen naar de grond zijn gericht kan het tellen beginnen. Een van de spelers in de cirkel begint spontaan met het cijfer 1. Een volgende speler valt in met het cijfer 2, enz... De spelers mogen de wijzers van de klok niet volgen. Een tweede spelregel stelt dat de groep opnieuw vanaf 0 moet starten wanneer meerdere spelers hetzelfde cijfer op hetzelfde moment roepen.

**C**

Vraag de groep of ze een ambitieuzer cijfer willen proberen.





## SPRINGEN



De kracht van de groep versterken.



Vanaf 6 spelers.



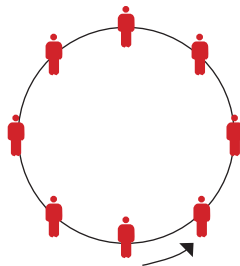
Spelers vormen een cirkel en slaan hun armen stevig over elkaars schouders. Op signaal van de coach springt de groep zonder dat de spelers elkaar loslaten:

1=1 sprong naar rechts, 2=2 sprongen naar links, 3=3 sprongen naar rechts, 4=iedereen door de knieën, 5=...

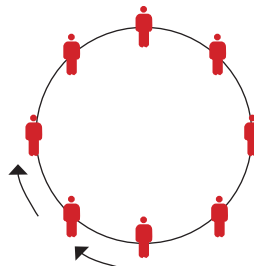
**C**

Vraag de spelers of ze dezelfde opdracht ook met de ogen gesloten kunnen.

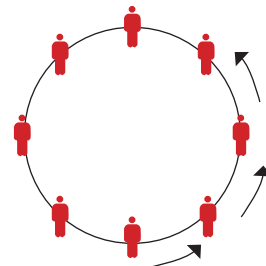
Vraag een speler om het signaal te geven.



1



2



3

## VOLGEN OF VERTREKKEN



Spelers maken spelenderwijs kennis met elkaar.



Vanaf 11 spelers.  
Cirkel met diameter van 12 meter.



Dit is een ideale oefening aan het begin van een nieuw seizoen, of om een nieuwe speler te integreren tijdens het seizoen.

De spelers staan per duo in een grote cirkel op minstens drie meter afstand van elkaar. Eén speler loopt rond de cirkel. Zijn opdracht is om één speler van een duo aan te tikken. De speler die tikt roept op dat moment 'volgen' of 'vertrekken'.

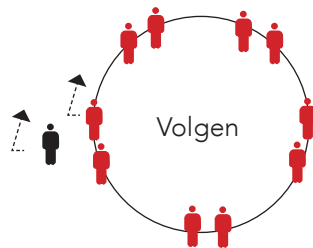
**Volgen:** De aangetikte speler loopt achter de tikker rond de cirkel en probeert hem voorbij te steken.

**Vertrekken:** De aangetikte speler vertrekt in de andere richting en probeert sneller dan de tikker rond de cirkel te lopen. In dit geval zullen de lopende spelers zich op een bepaald moment kruisen.

De twee spelers lopen naar de plaats die is vrijgekomen. De speler die als laatste toekomt is de nieuwe tikker. Na een aantal rondjes spelen staan alle spelers op nieuwe posities en hebben er zich nieuwe duo's gevormd.

**C**

Speel mee.  
Zorg ervoor dat alle spelers aan bod komen.



## DASSENROOF



Spelers vallen aan zonder het verdedigende aspect uit het oog te verliezen.



Eenvoudig = vanaf 8 spelers = 2 verschillende kleuren hesjes (rood en blauw).

Uitdagend = vanaf 12 spelers = spelen met 3 kleuren hesjes (rood, blauw en geel).



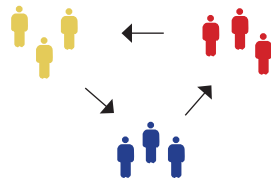
Maak twee of drie ploegen. We spelen het spel binnen een afgebakende ruimte. Elke ploeg heeft een kamp dat buiten de afgebakende ruimte ligt. Spelers doen hun hesje niet aan, maar gebruiken het als staart.

Het doel van het spel is om zoveel mogelijk hesjes van de tegenstander te veroveren zonder ondertussen al te veel hesjes van de eigen kleur te verliezen. Verovert een speler een vijandig hesje, dan brengt hij dat naar zijn kamp. Verliest een speler zijn hesje dan keert hij terug naar zijn kamp voor een nieuw hesje.

Speel je met drie ploegen dan rooft blauw van geel, geel van rood en rood van blauw.

**C**

Zorg dat alle starten voldoende lang en 'grijpbaar' zijn.  
Bepaal de speeltijd.



## DE MENSELIJKE MUUR



Spelers vertrouwen hun ploegmaats.



Vanaf 7 spelers.  
1 blinddoek.



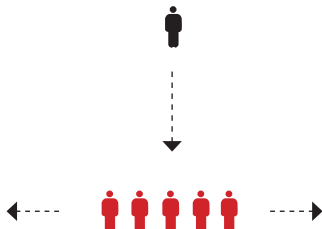
Een speler is geblinddoekt en positioneert zich een tiental meter voor de groep. De groep stelt zich op één lijn met de armen over elkaars schouder naast elkaar op. Als de geblinddoekte er klaar voor is begint hij te lopen. De groep anticipeert op de looprichting van de geblinddoekte speler en vangt hem op in hun armen.



Zorg er voor dat de geblinddoekte speler niets ziet.

Zorg voor stilte in de "muur".

Varieer: zo kan de groep bij speler twee op vijftien meter gaan staan, bij speler drie op vijf meter, enz...



## DE STORMLOOP



Vertrouwen in ploegmaats versterken. Veiligheid binnen de groep doen toenemen.



Vanaf 10 spelers.

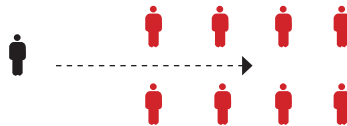


De spelers maken twee rijen en staan met hun gezicht naar elkaar toe. Ze strekken hun armen zonder elkaar te raken. Ze vormen zo een 'ondoorringbare' gang. Een speler staat op vijftien meter afstand. Hij krijgt de opdracht om op volle snelheid door de gang te lopen. De spelers die de rijen vormen trekken hun armen pas weg als de lopende speler er bijna tegenaan botst. Ze mogen hun armen dus niet te vroeg wegtrekken (en zeker niet te laat).



Bewaak de veiligheid! Vraag de spelers in de twee rijen om concentratie en focus.

Vraag de lopende speler om zijn ogen open te houden.



## SKY-DIVE



Veiligheidsgevoel binnen de groep doen toenemen.



Vanaf 10 spelers.

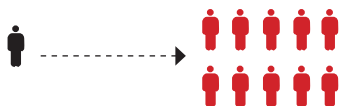


De spelers vormen twee rijen met hun gezicht naar elkaar toe en houden elkaars handen vast in kruisvorm. De spelers vormen zo een net waarmee ze de aanlopende speler opvangen. Een speler loopt aan over een afstand van vijf meter, springt en landt met zijn buik op de armen van zijn ploegmaats.



Bewaak de veiligheid. Zorg dat de spelers die het net vormen elkaars polsen op een correcte manier vastnemen.

Gooi de speler een paar keer met de hele groep in de lucht.





## DE ROBOT



Spelers verleggen de grenzen van hun fysieke comfortzone en leren samenwerken.



Vanaf 6 spelers.



De groep moet samen een opgelegde afstand van vijftien meter oversteken. Het doel van het spel is dat ze daarbij proberen een steeds beperkter aantal voeten te gebruiken: 8 spelers mogen aan de start 12 van hun 16 voeten gebruiken, daarna 10, enz... Hoe ver geraken ze?



Daag de groep uit. Hoeveel voeten hebben ze minimaal nodig?

## 7.2 OPWARMING

### RONDO



Spelers warmen zich op door de opeenvolging van korte, snelle passes. Spelers leren samen druk te zetten.

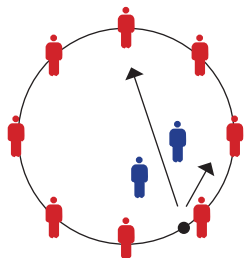


Vanaf 7 spelers ( 6 spelers, 1 speler jaagt).  
De cirkel is 7 meter in diameter.  
1 bal.



Uitvoering: De spelers die in de cirkel staan opgesteld moeten de bal in bezit houden en dus voorkomen dat de speler in het midden de bal kan veroveren. Indien de speler in het midden de bal onderschept (twee keer de bal raken), wisselt hij met de diegene van wie hij de pass onderschepte. Vraag de spelers om alle passes over de grond te spelen. Je kunt ook twee jagers inzetten, geef hen dan een hesje dat ze moeten vasthouden om de ruimte tussen hen in te verkleinen. Spelers in de cirkel kunnen een extra 'leven' bekomen door een succesvolle pass te geven naar een andere speler in de cirkel waarbij de bal tussen de twee jagers door passeert.

- C** Vraag spelers te bewegen op de tippen van hun tenen zodat ze klaar staan om een pass te ontvangen.  
Daag je spelers uit om in één tijd te spelen.  
Vraag spelers om de naam te noemen van de speler naar wie ze passen.



### KIJK, LUISTER EN REAGEER (1)



Reactiesnelheid en concentratie aanscherpen.



Vanaf 6 spelers.  
Per duo 1 potje.



De spelers staan in twee rijen opgesteld aan beide zijden van de middellijn, kijken elkaar in de ogen en hurken. De potjes staan op de middellijn ter hoogte van de duo's. Wanneer de coach hoofd, rug, dijen, kuit, voeten, schouders, enz... roept tikken de spelers met beide handen dat lichaamsdeel aan tot de trainer een ander lichaamsdeel noemt. Enkel op een specifiek signaal van de trainer grijpen de spelers om het snelst naar het potje dat tussen hen in staat. Na vier keer spelen dragen de verliezers de winnaars op de rug en stappen of lopen zo een keer de breedte van het veld.

**C**

Zorg ervoor dat spelers de genoemde lichaamsdelen aantikken en niet louter wachten tot je het signaal geeft dat zij het potje moeten oppikken.



## KIJK, LUISTER EN REAGEER (2)



Reactiesnelheid verbeteren.



Vanaf 6 spelers.  
3 blauwe, 3 gele, 3 rode, 3 groene potjes.

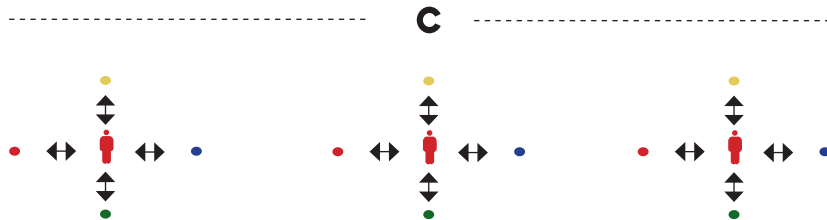


Maak drie ruiten. Elke punt van de ruit heeft een gekleurd potje. Elke ruit bevat vier kleuren.

Verdeel de spelers over de drie ruiten. Eén speler is 'de werker' en springt in het midden van de stand lichtjes op de toppen van zijn tenen. Roept de coach een kleur dan raakt de speler het potje van die kleur aan en beweegt hij terug naar het midden. Klapt de coach in zijn handen, dan sprinten de drie 'werkers' tot op zijn hoogte. De andere spelers wachten hun beurt af in de rij.

**C**

Breng humor in de oefening en roep bijvoorbeeld een kleur die geen deel uitmaakt van de oefening (oranje) of wijs naar een potje (blauw) en roep ondertussen een andere kleur (rood).



### KIJK, LUISTER EN REAGEER (3)



Spelers leren snel te beslissen.



Vanaf 8 spelers.



In een afgebakende ruimte lopen spelers in lichte looppas kriskras door elkaar.

De coach geeft verschillende signalen. Elk signaal staat voor een opdracht.

1 x fluiten: spelers vormen een duo (kruiwagensstand, op de rug, haasje-over,...).

2 x fluiten: spelers vormen een trio (twee spelers vormen een zitje voor de derde).

3 x fluiten: spelers gaan met z'n vieren op de grond zitten in kleermakerszit en geven elkaar de hand.

De spelers die niet snel genoeg zijn en geen deel uitmaken van een duo, trio of vierkant moeten 5 keer pompen.

Wanneer de coach in de handen klapt, moet iedereen zo snel mogelijk uit de afgebakende zone, de laatste drie spelers pompen 5 keer.



Varieer en werk met kleuren (potjes) in plaats van met een fluitsignaal.

## DE OVERSTEEK



Kunnen dribbelen onder druk van verdedigers. Geduld hebben om het goede moment af te wachten.



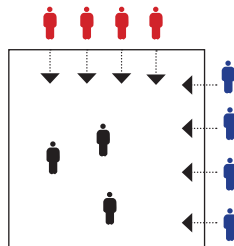
Vanaf 10 spelers, terrein is vierkant, zijde 20 meter.  
Blauwe hesjes, rode hesjes.  
Elke aanvallende speler heeft een bal.



Maak twee ploegen. De blauwe ploeg stelt zich op aan de rechterzijde van het vierkant. De rode ploeg aan de bovenzijde van het vierkant. Alle spelers hebben een bal aan de voet. In het midden van het vierkant lopen twee verdedigers. Blauwe en rode spelers proberen de overkant te bereiken zonder daarbij hun bal te verliezen aan de verdedigers. Aanvallers die hun bal verliezen worden verdediger. Vervang een verdediger na vier opeenvolgende beurten door een aanvaller. De overstekende spelers moeten hun bal kort aan de voet te houden.

**C**

Wil je de oefening moeilijker maken, voeg dan een derde verdediger toe.



## MIJNENVELD (ESTAFETTE)



Verbeteren van techniek en balgevoel.



Vanaf 6 spelers.

Waardevolle potjes: 4 gele potjes, 6 rode potjes, 8 blauwe potjes, 12 groene potjes.

Potjes voor het mijnenveld.



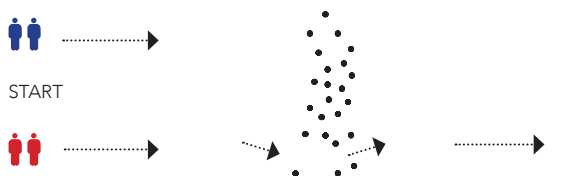
Maak twee ploegen en laat de spelers zich in twee rijen achter elkaar opstellen. Zorg dat er vier meter afstand is tussen de twee rijen. Dit is de startpositie voor beide ploegen. Leg twintig meter verder de waardevolle potjes op één lijn. Elke kleur staat voor een andere waarde (geel=25 punten, rood=15 punten, blauw=10 punten, groen=5 punten). Elk team probeert zo veel mogelijk punten te verzamelen.

Tussen de lijn waardevolle potjes en de startpositie bevindt zich een 'mijnenveld'. Het mijnenveld bestaat uit lukraak gedeponneerde potjes. De spelers bepalen hun traject door het mijnenveld (heen), nemen een waardevol potje en lopen met bal en het potje in de handen terug naar de startpositie. Spelers die tijdens het dribbelen door het mijnenveld een mijn raken moeten meteen terug en mogen geen potje meenemen. De volgende speler mag vertrekken na handje-klap. Het spel is gedaan wanneer alle waardevolle potjes opgehaald zijn. De twee ploegen tellen hun punten. De verliezers nemen de winnaars op de rug en wandelen of lopen één keer de breedte van het veld.



**C**

Vraag spelers te focussen op controle en beheersing, niet op snelheid.  
Vraag aan spelers om de bal door het mijnenveld mee te nemen met de zool.  
Wissel de mijnen af en toe van positie zodat spelers een nieuw traject moeten kiezen.



## CARROUSEL



Basistechniek inoefenen op eigen ritme.



Vanaf 8 spelers.

4 vierkanten met zijde van 6 meter.

De afstand tussen de vierkanten is 3 meter.



Binnen elk vierkant krijgen de spelers een specifieke opdracht waarmee ze hun basistechniek kunnen verbeteren. Spelers werken vier minuten per vierkant en schuiven dan door met de wijzers van de klok.

De opdrachten in de eerste drie vierkanten voeren de spelers uit in duo's. In het vierde vierkant werken de spelers individueel.

In VIERKANT 1 staan de twee spelers op een afstand van twee meter van elkaar opgesteld. Een speler gooit de bal onderhands, de speler die 'werkt' wisselt volgende oefeningen af: kopbal (5 x springen, 5 x statisch), borstcontrole en terugspelen (vijf 5 x) en dijcontrole en terugspelen (5 x).

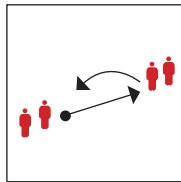
In VIERKANT 2 staan de twee spelers op een afstand van twee meter van elkaar opgesteld. Een speler gooit de bal onderhands, de speler die 'werkt' trapt een volley met rechts en links (5 x binnenkant voet, 5 x buitenkant voet, 5 x wreef).

In VIERKANT 3 staan de spelers op een afstand van vier meter uit elkaar. De speler in beweging gebruikt enkel de binnenkant van afwisselend zijn linker- en rechervoet om de bal terug te spelen. Na twee minuten wisselt de statische speler van positie met de speler in beweging.

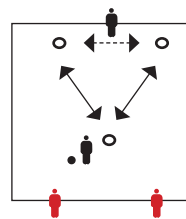
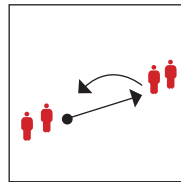
In VIERKANT 4 slalommen de spelers tussen de potjes door die in diagonalen staan opgesteld. De spelers proberen over hun bal te kijken in de richting naar waar ze de bal dribbelen. De spelers zorgen ervoor dat ze elkaar bij het kruisen niet hinderen.

**C** Leg op voorhand de vier vierkanten goed uit en toon ze zelf ook voor!

VIERKANT 1

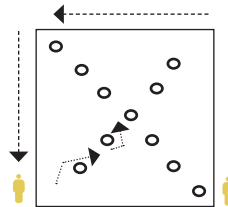


VIERKANT 2



VIERKANT 3

**C**



VIERKANT 4

## COACH ALS DIRIGENT



Spelers leren lichaamsoefeningen correct uit te voeren.



Vanaf 6 spelers.



In lichte looppas lopen de spelers in een cirkel rond de coach. Op zijn aangeven voeren ze specifieke opwarmingsoefeningen uit. De coach geeft het voorbeeld.

Knie 90° plooien en draaien van buiten naar binnen. Afwisselend rechterknie en linkerknie met tussenstap.

Knie 90° plooien en draaien van binnen naar buiten. Afwisselend rechterknie en linkerknie met tussenstap.

Skipping: spelers blijven ter plaatse en heffen gedurende vijf seconden intensief de knieën.

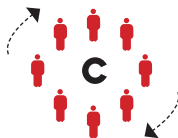
Hielen: spelers blijven ter plaatse en brengen gedurende vijf seconden intensief de hielen naar het zitvlak.

Trapbeweging: afwisselend met links en rechts. Tussenstap met klappen in de handen.

Coach fluit: spelers sprinten vijf à zes meter bij hem vandaan.

**C**

Zorg dat de spelers de lichaamsoefeningen correct uitvoeren.



## 7.3 SAMENSPEL

### CIRKEL-OEFENING



Spelers oefenen op hun controle en korte passing. Spelers komen op een actieve manier tot rust.



Vanaf 9 spelers.  
2 ballen.

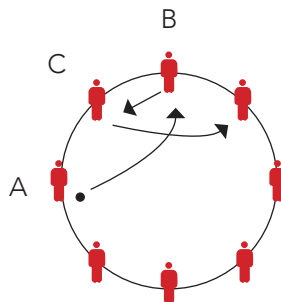


De spelers staan in een cirkel opgesteld. De onderlinge afstand bedraagt niet meer dan drie meter. A geeft een pass naar B, B kaatst op C, C geeft een pass naar D, enz... Leg de focus bij je spelers op een georiënteerde controle en een pass met de juiste dosis snelheid.

In de beginfase zijn de spelers verplicht om de bal te controleren voordat ze hun pass geven. In een tweede fase vraag je de spelers om in één tijd te spelen.



Start de oefening met één bal. Maak de oefening intensiever door een tweede bal toe te voegen.



## RITME



Spelers leren hun passes de juiste snelheid meegeven.



Vanaf 6 spelers, 4 potjes.  
1 bal.



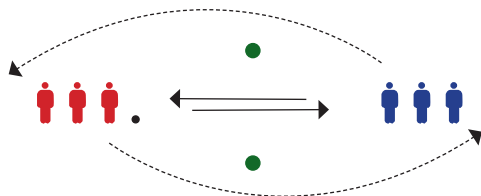
Maak twee ploegen en stel ze in twee rijen op een afstand van acht meter tegenover elkaar op. Op vier meter afstand plaats je een poort (twee potjes, drie meter breed). De speler in de rode rij start en speelt de bal door de poort naar de eerste speler in de blauwe rij. Hij sluit aan achteraan de blauwe rij. De blauwe speler controleert de bal en speelt hem terug naar de volgende speler in de rode rij en sluit achteraan aan bij de spelers in de rode rij.



Maak de poort kleiner.

Vraag spelers om enkel met hun mindere voet te passen.

Vraag spelers om in één tijd te spelen.



## DRIEHOEK



Spelers leren om hun twee voeten te gebruiken.



4 spelers per driehoek, 3 zijden van de driehoek elk 10 meter.  
3 potjes om de driehoek af te bakenen.  
1 bal per driehoek.

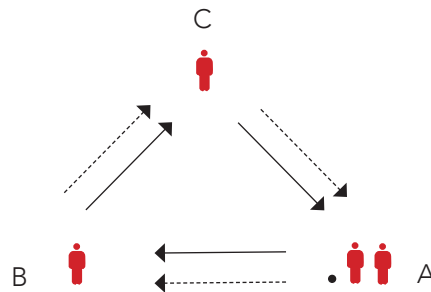


De speler in positie A speelt de bal naar de speler in positie B. Indien de speler in positie B de bal controleert met links, dan past hij met rechts naar de speler in positie C. De speler in positie C voert de oefening op dezelfde manier uit. Spelers volgen hun bal en schuiven zo door.



Vraag de spelers om in één tijd te spelen.

Vraag de spelers om de naam te noemen van de speler naar wie ze de bal spelen.



## BALBEZIT VS SCOREN



Spelers leren het speelveld groot te maken in balbezit.



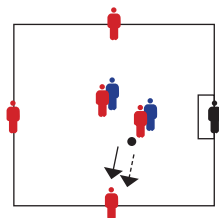
9 spelers.  
vierkant zijde 10 meter.  
Zaalvoetbalgoal.



In het vierkant spelen twee rode tegen twee blauwe spelers. Op drie zijden van het vierkant staat een speler (rood). Eén keeper (rood) staat in het doel dat zich op de overblijvende zijde van het vierkant bevindt. Rood wil balbezit en speelt in maximaal twee of drie tijden de bal rond. Rood kan een punt maken door tien passes te geven zonder dat een blauwe speler de bal aanraakt. Om het speelveld groot te maken kan rood de spelers op de drie zijden gebruiken. De doelman speelt niet mee met het balbezit. Wanneer een rode speler vanuit het midden een rode speler op de zijde van het vierkant aanspeelt wisselen ze van positie. Wanneer blauw de bal verovert spelen ze tegen de twee rode spelers in het midden en de doelman. Blauw probeert zo snel mogelijk met een één-tweetje of een individuele actie een doelpunt te scoren.

**C**

Wissel na twee minuten de blauwe spelers. Welk duo scoort het meeste doelpunten?





## TWEE VAKKEN



Spelers leren snel om te schakelen.



Vanaf 8 spelers.

Twee rechthoeken (10 meter breed en 15 meter lang), één tussenruimte (2 meter).

Rode hesjes en blauwe hesjes.

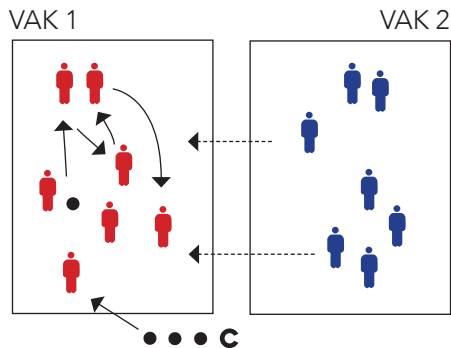


De spelers verdelen zich over de twee rechthoeken. De coach neemt positie tussen de twee vakken, alle ballen liggen bij hem. De oefening start wanneer de coach een bal naar vak 1 speelt (rode ploeg). Na vier passes van de rode ploeg mag één speler uit vak 2 (blauwe ploeg) komen jagen, na nog eens vier passes een tweede speler, enz...

Wanneer de jagers de bal onderscheppen dribbelen of passen ze uit vak 1 naar vak 2. In vak 2 starten ze nu op hun beurt met balbezit. Na vier passes gaan de spelers van de rode ploeg jagen enz...



Zorg dat spelers in balbezit het speelveld (hun vak) groot maken.



## WEDSTRIJDSIMULATIE



Automatismen kweken. Spelers leren om het spel van kant te veranderen onder druk.



6 veldspelers, 2 doelmannen.  
Blauwe hesjes, rode hesjes.



Dit is een oefening waarin we een wedstrijdssituatie nabootsen. De oefening ontwikkelt zich naar een 4 tegen 4 situatie.

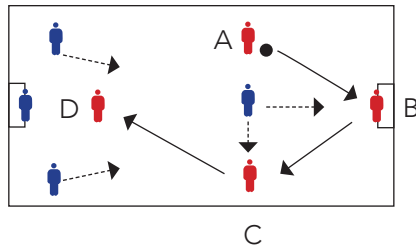
De oefening start in positie A. Vanuit positie A past een rode speler de bal naar positie B. Op het moment van inspelen gaat een blauwe speler meteen druk zetten op de rode speler in positie B. De rode speler controleert de bal en speelt hem onder druk van de blauwe speler naar positie C. De blauwe speler verandert nu van richting en gaat druk zetten op de rode speler in positie C. De speler in positie C past onder druk zo snel mogelijk naar de rode speler in positie D.

Op het moment dat de rode speler in positie D de bal controleert komen de twee blauwe verdedigers vanaf de achterlijn in het veld. Samen met de blauwe speler die eerder druk zette verdedigen ze nu op de rode spelers. De situatie in het veld is nu drie tegen drie.

Vraag de blauwe speler om in eerste instantie passief te verdedigen. Hij mag enkel druk zetten en de bal dus niet onderscheppen. Wanneer de oefening vlot verloopt kan de coach de blauwe speler vragen om de bal te proberen veroveren. In dat geval vraagt de coach de spelers van de rode ploeg om bij voorkeur in één tijd te spelen.

**C**

Zorg dat de blauwe spelers niet te vroeg vertrekken om druk te gaan zetten.



## 7.4 AFWERKING

### AFWERKEN



Spelers leren schieten met de binnenkant van hun voet.



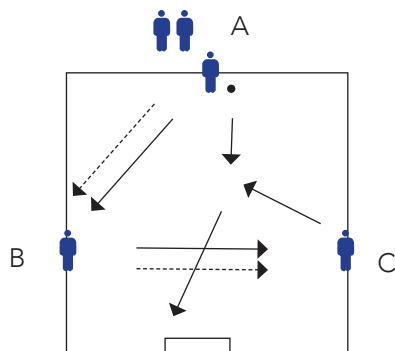
Vanaf 8 veldspelers en 1 doelman.  
Veld is vierkant met zijde van 20 meter.  
3 potjes om de driehoek te vormen.



De speler in positie A past naar de speler in positie B. De speler in positie B controleert de bal en past naar de speler in positie C. De speler in positie C controleert de bal en speelt hem in de ruimte voor de speler die vanuit positie A inloopt. De inlopende speler werkt in één tijd met de binnenkant van de voet af op doel. Spelers schuiven door naar de positie waar ze de bal naartoe hebben gespeeld. A gaat naar B, B naar C, C naar A.



Vraag spelers om hun schot te plaatsen.  
Vraag de spelers om af te werken met hun minder goede voet.  
Vraag de speler in positie C om in één tijd af te leggen.



## DUEL



Tegenstander met een individuele actie leren uitschakelen. Kappen en draaien bevorderen. Reactiesnelheid aanscherpen.



Vanaf 6 spelers.  
Vierkant met zijden van 10 meter.  
2 blauwe en 2 rode potjes voor poorten.



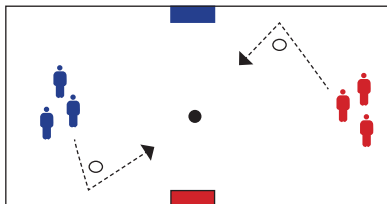
Maak twee ploegen. De spelers van ploeg A stellen zich achter elkaar op bovenaan het vierkant, de spelers van ploeg B onderaan. Op de linkerkant bevindt zich een blauwe poort, op de rechterkant een rode. Een bal ligt in het midden van het vierkant.

Op het fluitsignaal van de coach spurt de eerste speler van ploeg A richting zijn potje en daarna richting de bal. De eerste speler van ploeg B doet hetzelfde. Beide spelers komen gelijktijdig op de bal uit en gaan het duel aan. De coach zegt rode poort of blauwe poort om aan te geven naar welke richting de spelers moeten scoren.

## C

Verander tijdens de oefening van kleur (poort) om snel kappen en draaien te bevorderen.

Geef de spelers een cijfer (1, 2, 3,...). Roep meerdere cijfers tegelijkertijd zodat er in het vierkant een twee tegen twee of drie tegen drie situatie ontstaat.



## AANVALLERS TEGEN VERDEDIGERS (1)



Aanvallers leren omgaan met druk van verdedigers.



Vanaf 12 spelers.

Veld is een vierkant van 15 meter op 15 meter.

4 ballen.



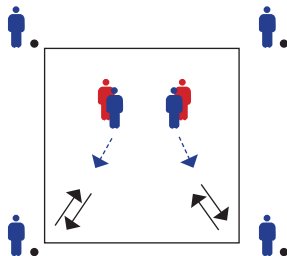
In de hoeken van het veld staat telkens een speler met de bal aan de voet. De andere spelers staan per duo op het veld: de ene is aanvaller, de andere verdediger. De aanvallers proberen zich vrij te lopen, ontvangen de bal van de spelers in de hoek en spelen die terug. De verdedigers proberen de bal te onderscheppen en worden zo aanvallers. De aanvallers moeten de bal 2 of 3 keer raken vooraleer ze de bal terugspelen naar de hoekspelers.



Vraag de aanvallers om de bal luidop te vragen. Leer de aanvallers om zijdelings ingedraaid te staan op de verdedigers.

Vraag de aanvallers om de bal in één tijd terug te spelen.

Vraag de aanvallers om de bal terug te spelen naar een andere hoekspeler.



## AANVALLERS TEGEN VERDEDIGERS (2)



Spelers leren scherp te verdedigen.



Vanaf 8 spelers.

Een blauw vierkant (potjes) met zijde van 20 meter, een rood vierkant (potjes) met zijde van 5 meter.

Elke aanvaller een bal.



Op de vier zijden van het blauwe vierkant staan spelers in rijen opgesteld. Dit zijn de aanvallers. Alle aanvallers hebben een bal aan de voet. Op drie zijden van het rode vierkant staan verdedigers opgesteld. Zij hebben de opdracht hun vierkant te bewaken. We creëren dus een vier (aanvallers) tegen drie (verdedigers) situatie. De aanvallers krijgen de opdracht om met hun bal kort aan de voet het rode vierkant in te dribbelen. Elke bal die ze binnen het rode vierkant dribbelen geldt als een doelpunt.

Op het fluitsignaal van de coach vertrekken de eerste vier spelers van elke rij richting het rode vierkant. De volgende blauwe speler in de rij mag vertrekken wanneer een rode speler de bal veroverd heeft of wanneer een rode speler de bal buiten het grote vierkant heeft getrapt. Een blauwe speler die zijn bal in het vierkant heeft gedribbeld laat zijn bal daar liggen en sluit opnieuw aan bij zijn rij. Indien het verdedigende kamp na drie minuten minder dan 10 doelpunten heeft geslikt lopen de spelers van de blauwe ploeg twee rondjes rond het blauwe vierkant.

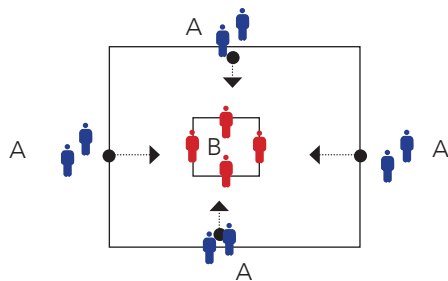
**C**

Leg de focus op de verdedigende opdracht.

Tel hoeveel ballen door rood uit het grote vierkant zijn getrapt gedurende de drie minuten.

Tel hoeveel ballen door blauw in het kleine vierkant zijn gedribbeld na drie minuten.

Draai na drie minuten de rollen om.







## 7.5 WEDSTRIJDVORMEN

De meeste spelers spelen aan het einde van een training graag een wedstrijdje. Dit is een opportuniteit om als coach een aantal accenten te leggen. Je kan als coach bijvoorbeeld de eerste 10 minuten een opdracht meegeven en de laatste 5 minuten vrij spel laten.

Een aantal accenten die je als coach kunt leggen:

- ▶ **Drie keer raken:** Spelers mogen de bal slechts drie keer raken. Indien ze de bal meer raken (dribbelen) gaat de bal naar de andere ploeg. Deze oefening bevordert het samenspel. Spelers hebben elkaar nodig om een doelpunt te maken.
- ▶ **Slechte voet:** Spelers mogen de bal alleen met hun mindere voet raken. Deze oefening haalt spelers uit hun comfortzone.
- ▶ **Iedereen betrokken:** Spelers mogen enkel scoren nadat alle spelers van de ploeg de bal minstens één keer hebben geraakt. Deze oefening bevordert het samenspel.
- ▶ **Gelijkspel:** De ploeg die het eerst scoort, speelt op balbezit tot de tegenstander gelijk maakt. Er kan dus nooit meer dan één doelpunt verschil zijn tussen beide ploegen. Deze oefening brengt spelers bij dat voetballen niet enkel om aanvallen draait, de bal in de eigen ploeg kunnen houden is ook belangrijk.
- ▶ **Middellijn:** Om een geldig doelpunt te scoren moeten alle spelers van de scorende ploeg voorbij de middellijn zijn. Deze oefening zorgt ervoor dat spelers niet blijven 'hangen'. Alle spelers moeten voortdurend meedenken en anticiperen op hoe het spel zich ontwikkelt.
- ▶ **Communicatie:** Zorg voor een opbouw. Laat spelers eerst enkele minuten in absolute stilte spelen. Laat spelers daarna gericht communiceren.  
De speler die de bal doorspeelt focust op 2 termen:  
Alleen: de aangespeelde speler staat vrij om de bal aan te nemen en te draaien.  
Rug: de aangespeelde speler heeft een verdediger in zijn rug en kiest best voor een makkelijke oplossing.

## 7.6 FUN & RELAX

Deze oefeningen zijn ideaal om een training mee af te sluiten. De fun-oefeningen werken op de lachspieren van de spelers en zorgen voor een ontspannen sfeer. Ze zijn uitermate geschikt om na een spannende wedstrijd stoom af te laten.

De relax-oefeningen brengen het lichaam en de geest tot rust.

### FUN

- ▶ **Dizzy-penalty:** Spelers leggen de bal op de penaltystip. Spelers leggen hun wijsvinger op de bal en draaien rondjes tot de trainer 'schieten' zegt. Spelers trappen op doel.
- ▶ **Tennisvoetbal:** Spelers spelen 'tennis' met de voeten in een afgebakende ruimte. Maak twee even grote velden afhankelijk van het aantal spelers. Stel tussen de twee velden kleine doeltjes of Zweedse banken als 'net' op. Spreek af hoeveel keer de bal op het eigen veld mag botsen, bij voorkeur éénmaal. Spreek af hoeveel keer een speler de bal mag hoog houden vooraleer hem door te spelen, bijvoorbeeld vier maal. Of laat spelers zelf afspraken maken rond de te hanteren spelregels.
- ▶ **Reis rond de wereld:** Spelers leggen een parcours af waarbij ze eerst proberen de lat te raken, daarna de linker- en rechterdoelpaal. Als laatste oefening proberen ze hun bal in een vuilbak te mikken of door een basketbalring te jongleren. Varieer als coach!
- ▶ **Curling:** Maak 2 ploegen en geef iedere speler een bal. De spelers krijgen de opdracht om hun bal 15 meter verder naar een vierkant (5 meter op 5 meter) te passen. Bij iedere bal die in de vierkant blijft liggen scoort de ploeg een punt. Spelers mogen proberen om de ballen van de andere ploeg uit het vierkant te trappen. De coach kan de afstand tot het vierkant verkleinen of vergroten. De coach kan het vierkant groter of kleiner maken.
- ▶ **Schiettent:** Maak 2 ploegen en geef iedere speler een bal. De ploegen stellen zich evenwijdig tegenover elkaar op. De afstand bedraagt 20 meter. Op 10 meter afstand van beide ploegen staan kegels opgesteld. Een speler probeert een kegel omver te trappen, daarna is het de beurt aan een speler van de andere ploeg, enz... De coach kan de afstand vergroten of verkleinen. De coach kan vragen om met binnenkant voet, buitenkant voet, wreef,... te trappen.

## RELAX

### ► **Cooling down**

Spelers lopen langzaam een drietal rondjes rond het terrein. Ze lopen zo dicht mogelijk bij elkaar. Na het derde rondje lopen de spelers naar de middencirkel waar ze in stilte languit op de rug gaan liggen en hun ogen sluiten. De spelers leggen één hand op de borst en één hand op de buik en luisteren naar hun ademhaling. De coach tikt de spelers één voor één aan. Een speler die aangetikt is opent langzaam de ogen, staat recht en gaat in stilte de kleedkamer opzoeken.

### ► **In rust**

Spelers maken een hoek van 90 graden tegen de muur. Ze houden hun benen gestrekt tegen de muur en hun rug op de grond. Hun bekken brengen ze zo dicht mogelijk bij de muur. De spelers blijven vijf minuten in deze houding. Indien ze hun voeten of benen voelen tintelen kunnen ze hun benen een klein beetje plooien. Spelers sluiten hun ogen sluiten en leggen hun beide armen met de handpalmen naar boven naast hun lichaam. Na vijf minuten veranderen de spelers van positie. Ze strekken hun benen niet langer maar plooien ze in kleermakershouding.

## 7.7 EVALUATIE

Deze oefeningen hebben als doel spelers te laten stilstaan bij het eigen individuele proces (woord, kleur) of het groepsproces (teamcharter). Ze helpen spelers om zich in te leven in hun ploegmaats en versterken de banden binnen de ploeg (compliment).

### Woord

Spelers zitten in een cirkel op de grond en krijgen de opdracht om in stilte na te denken over een woord dat uitdrukt hoe ze zich op dat moment voelen. Spelers die een woord in gedachten hebben, nemen de pen en schrijven dit op een groot wit blad. Dit proces gebeurt in stilte. Spelers geven geen commentaar en stellen elkaar geen vragen. Nadat iedereen een woord heeft neergeschreven kunnen de spelers die dat wensen hun gekozen woord kort toelichten.

Variatie: spelers kiezen een kleur in plaats van een woord.

### Charter

Een charter is een verzameling van afspraken die in onderling overleg gemaakt zijn door de spelers zelf. Een charter wordt dus niet opgelegd door de coach. De afspraken zijn gedragen door de groep en kunnen zowel regels bevatten als waarden.

Een voorbeeld van een regel: je spreekt op het veld een taal die iedereen kan begrijpen. Een voorbeeld van een waarde: in onze ploeg moedigen we elkaar aan.

### Compliment

Spelers zitten in een cirkel op de grond en krijgen de opdracht om na te denken over een eigenschap (geen voetbal) die ze erg waarderen bij de spelers die op dat moment toevallig links en rechts van hen zitten. Spelers overhandigen elkaar de complimenten in stilte. Tenslotte geeft iedereen een kort woordje uitleg bij de complimenten die ze aan hun burens hebben gegeven.

## 7.8 LEXICON

---

### A. VOETBALTERMEN

De pass  
Het schot / Schieten  
Aanvaller / Aanvallen  
Verdediger / Verdedigen  
Scoren  
Een schot binnen de palen  
Door de benen spelen  
Hakbal  
Volley  
Punt van de schoen  
Kopbal / Koppen  
Een schijnbeweging  
Een één-tweetje  
Evenwicht  
Doorzettingsvermogen  
De snelheid / Sneller  
Buitenkant voet  
Binnenkant voet  
Binnen / Buiten  
Redding

### TERMES FOOTBALLISTIQUES

La passe  
Le tir / Tirer  
Attaquant / Attaquer  
Défenseur / Défendre  
Marquer  
Un tir cadré  
Faire un petit pont  
La tallonnade  
La volée  
La pointe du pied  
Une tête / Faire une tête  
Une feinte  
Le une-deux  
L'équilibre  
Perseverance  
La vitesse / Plus vite  
Extérieur du pied  
Intérieur du pied  
Dedans / Dehors  
Arrêt

### FOOTBALL TERMS

The pass  
The shot / To shoot  
Attacker / To attack  
Defender / to defend  
To score  
A shot on goal  
A dummy  
Backheel  
Volley  
Tip of the shoe  
A header / To head  
A feint  
A one-two  
Balance  
Perseverance  
Speed / Faster  
Outside of the foot  
Inside of the food  
In / Out  
Save

---

## **B. DE TRAINING**

De opwarming  
Naast elkaar gaan staan  
Achter elkaar gaan staan  
Starten  
Versnellen  
Vertragen  
Stoppen  
Lopen  
Springen  
Het fluitsignaal

## **L'ENTRAÎNEMENT**

L'échauffement  
Se mettre l'un à côté de l'autre  
Se mettre l'un derrière l'autre  
Démarrer  
Accélérer  
Ralentir  
Arrêter  
Courir  
Sauter  
Le coup sifflet

## **A TRAINING**

Warm up  
To stand one next to the other  
To stand one behind the other  
To start  
To accelerate  
To slow down  
To stop  
To run  
To jump  
The whistle

---

## **C. DE WEDSTRIJD**

De bal rondspelen  
In één tijd spelen  
De bal in de voeten spelen  
Naar voren / Naar achteren  
De bal in de diepte spelen  
In positie blijven  
Hoger spelen / Lager spelen  
Terugkomen in verdediging  
Van plaats wisselen  
Vervanging

## **LE MATCH**

Faire circuler le ballon  
Jouer en un temps  
Jouer le ballon dans les pieds  
Vers l'avant / Vers l'arrière  
Jouer le ballon en profondeur  
Rester en position  
Jouer plus haut / Jouer plus bas  
Revenir à la défense  
Changer de position  
Changement

## **THE GAME**

Keep the ball  
One-touch football  
Play / Pass into feet  
Go forward / Return  
Play deep  
Stay in position  
Play higher up the field / Play lower  
Go back to defence  
To change position  
Substitution

## **COLOFON**

Belgian Homeless Cup

Auteurs: Wouter Blockx & Bert Ballegeer

Lay-out en design: [www.lowi.be](http://www.lowi.be)

Foto's:

Pg 11: Thijs De Lange

Pg 13: Frank Ostyn

Pg 15: Thijs De Lange

Pg 19: Frank Ostyn

Pg 24: Romain Kedochim

Pg 25: Frank Ostyn

Pg 26: Frank Ostyn

Pg 29: Thijs De Lange

Pg 35: Chantal Deschepper

Pg 39: Jonas Maris

Pg 49: Belgian Homeless Cup

Jaar van uitgave: 2018

Verantwoordelijke uitgever: Bert Ballegeer, Belgian Homeless Cup vzw, Houba De Strooperlaan 145, 1020 Brussel.

Geen enkele reproductie of deel van het boek mag verkocht of verspreid worden voor commerciële doeleinden.



Dit boek kwam tot stand met de steun van:



