



ONS VOETBAL KLEURT DE WERELD ORANJE



AAN DE SLAG ALS COACH IN POWERCHAIR FOOTBALL

EEN INTRODUCTIE VOOR
BEGINNENDE COACHES IN HET
POWERCHAIR FOOTBALL

Introductie voor Powerchair Football Coaches

Welkom bij de wereld van Powerchair Football! Wat fijn dat jij je in wilt zetten voor het realiseren van sportmogelijkheden van deze voetballers. Als coach speel je een cruciale rol in het begeleiden en enthousiasmeren van spelers/speelsters die Powerchair Football willen spelen. Deze sport is speciaal ontwikkeld voor sporters die gebruik maken van een elektrische rolstoel en willen voetballen. Hierin ga jij een onmisbare rol spelen. Deze handleiding helpt jou hoe je het beste een team en de spelers/speelsters kunt begeleiden!

Inhoudsopgave

1. Beginnende coaches die willen starten met het trainen van Powerchair Football
2. Het doel van deze voetbalhandleiding
3. Achtergrond van het Powerchair Football
 - 3.1 Algemeen
 - 3.2 Nederland
4. De basis kennen over
 - 4.1 Doelgroep
 - 4.2 Materiaal
5. Basisregels Powerchair Football
6. Basistrainingsvormen Powerchair Football
7. Niveau herkennen + bijpassende vormen
8. Wedstrijden coachen
9. Hoe ga je om met verschillende niveaus?

Jouw rol als coach

Iedereen vult het zijn van coach in op zijn eigen manier. Hierbij houden zij uiteraard aan wat er nodig is voor de spelers/speelsters om het team zo goed mogelijk te laten draaien. Er zijn echter ook vier kwaliteiten waar je als coach altijd gebruik van kunt maken en een goed vertrekpunt zijn voor jou als coach. Dit zijn: **structuur** bieden, **stimuleren**, individueel **aandacht** geven en **verantwoordelijkheid** geven. Het is ten aller tijde belangrijk dat je een team begeleidt op een manier die dicht bij jezelf staat, maar voor een optimale begeleiding voor jouw spelers is het inzetten van deze vier kwaliteiten van groot belang.

1. Structuur bieden

- a. Je biedt structuur door samen afspraken te maken. Dit zijn zowel afspraken over praktische zaken, maar ook voetbalafspraken, bijvoorbeeld hoe het wisselbeleid eruit ziet. Daarnaast zijn omgangafspraken ook van belang. Basisregel: 'behandel iedereen zoals je zelf ook behandeld wilt worden'.
 - i. Praktische afspraken: op tijd komen, afmelden, kleding
 - ii. Voetbalafspraken: wisselbeleid, posities en opstelling
 - iii. Gedragsafspraken: hoe gaan we met elkaar om?

2. Stimuleren

- a. Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste naar boven in spelers. Naast dat het zelfbeeld omhooggaat, zorgt het ook voor een betere onderlinge relatie. Een veilige en prettige sfeer is de snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team.
- b. Maak geen bestraffende of sarcastische opmerkingen over acties op het veld, dat maakt alleen maar onzeker. Spelers worden dan bang om fouten te maken en gaan juist minder goed presteren. Fouten zijn om van te leren, moedig de speler dus aan om dingen te proberen

3. Individueel aandacht geven

- a. Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Dit houdt in dat je moet investeren in het leren kennen van je spelers. Wie zijn ze? Hoe gaat het met ze thuis en op school? Wat drijft ze om te voetballen en waar willen ze zich in ontwikkelen? Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij/zij heeft. Besteed ook voldoende aandacht aan nieuwkomers binnen het team.
- b. Tips voor individuele aandacht geven:
 - i. Voornamen kennen van je speler en ze regelmatig bij die naam noemen
 - ii. Geef aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler
 - iii. Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief of sociaal vlak

iv. Toon belangstelling voor elke speler, bouw een band op

4. Verantwoordelijkheid geven

- a. Het kan verleidelijk zijn om precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Immers lijkt dit het makkelijkste, zeker voor de korte termijn. Echter is het ze zelf of samen na laten denken over hun ontwikkeling, sorteert dat meer effect op vooral de langere termijn
- b. Tips bij verantwoordelijkheid geven aan spelers:
 - i. Kunnen ze het dragen?
 - ii. Stel open vragen --> 'wat ging goed?', 'wat kan beter?'
 - iii. Help ze zelf doelen te formuleren

Intrinsieke motivatie, de basis om met plezier te (blijven) voetballen

Elke voetballer begint met voetballen omdat ze er plezier uit halen. Om dit te bevorderen en ervoor te zorgen dat ze dit vasthouden, is het van belang om de intrinsieke motivatie te blijven stimuleren. Het stimuleren van de intrinsieke motivatie is door te voldoen aan de drie psychologische basisbehoeften die voor elk mens gelden. Deze zijn **autonomie, relatie en gevoel van competentie**. Dit is op allerlei manieren te bereiken.

- Behoefte aan **autonomie**
 - Als je jeugdspeler het gevoel heeft eigen keuzes te kunnen maken en daarbij gewaardeerd en serieus genomen wordt, draagt dit bij aan het gevoel van autonomie
 - Spelers zelf laten kiezen met wie ze samen werken
- Behoefte aan gevoel van **competentie**
 - Als je spelers het gevoel hebben dat ze bekwaam zijn in wat ze doen, doelen bereiken en daarmee succes ervaringen opdoen, draagt dit bij aan het gevoel van competentie
 - Trainingsvormen kiezen die passen bij de doelen van de spelers en ze een gevoel van slagen te laten ervaren
- Behoefte aan **relatie**
 - Relatie houdt hier in de verbondenheid met anderen uit het team en met de coach. Spelers hebben behoefte aan betekenisvolle en warme relaties. Door aanwezig en beschikbaar te zijn en bovendien open en eerlijk te communiceren, leg je een fundament voor een betekenisvolle relatie.

Het doel

Het doel van deze handleiding is het opleiden van bekwame coaches voor het Powerchair Football die zelfstandig training en coaching kunnen geven aan de sporters uit deze doelgroep die willen voetballen. Deze coaches hebben zelf ook het gevoel na het volgen van deze handleiding dat zij bekwaam zijn om training en coaching te kunnen bieden.

Aan het eind van deze introductie, beschikken de coaches over de volgende vaardigheden:

- De coaches beschikken kennis over de basis van de
 - o De doelgroep waar ze mee gaan werken
 - o De materialen waar ze mee gaan werken
- De coaches beschikken over kennis van de basisregels van het Powerchair Football
- De coaches beschikken over kennis van de basistrainingsvormen van het Powerchair Football
- De coaches zijn in staat deze basistrainingsvormen toe passen tijdens trainingen
- De coaches zijn in staat te variëren in trainingsvormen die bijpassend zijn bij het niveau van een individuele speler/speelster
- De coaches zijn in staat tijdens de competitiedagen een wedstrijd te coachen

Verder zal in deze introductie aan bod komen wat de beste 'coachtaal' is om de doelgroep te motiveren en zo scherp mogelijk te krijgen.

Achtergrond

Algemeen

Wat in 1970 in Frankrijk begon als een poging om mensen in een elektrische rolstoel te laten voetballen, is met aanpassingen en verbeteringen uitgegroeid tot een internationale sport. Met teams over de hele wereld en toernooien die worden gehouden, staat het Powerchair Football internationaal op de kaart.

Toen in de jaren 80 Canada en de VS begonnen met het ontwikkelen van voetballen in een elektrische rolstoel, werd er rond die tijd in deze landen ook officiële regels opgezet voor het spelen van Powerchair Football. Meerdere landen begonnen met het opzetten van deze aangepaste voetbalvorm. Dit leidde op zijn beurt ertoe dat in 2006 de *Federation Internationale de Powerchair Football Association (FIPFA)* werd opgericht, een wereldwijde bond die zich bezighoudt met het Powerchair Football. Dit heeft geresulteerd in een groei van de sport, met gestandaardiseerde regels voor de sport, wat ertoe leidde dat internationale toernooien als de *Powerchair Football World Cup* en diverse continentale kampioenschappen mogelijk werden.

Nederland

Powerchair Football in Nederland begon relatief laat in vergelijking met andere landen. Rond 2022 kwam de sport hier langzaam op gang.

Het seizoen 2024/2025 is een mijlpaal voor het Powerchair Football in Nederland. Met vier spelende teams uit drie organiserende verenigingen, werd in dit voetbalseizoen de eerste competitie van het Powerchair Football in Nederland georganiseerd. Met NEC Nijmegen, Heracles Almelo en FC Eindhoven/Meerijstad is er in dit seizoen een start gemaakt met het spelen van competitievoetbal in Nederland.

De basis over

De doelgroep

Powerchair Football wordt gespeeld door voetballers die in het dagelijks leven in een rolstoel zitten of een rolstoel nodig hebben om te kunnen voetballen.



Materiaal

De rolstoel

Voor het spelen van Powerchair Football hebben de voetballers een elektrische rolstoel nodig. Dit is een speciale voetbalrolstoel. De stoel mag een maximale snelheid van 10 kilometer per uur hebben en het hebben van een bumper voor de schenen is vereist om de bal te kunnen spelen. De bumper moet voldoen aan de officiële regels van de FIPFA (zie hier: [Microsoft Word - FIPFA Technical Supplement Aug 2020.docx](#)). De rolstoelen die in Nederland gebruikt worden, worden op dit moment ontwikkeld door 'Scout Mobility'.



De bal

De bal die gebruikt wordt bij het Powerchair Football is een grotere bal van dat in het reguliere voetbal. De diameter van deze bal is 33 centimeter.



Veld

Powerchair Football wordt gespeeld in een zaal op een gladde vloer. De afmetingen van het veld zijn hetzelfde als die van een basketbalveld, namelijk 28 meter bij 15 meter.

Het doel

Het doel wordt aangegeven met twee palen die uit elkaar staan. Er zit 6 meter tussen de twee palen.

Basisregels Powerchair Football

1. BOTSSEN

- a. Het is niet toegestaan om tegen elkaar aan te botsen met de stoel.
- b. Wanneer een speler tegen een andere spelers aanrijdt, wordt er een overtreding gemaakt door de speler die de aanrijding veroorzaakt.
- c. **Er volgt een directe vrije trap in het voordeel van de tegenstander.**



2. 2 OP 1

- a. Als er een duel om de bal wordt gespeeld tussen twee spelers, moeten de andere spelers buiten een straal van 3 meter blijven (het middelpunt van de straal van 3 meter is de bal).
- b. Bemoeit een derde speler zich **actief** met het duel dan is dit een overtreding van de speler die zich met het duel bemoeit. Er vindt dan een 2 tegen 1 situatie plaats.
- c. **Er volgt een directe vrije trap in het voordeel van de tegenstander.**
- d. *Belangrijk: in het doelgebied komt deze regel voor het verdedigende team te vervallen. Zie regel 3.*

3. MAXIMAAL 1 VELDSPELER VAN HETZELFDE TEAM IN HET DOELGEBIED

- a. Naast de keeper mag één speler van de verdedigende partij zich in het doelgebied bevinden. Daarnaast mag er ook maar één speler van het aanvallende team zich in het doelgebied begeven.
- b. Komt er naast de keeper en de speler van de verdedigende partij nog een derde teamgenoot bij, dan wordt er een overtreding begaan.

- c. Komt er naast de veldspeler van de aanvallende partij nog een teamgenoot bij, dan wordt er een overtreding begaan.
- d. Er wordt een indirecte vrije trap toegekend aan de tegenstander.**
- e. De indirecte vrije trap wordt, genomen op de plek waar de laatste speler het doelgebied ingaat.

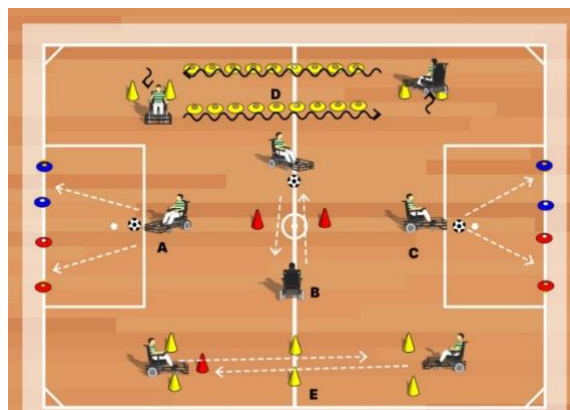
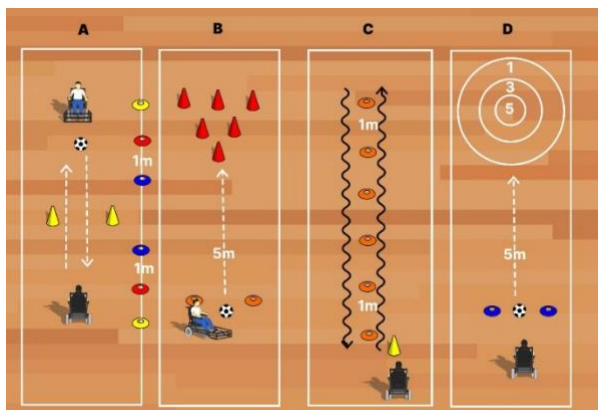
4. VRIJE TRAPPEN

- a. Alle tegenstanders zijn tenminste **vijf meter** van de bal verwijderd
- b. Alle tegenstanders blijven buiten het doelgebied totdat de bal in het spel is
- c. De bal is in het spel als deze direct uit het doelgebied wordt geschopt
- d. Een directe vrije schop wordt toegekend wanneer één of meerdere eerdergenoemde regels worden overtreden

Basistrainingsvormen Powerchair Football

In dit hoofdstuk zijn verschillende trainingsvormen te vinden om te trainen met de voetballers op de regels.

Oefenvormen voor algemene voetbalontwikkeling



Opzet: 4 badminton veldjes

- A: 2 pionnen in het midden met 2 meter ertussen. Aan de zijkant aan beide kanten van de pionnen 3 pionnen met een meter tussen elke pion om de afstand te markeren (Voor eenvoudiger niveau: grotere afstand tussen centrale pionnen. Voor hoger niveau: centrale pionnen dichterbij elkaar)
- B: 6 pionnen in een triangelvorm opgesteld, vijf meter afstand van de voetballer.
(Voor eenvoudiger niveau: Minder afstand tussen voetballers en pionnen. Voor hoger niveau: Grotere afstand)
- C: 6 pionnen in het midden van het veld achter elkaar geplaatst met 1 meter tussen elke pion. De voetballers moeten met een hoge pion slommen om de pionnen heen (Voor eenvoudiger niveau: meer afstand tussen pionnen)

Opzet: Heel veld

- A: Speelt zich af in doelgebied. Spelers moeten door of de rode of de blauwe pionnen schieten, wat de coach aangeeft. Zowel link als rechterkant van de stoel gebruiken om te schieten
- B: Spelers moeten de bal door de pionnen schieten door de bumper te schieten. Vijf goede passes op rij betekent pionnen dichterbij elkaar
- C: Speelt zich af in het doelgebied. Spelers moeten door de rode of de blauwe pionnen schieten, wat de coach aangeeft, door met de bumper te schieten
- D: Spelers moeten een slalom door de gele pionnen doen, elke keer dat dit goed gaat worden de ruimtes tussen de pionnen kleiner

- D: 3 cirkels markeren op de grond. 1, 2, 3 meter wijd. Voetballer staat op 5 meter afstand. Wie krijgt de meeste punten na 5 keer proberen?

(Voor eenvoudiger niveau: Minder afstand tussen voetballers en pionnen.

Voor hoger niveau: Grotere afstand)

- E: Spelers spelen de grote pion door de gele pion naar de overkant waar een andere speler staat. Elke keer dat het goed gaat, worden de gele pionnen dichterbij elkaar geplaatst.

Oefeningen voor regel 1: BOTSSEN

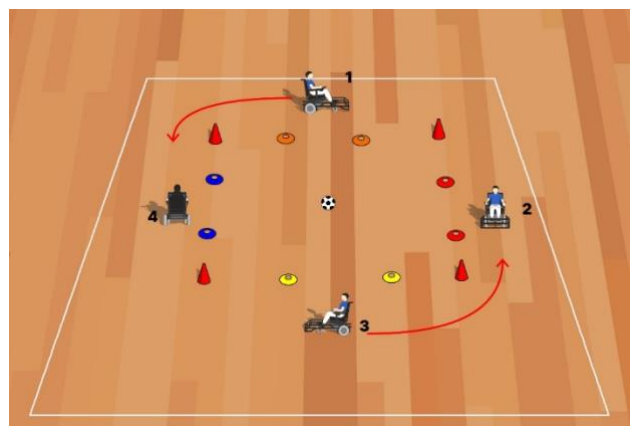


Opzet: ½ zaal, 6 spelers, 3 ballen, 9 pionnen in drie verschillende kleuren

Methode: Spelers B beginnen aan een kant van de zaal, spelers A aan de andere kant. Spelers B dribbelen met de bal voorbij de kleur genoemd bij de coach. Spelers A proberen spelers B te stoppen voordat ze de kleur bereiken die de coach heeft genoemd

Coach: Spelers B die de bal controleren, moeten met lef en snelheid spelen. Spelers A verdedigen de ruimte en participeren snel. Het gaat hier om het trainen van stoel controle, luisteren en assertiviteit

Niveaueverschillen: Maak de af te leggen afstand langer of groter



Opzet: 5x5 meter veld, 4 grote pionnen, 8 kleine pionnen in 4 kleuren, 1 bal

Methode: Spelers bewegen om het vierkant met de klok mee. De coach noemt een nummer van een speler met een kleur en die speler moet in tegengestelde richting zo snel mogelijk de bal door de kleur bewegen/schieten.

Coach: Deze oefening draagt bij aan stoel controle en afstand inschatten, luister skills en keuze maken hoe ze het beste de bal in het doel kunnen krijgen

Niveaueverschillen: Maak het doel groter/kleiner of maak het vierkant groter/kleiner



Opzet: ½ zaal, 15 pionnen (2 grote, 13 kleine) en 4 voetballen

Methode: Plaats de kleine pionnen random neer in de zaal met weinig ruimte eromheen (als een soort mijnenveld). Twee grote pionnen zijn het eindpunt voor de spelers. Er staan vier spelers klaar met een bal en er zijn vier spelers die tegenover het eindpunt staan. Deze vier spelers moeten door het mijnenveld naar het eindpunt zonder geraakt te worden door de andere voetballers die ze proberen af te schieten

Coach: Met deze oefening wordt communicatie getraind en stoel controle

Niveauverschillen: Maak meer mijnen, timer waarbinnen iedereen door het eindpunt moet zijn gegaan



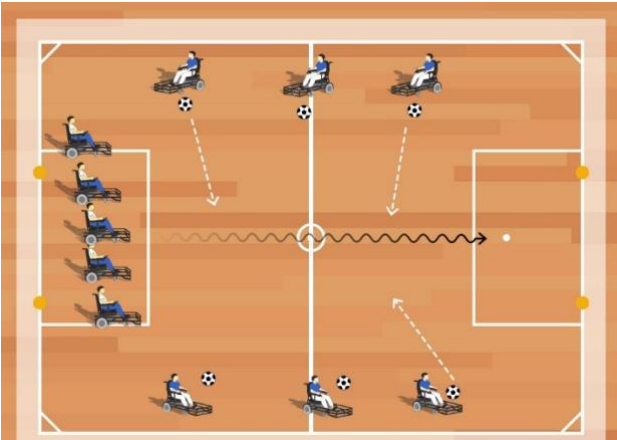
Opzet: Volle zaal, 12 gemarkeerde lijnen met 2 kleuren, 8 spelers

Methode: 2 spelers van elk team staan allebei op een helft van het veld. Spelers moeten de bal winnen en dribbelen naar hun 'eigen' veld (veld/team rood en veld/team blauw). Het eerste team met twee ballen op hun helft wint

Coach: Met deze oefening wordt stoel controle, balcontrole, het creëren en maken van ruimte en communicatie getraind

Niveauverschillen: Zet een timer waarbinnen het moet zijn gelukt om beide ballen in eigen veld te krijgen. Vergroot/verklein het veld

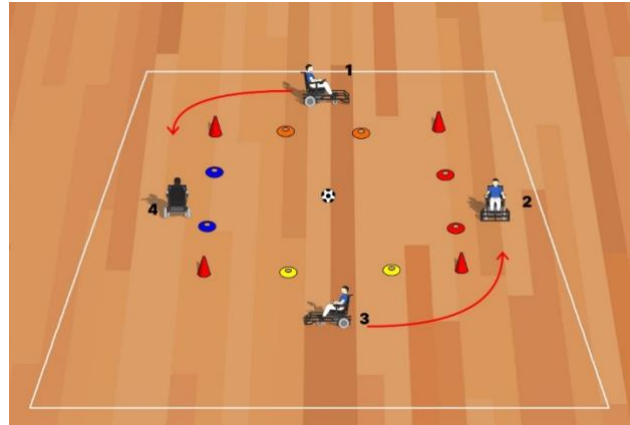
Oefenvormen voor regel 2: 2 vs. 1



Opzet: Hele zaal, spelers en zes ballen (of 1 bal per speler)

Methode: Spelers gaan van ene doel naar het andere doel en proberen niet geraakt te worden door de spelers aan de zijkant met een bal

Coach: Met deze oefening train je de techniek van de bal schieten en voor de andere spelers stoel controle, ruimte bewustzijn en communicatie



Opzet: 5x5 meter veld, 4 grote pionnen, 8 kleine pionnen in 4 kleuren, 1 bal

Methode: Spelers bewegen om het vierkant met de klok mee. De coach noemt een nummer van een speler met een kleur en die speler moet in tegengestelde richting zo snel mogelijk de bal door de kleur bewegen/schieten.

Coach: Deze oefening draagt bij aan stoel controle en afstand inschatten, luiste skills en keuze maken hoe ze het beste de bal in het doel kunnen krijgen

Niveaueverschillen: Maak het doel groter/kleiner of maak het vierkant groter/kleiner

Opzet: Volle zaal, 12 gemarkeerde lijnen met 2 kleuren, 8 spelers

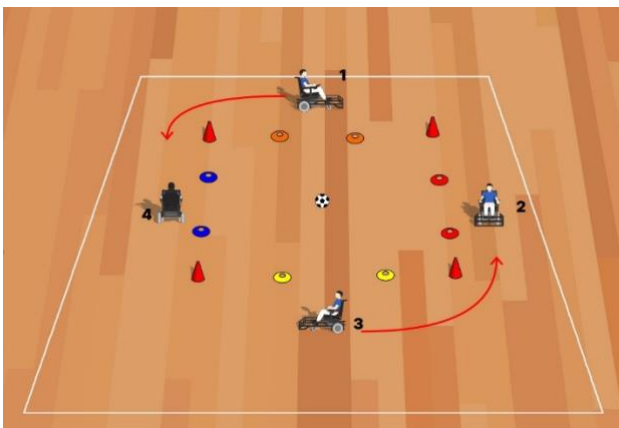
Methode: 2 spelers van elk team staan allebei op een helft van het veld. Spelers moeten de bal winnen en dribbelen naar hun 'eigen' veld (veld/team rood en veld/team blauw). Het eerste team met twee ballen op hun helft wint



Coach: Met deze oefening wordt stoel controle, balcontrole, het creëren en maken van ruimte en communicatie getraind

Niveaueverschillen: Zet een timer waarbinnen het moet zijn gelukt om beide ballen in eigen veld te krijgen. Vergroot/verklein het veld

Oefenvorm voor regel 3: DRIBBELEN



Opzet: 5x5 meter veld, 4 grote pionnen, 8 kleine pionnen in 4 kleuren, 1 bal

Methode: Spelers bewegen om het vierkant met de klok mee. De coach noemt een nummer van een speler met een kleur en die speler moet in tegengestelde richting zo snel mogelijk de bal door de kleur bewegen/schieten.

Coach: Deze oefening draagt bij aan stoel controle en afstand inschatten, luiste skills en keuze maken hoe ze het beste de bal in het doel kunnen krijgen

Niveaueverschillen: Maak het doel groter/kleiner of maak het vierkant groter/kleiner



Opzet: Volle zaal, 12 gemarkeerde lijnen met 2 kleuren, 8 spelers

Methode: 2 spelers van elk team staan allebei op een helft van het veld. Spelers moeten de bal winnen en dribbelen naar hun 'eigen' veld (veld/team rood en veld/team blauw). Het eerste team met twee ballen op hun helft wint

Coach: Met deze oefening wordt stoel controle, balcontrole, het creëren en maken van ruimte en communicatie getraind

Niveaueverschillen: Zet een timer waarbinnen het moet zijn gelukt om beide ballen in eigen veld te krijgen. Vergroot/verklein het veld

Oefenvormen voor regel: TE VEEL SPELERS/SPEELSTERS IN DOELGEBIED



Opzet: Hele veld, twee goals in het midden van iedere helft. Ballen, keepers, spelers

Methode: De keeper van team blauw staat in het midden van de helft van team wit. Team wit is onderverdeeld aan de zijkanten en proberen bij de keeper van team blauw te scoren. Beide teams hebben drie ballen, scoren ze? Dan houden ze de bal. Missen ze? Dan verliezen ze een bal.

Coach: Met deze oefening trainen we schieten, het plaatsen van een schot, techniek en het sidebumper schot.

Niveaueverschillen: Zet een timer indien te makkelijk



Opzet: Volle zaal, 12 gemarkeerde lijnen met 2 kleuren, 8 spelers

Methode: 2 spelers van elk team staan allebei op een helft van het veld. Spelers moeten de bal winnen en dribbelen naar hun 'eigen' veld (veld/team rood en veld/team blauw). Het eerste team met twee ballen op hun helft wint

Coach: Met deze oefening wordt stoel controle, balcontrole, het creëren en maken van ruimte en communicatie getraind

Niveaueverschillen: Zet een timer waarbinnen het moet zijn gelukt om beide ballen in eigen veld te krijgen. Vergroot/verklein het veld

Wedstrijden coachen

Als coach ben jij tijdens wedstrijden vooral de begeleider van jouw voetballers. De wedstrijd is van de spelers. Laat hierom kinderen niet te lang op de bank zitten, maar rouleer goed door. Kinderen zitten op voetbal om te voetballen. Coachen, als in verbale begeleiding en/of instructie, is geen doel op zich. Het doel is dat kinderen zich met plezier kunnen ontwikkelen in het spel en daar speel jij een onmisbare rol in. Natuurlijk kun je aanwijzingen geven en coachen, het zijn echter de spelers die hun eigen keuzes (leren) maken en hierbij fouten mogen en misschien wel moeten maken om te leren. Hieronder schetsen we een aantal aandachtspunten waar je als voetbalcoach tijdens een wedstrijd aan kunt denken.

Observeren

Probeer de eerste paar minuten van de wedstrijd geen aanwijzingen te geven, maar vooral het spel te observeren. Spelers moeten even hun draai vinden in de wedstrijd en de situatie zien in te schatten. Als je de wedstrijd observeert, kun je kijken naar de volgende zaken:

- Wat hebben we vooraf afgesproken en hoe gaat dat?
- Hoe gaat het aanvallen?

Beïnvloeden

- Het is belangrijk altijd positief te blijven, ook als het niet gaat zoals je wilt. Als voetbalcoach bewaak jij de sfeer van het team.
- Duidelijkheid is belangrijk voor de spelers. Zorg dat er één coach tegelijk aan het coachen is. Wanneer meerderen aan het woord zijn, kan dit verwarrend werken.
- Nadat je het spel geanalyseerd hebt, moet je bij jezelf nagaan of stimulerend coachen (complimenteren wat goed gaat) of begeleidend coachen (spelers helpen; tips geven) nodig is.
- Analyseer na afloop wat het effect van jouw manier van coachen is geweest. Je wilt namelijk niet dat spelers te afhankelijk zijn/worden van jou als coach. Het is hun spel en je wilt dat spelers zelfstandig hun keuzes steeds beter leren maken.

Basisregels

Voor alle coaching is het helpend een aantal basisregels aan te houden. Dit helpt voor structuur en dat de spelers weten wat er van ze verwacht wordt en dat draagt bij aan een leuke en leerzame wedstrijd

- Wees een rolmodel
- Betrek je spelers en luister naar ze

- Coach met mate en denk aan je volume en intonatie
- Stimuleer gewenst gedrag
- Coach op logische momenten, zoals wanneer spelers dicht bij je staan of het spel stilligt.
- Coach positief en probeer je emoties in bedwang te houden
- Spreek de taal van je spelers
- Korte en duidelijke boodschappen werken het best
- Mocht je ongewenst gedrag zien, bedenk dan eerst goed wat je kunt doen in zo'n situatie
- Zet een stap achteruit en neemt de tijd om het spel te observeren. In veel gevallen kan het beter zijn om te zwijgen. Het spel is tenslotte van de spelers.

Als coach is het vooral belangrijk de spelers hun eigen wedstrijd te laten spelen. Het spreekwoord luidt niet voor niets 'Spreken is zilver, zwijgen is goud'. Dit geldt ook zeker voor coaches. Het doel is dat kinderen zich met plezier kunnen ontwikkelen in het spel en om dat te bereiken moeten ze leren hun eigen keuzes en fouten te maken.

Hoe ga je om met verschillende niveaus?

Als coach bij Powerchair Football krijg je te maken met allerlei verschillende niveaus en soorten beperkingen binnen je spelersgroep. De ene speler zal net iets beter zijn dan de andere, maar dat is niet erg. Het belangrijkste is dat iedereen zich op zijn of haar eigen niveau met plezier kan ontwikkelen, zonder dat de andere spelers daar hinder van ondervinden.

Om de trainingen op zo'n manier in te richten dat het leuk is voor alle spelers, is het van belang dat je elke speler goed kent. Zo kom je snel achter eventuele niveauverschillen en kun je de voetbalvormen zelf of de organisatie daarvan aanpassen aan het team, zodat alle spelers zich met plezier kunnen blijven ontwikkelen.

Meerdere groepen

Wanneer er veel niveauverschillen zijn tussen je spelers, kun je ervoor kiezen om de spelersgroep op te delen in verschillende groepjes. Door spelers met een vergelijkbaar niveau in hetzelfde groepje te plaatsen, ervaart iedereen een gelijkwaardige weerstand bij de voetbalvormen. Je kunt dit bijvoorbeeld toepassen door een voetbalvorm dubbel uit te zetten en de ene vorm wat moeilijker te maken dan de andere. Meer mogelijkheden vind je in de voetbalvormen op Rinus.

Het is belangrijk om als coach te variëren in groepsindelingen wanneer je met meerdere groepen werkt. Je biedt alle spelers namelijk oefeningen aan op hun eigen niveau, maar hierdoor kunnen de niveauverschillen tussen spelers uit verschillende groepen ook juist groter worden. Probeer daarom wat af te wisselen in je groepsindelingen en voetbalvormen door bijvoorbeeld het voetballen met gelijke kansen of gemengd voetbal te verwerken in je training.

Individuele opdrachten

Sommige voetbalvormen zijn lastig om dubbel uit te zetten. In zulke gevallen kun je proberen om de teams zo gelijkwaardig mogelijk in te delen: niet de beste spelers allemaal bij elkaar, maar door hen te verdelen over de teams. Je kunt hierbij ook nog verschil aanbrengen in de opstelling van de voetbalvorm, daarbij kun je ervoor kiezen dat die betere spelers vooral elkaar tegenkomen in de gekozen vormen.

Je kunt spelers ook extra uitdagen met individuele opdrachten tijdens een voetbalvorm. Misschien wil je een speler wat extra verantwoordelijkheden geven, maar let er wel op dat de individuele opdrachten voetbalecht zijn. Een andere mogelijkheid is om de eisen die je aan de verschillende spelers stelt aan te passen aan het individuele niveau. Zo kun je je individuele coaching en het geven van complimenten per speler bijvoorbeeld aanpassen op het niveau. Ook nu is het weer van belang dat je jouw spelers goed kent, zodat je goed zicht hebt op welke extra taken je aan bepaalde spelers kunt geven, of juist niet. Hou hierbij altijd rekening met de leeftijdsspecifieke kenmerken van jouw spelers.