

# **Niet op een kluitje!**

**Zo ongeveer alles wat je moet weten voor  
het coachen van F-pupillen (en hun ouders)**

**Hein Voorwinde**



Met heel veel dank aan 'mijn' F-pupillen: Vince en Abel,  
Abel A., Bas, Finn, Jasper, Joy, Maurits, Mathijs, Ties,  
Tom en Thom.

Tekst: Hein Voorwinde

Vormgeving: Ray Breg

ISBN 978 94 6254 4147

© 2015 Hein Voorwinde, alle rechten voorbehouden.

# Inhoud

Inleiding	7
Welkom	9
Dit moet je doen	19
Competities	27
Spelersmateriaal	29
Ouders	39
Training	47
Zaterdagochtend	65
Einde van het seizoen	98
Nieuw seizoen	102
Het zwarte gat	105
Spelregels	112

## Legenda

X = SPELER

O = DE BAL

▲ = PILON

□ = DOEL



# Inleiding

Mijn carrière als trainer-coach begon geheel onverwacht, met één simpel gebaar. Na een van de eerste trainingen van Vince, mijn oudste zoon, werd gevraagd of er nog ouders waren die wilden helpen. Ik stak mijn hand op en een week later stond ik op het veld als trainer van de ‘Wolfjes’, de vier- tot zevenjarigen van voetbalclub RKAVIC in Amstelveen.

Ik werd omringd door schreeuwende kinderen met honger naar de bal. Het leken er wel honderd en ik had geen idee wat ik moest doen. Niet eens waar ik moest beginnen.

Na twee seizoenen bij de ‘Wolfjes’ was Vince klaar voor het echte werk, de F-pupillen. Ik ging met hem mee en nam samen met een andere vader de F3 onder mijn hoede. Naast trainer was ik nu ook coach.

Dit boekje is gebaseerd op de ervaringen die ik als trainer-coach van de F3 en de F1 heb opgedaan. Op wat ik heb geleerd tijdens een masterclass over positief coachen en een trainers-cursus die vier vrijdagavonden bestreek. En op wat ik heb afgekeken van andere trainers en coaches. Het is dus niet een wetenschappelijk onderbouwd boek met een pedagogisch verantwoorde methode, die uitgaat van het unieke van ieder kind. Het is ook geen door de ‘KNVB-goedgekeurd-jeugdcoach-handboek’, of een ‘word-een-topcoach-in-een-dag-boek’. Als je dit bij aankoop verwachtte, hoop ik dat je het bonnetje nog hebt.

Wat is het dan wel? Zie het als een boekje met praktische tips en tricks voor ouders die na de eerste training van hun kind hun hand opsteken als wordt gevraagd of er nog vaders of moeders zijn die willen helpen. En die zichzelf een week later

terugvinden op het voetbalveld, omringd door schreeuwende kinderen met honger naar de bal.

### **Jongens en meisjes, vaders en moeders**

In dit boekje heb ik het meestal over jongens en vaders. Dat doe ik niet omdat ik vind dat moeders en meisjes niets op een voetbalveld te zoeken hebben, maar omdat in mijn team alleen maar jongens zaten. Daarbij is het misschien wel politiek correct, maar vind ik het ook knap vermoeiend om steeds jongen(s)/meisje(s) of vader(s)/moeder(s) te schrijven. Vandaar.

# Welkom

Zaterdagochtend half zeven. De wekker gaat. Vlak voordat je op de sluimer-knop slaat, besef je dat je niet langer kan blijven liggen. Jullie spelen uit, om negen uur. Dit betekent dat je om acht uur moet verzamelen bij de club. Jij moet er zelfs iets eerder zijn. Je moet voor de warming-up nog drie ballen zien los te weken bij de materiaalman. Je weet nu al dat dit de nodige moeite gaat kosten. De materiaalman is niet de meest meegaande man op aarde en al helemaal niet op zaterdagochtend. Hij vindt dat trainingsballen niet zijn bedoeld om mee in te spelen en dat de jeugdcommissie moet zorgen voor inspeelballen. Dat deze al wel zijn besteld maar nog niet afgeleverd, vindt hij geen argument. Dan hadden ze de ballen maar eerder moeten bestellen. De jeugdcommissie vindt dat je maar ballen uit het ballenhok moet pakken, zolang de bestelde ballen nog niet binnen zijn. Jij bent het daar helemaal mee eens, maar je hebt geen sleutel van het hok.

Voordat je naar de club gaat, moet je nog twee spelers ophalen. Eentje waarvan de ouders op een of andere manier altijd op zaterdag moeten werken en eentje met een broer en zus die ook een uitwedstrijd hebben.

Of jij zou kunnen helpen bij het oplossen van deze logistieke uitdaging, was het verzoek in de mail. Natuurlijk doe je dat, je bent nou eenmaal coach. Je haalt de kinderen op en om tien voor acht ben je op de club. De materiaalman is nergens te bekennen en het ballenhok zit op slot. Terwijl je wat rondrentelt, in de hoop dat er opeens iemand opduikt met een sleutel, zie je dat alle ouders op het parkeerterrein staan te wachten. Het is twee voor acht. Je besluit dat de mannen de warming-up maar moeten doen met de bal die nog achterin jouw kofferbak ligt.

Die is versleten en veel te zacht, maar het is niet anders. Je loopt naar het parkeerterrein. Daar blijkt dat niet alle ouders er zijn. Er mist nog een speler. Uitgerekend de speler van wie de ouders de tas met de tenues bij zich hebben.

Je belt de vader: voicemail. Je belt de moeder: voicemail. Je twijfelt tussen nog even wachten of in de auto stappen. Als je weggaat, kan het zijn dat je geen tenues hebt. Als je wacht, komen jullie te laat. Liever te laat met tenues dan op tijd zonder, denk je. En dus besluit je om nog even te wachten. Vijf minuten. Maximaal. Na drie minuten krijg je een sms van de vader: wij gaan rechtstreeks. Tot zo!

Je telt nog één keer alle spelers. Iedereen is er. Jullie kunnen gaan. Jij rijdt voorop, daar ben je coach voor. Onderweg kijk je constant in de binnenspiegel of de andere auto's nog achter je zitten. Je rijdt door oranje en zet de auto langs de kant om op de anderen te wachten die voor het rode stoplicht staan. Levensgevaarlijk, maar het gaat goed.

Het is even over half negen als je het wedstrijdsecretariaat van de tegenstander binnenstapt. De borg voor de sleutel van de kleedkamer is vijf euro. Jij hebt alleen maar een biljet van vijftig euro.

Je zegt tegen de spelers dat ze zich snel moeten omkleden. Nou ja, eigenlijk wil je dat zeggen, maar je ziet ze nergens. Je kijkt in de kantine. Daar zijn ze niet. Je kijkt bij de kleedkamers. Ook niet. Je vindt ze in een speeltuintje achter de kantine. Als je zegt dat ze naar de kleedkamer moeten, reageren ze niet. Je dreigt dat de spelers die niet nú onmiddellijk naar de kleedkamer gaan, heel erg lang in de wissel staan. Dat horen ze wel.

In de kleedkamer rukken ze de shirtjes en broekjes uit de tas en kibbelen over wie met welk nummer mag spelen. Jij sust het geruzie en verdeelt de shirtjes. Onmiddellijk ontstaat er weer chaos. Op de broekjes staat ook een nummer en sommige spelers hebben een

broekje aangedaan met een verkeerd nummer en weigeren dit uit te doen. Jij dreigt je geduld te verliezen, maar houdt je in.

Je helpt jouw zoon met omkleden. Een speler trekt aan je mouw. Of je zijn veters kan strikken. Natuurlijk doe je dat, daar ben je coach voor. Het jongetje dat het daarna vraagt, help je ook. En die daarna ook. En die daarna ook. Als ze zijn omgekleed, rennen de spelers naar het veld. Jij wilt ook snel naar het veld, maar dan moet je eerst de sleutel van de kleedkamer hebben. Die vind je uiteindelijk op één van de bankjes, onder een stapel kleren.

Als je het veld oploopt, zie je dat de spelers op het goede veld staan en al met de warming-up zijn begonnen. Vol overgave rennen ze achter de halfzachte bal aan. Je geniet van het beeld. Ook de tegenstander is bezig met de warming-up. Negen jongetjes in smetteloze trainingsjasjes werken gedisciplineerd een aantal oefeningen af. Twee mannen in gewatteerde jassen in clubkleuren geven de aanwijzingen. Een derde man schiet de keeper in. Het is drie minuten voor negen. Je holt snel het veld over naar jouw team. Onderweg geef je de scheidsrechter en de coach van de tegenpartij een hand. Die vraagt: ‘Zeven tegen zeven?’ Je knikt en loopt door, onderwijl roep je de spelers bij elkaar.

Je wilt het aantekenboekje uit je achterzak halen met daarin het schema voor de wisselers, maar het zit er niet in. Dan maar uit je hoofd. De scheidsrechter en de tegenpartij staan al klaar. Snel vertel je de opstelling en meld je wie er in de wissel staan. Dat stuit op protest. Volgens de spelers zijn anderen aan de beurt. Je verandert de opstelling.

Samen met de wisselers ga je langs de lijn staan, in het ‘echte’ doel, halverwege het veld. Je krijgt een bekertje koffie van een van de moeders. Nog voordat je de eerste slok hebt genomen, schiet de tegenstander op doel. De keeper staat aan de grond genageld. Je voelt dat jouw schouders een beetje naar links draaien om de

bal naast het doel te sturen. Dat gebeurt. Godzijdank. Achterbal.

De wisselers vragen of ze er in mogen.

De keeper staat op het punt om uit te schieten. ‘Tien stappen en dan pas uitschieten, naar de zijkant, niet door het midden’, mompelt je. Maar dat heeft geen zin, de bal vliegt met een slappe boog recht in de voeten van een tegenstander die op nog geen tien meter van het doel staat. Niet hun meest gehaate speler. Nog voordat hij in de gaten heeft dat de bal voor zijn voeten ligt, is hij deze alweer kwijt aan een van jouw spelers. Opgelucht haal je adem. Deze speler houdt er een Engelse speelstijl op na. Hij trapt de bal naar voren en rent erachteraan. Andere spelers rennen met hem mee. Eén blijft achter hangen om een praatje met de keeper te maken.

De wisselers vragen of ze erin mogen.

Dan gebeurt het. De bal ligt voor de voeten van de speler die eigenlijk rechtsachter hoort te staan, maar die nu op twee meter van het doel van de tegenstander staat. Het doel is leeg, de keeper ligt op de grond. De rechtsachter hoeft alleen nog maar een trap tegen de bal te geven. Hij schrikt zo van de kans dat hij die trap maar niet geeft. Alles lijkt in slowmotion te gaan. Zijn been gaat tergend langzaam naar achteren, blijft ogenschijnlijk eindelijk in de lucht hangen. Je houdt je adem in en het lijkt net alsof iedereen dat doet. De spelers, de scheidsrechter, de ouders. Iedereen kijkt naar dat been in de lucht. Natuurlijk is dat niet zo, het lijkt zo omdat je zo ontzettend graag wilt dat hij die bal erin schiet. Omdat ze dan eindelijk eens voor staan én -vooral- omdat je het juist deze speler zo ontzettend gunt. Nog nooit scoorde hij in een wedstrijd en hij wil het zó graag dat hij het nergens anders meer over heeft. Hij heeft zelfs al een paar keer voorgedaan hoe hij gaat juichen. Je voelt dat je jouw been aanspant en een schopbeweging maakt.

Dan gaat zijn rechterbeen eindelijk naar beneden. De keeper neemt nog een duik in de richting van de bal, maar hij is te laat. Jouw