Tekst: Gerjos Weelink

Coachen van jeugdvoetballers

Beïnvloeden van gedrag



Het communiceren met pubers is misschien wel de meest dynamische vorm van communicatie die er maar te bedenken valt. Kinderen passen zich aan de volwassene aan in de periode voor de puberteit. Maar pas ín de puberteit of de periode erna, komt het er voor volwassenen op aan dat er écht gecommuniceerd wordt. Kan de volwassene de puber uitnodigen tot denken en delen wat er in hem omgaat?

Voetbalontwikkeling

Voetbalontwikkeling staat voor een positieve bijdrage leveren aan het ontwikkelen van voetballen in al haar verschijningsvormen, van voetbalpromotie-activiteiten tot het trainen, coachen en begeleiden van alle deelnemers.

Het doel van deze artikelen over voetbalontwikkeling is dat door het delen van best-practices, verenigingen en andere voetbalaanbieders gestimuleerd worden om actief met het voetbalverenigingsbeleid aan de slag te gaan. Dit moet leiden tot 'meer en beter voetbal', afgestemd op alle leden en overige betrokkenen bij de voetbalverenigingen.

Proces

Antal Vergeer: "De tijd die een trainer heeft om invloed uit te oefenen op spelers is niet zo groot als men wel eens denkt. Dat heeft in de eerste plaats met het aantal contactmomenten te maken. Doorgaans zie je je spelers twee of drie keer anderhalf uur in de week. De tijd die je met je speler doorbrengt is beperkt. Er zijn andere situaties waarin karakters sneller beïnvloed kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan de thuissituatie of in een vriendengroep. Trainers hebben nog wel eens de neiging te denken dat ze het karakter van een speler gaandeweg een seizoen kunnen veranderen en komen dan bedrogen uit. Je moet spelers stapje voor stapje beter maken. Niet te snel. Het is een proces. De ene week kunnen spelers erg goed zijn of afspraken die je maakt goed uitvoeren. Een andere week is dat minder. Het gaat vooral

> 'Je moet spelers stapje voor stapje beter maken'



Foto: KNVB.NL / Eric Verhoeven



Foto: Frank Ziliver

Ab Plugboer

Ab Plugboer is al twaalf jaar actief als voetbaltrainer. Hij begon de eerste drie jaar als hoofdtrainer van het eerste elftal van FC Omniworld en werkte vervolgens zes jaar in diverse functies bij FC Volendam. Hij was er vijf jaar assistent bij het eerste elftal, trainde één seizoen de A1 junioren en drie seizoenen de beloftes. Op dit moment traint hij bij FC Utrecht de C1 en Plugboer is daarnaast verantwoordelijk voor de onderbouw. Op de woensdagmiddag is hij Coördinator Regionale Talent Ontwikkeling bij FC Utrecht.



Foto: KNVB.NL / Eric Verhoeven

Antal Vergeer

Antal Vergeer werkt inmiddels twaalf jaar bij de KNVB. Op dit moment is hij actief binnen de KNVB Academie, waar hij zich bezighoudt met de diverse opleidingen tot en met TC3. Daarnaast is hij assistent-coach bij het nationale elftal voor spelers onder 15 jaar en docent TC II. In het amateurvoetbal trainde hij jeugdteams bij DOVO, IJsselmeervogels, Jonathan, sv Zeist, DOSC en sv Austerlitz.

om hoe je omgaat met de verschillende karakters van spelers."

Ab Plugboer: "Binnen FC Utrecht is de invloed op een speler dan weer iets groter, omdat we de spelers vaker zien. Maar ook daar is geduld een schone zaak. In de onderbouw besteden we met name veel aandacht aan het ontwikkeltraject van de spelers. De ene week is het harstikke goed, de andere week kan het weer wat minder zijn. En waar ligt dat nu aan? We houden dat proces goed in de gaten en stellen geen eisen die voor de jongens niet haalbaar zijn. Het gaat om ontwikkelen, wat een proces is van langere termijn. Waar zijn we begonnen? Waar staan we nu? En waar willen we naar toe? Die ontwikkeling is voor elk individu weer anders. Daarom worden van de coach communicatieve vaardigheden gevraagd. Op welke manier kun je een individu zich het beste laten ontwikkelen?"

'Coach en speler moeten eerst verwachtingen op elkaar afstemmen'

Verwachtingen

Antal Vergeer: "Het vertrekpunt bij coaching moet altijd zijn het afstemmen van verwachtingen. Haalbare doelen stellen. Een trainer en spelersgroep moeten het eerst eens zijn over verwachtingen die ze van zichzelf en elkaar hebben. Het is een gegeven waar je eenvoudig aan voorbij kunt gaan, zeker in jeugdvoetbal. Aan het begin

van het seizoen kun je als coach andere verwachtingen hebben dan je spelers. Om je spelers te bereiken en echt beter te kunnen maken door onder andere je coaching, zul je eerst helder moeten hebben waarom ze komen trainen en voetballen. Dat kan dus betekenen dat je als trainer je verwachtingen moet bijstellen."

Beïnvloeden

Ab Plugboer: "Als je dan praat over de voorbereiding en over spelers gedragsmatig proberen te beïnvloeden, is het zaak dat je ze veel bij elkaar hebt. Des te vaker en langer je je spelers ziet, des te meer je ze kunt beïnvloeden. In de voorbereiding kun je een trainingskamp beleggen, waardoor je spelers drie of vier dagen bij je hebt. En als zo'n trainingskamp dan ook nog eens in het buitenland is, haal je spelers uit hun vertrouwde omgeving. Er ontstaan veel momenten om ze te beïnvloeden. Zowel op als buiten het veld dat is een meerwaarde."

Antal Vergeer: "Bij de amateurs zie je je spelers twee of drie keer per week, dus de momenten om te beïnvloeden zijn veel geringer. Dat gegeven betekent niet dat je er niets aan hoeft te doen en kan doen. Door bijvoorbeeld veel vragen te stellen en zaken bij spelers neer te leggen, creëer je betrokkenheid. Door die betrokkenheid voelen ze zich belangrijk, waardoor ze gemotiveerder zijn om te presteren. Bij KNVB O.15 hebben we spelers in het begin van het seizoen zelf laten vertellen welke regels ze wilden opstellen. Vervolgens merk je dat het de doodnormale regels zijn die op papier komen, aangevuld met een paar regels die door de staf ingesteld worden. Maar het feit dat de spelers nu zelf die regels op papier hebben gezet, maakt wel dat het veel meer nog hún regels zijn. Spelers onthouden het vervolgens ook beter. Trainers denken nog wel eens dat jonge spelers niet zelf dat soort afspraken kunnen maken. Mijn ervaring is anders."

'Door betrokkenheid voelen spelers zich belangrijk'

Benadering

Antal Vergeer: "En als de regels eenmaal duidelijk zijn, gaat het om controleren op de naleving ervan. Oftewel, normaal gedrag. Als we tijdens een activiteit hebben afgesproken dat de spelers om 22.30 uur stil moeten zijn op de kamer, gaan we niet gelijk om 22.45 uur al op de deur kloppen. Maar wel om 00.00 uur. Ik moet nog wel spelers corrigeren, maar na verloop van tijd wordt dat toch minder. Steeds teruggrijpen op wat spelers verstaan onder normaal gedrag. Uiteindelijk wordt er door ons niet zoveel tijd en energie meer aan gedrag besteed. Na verloop van tijd gaat het alleen nog maar over voetballen. Het is een interessant proces om met spelers te doorlopen."

'Je moet elke speler op een andere manier benaderen'

Ab Plugboer: "Het is ook goed te beseffen dat hetgeen je als trainer uitstraalt, opgepakt wordt door de spelers. Welke effecten roep ik onbewust op met mijn coachgedrag? Ik probeer veel te communiceren met de spelers en maak de drempel laag voor ze, om contact met mij te maken. Iedere speler moet op een andere manier benaderd worden. Ik werk vooral vanuit mijn twaalf jaar ervaring als coach en de zeventien jaar ervaring die ik als speler opgedaan heb. Daarnaast is FC



Utrecht bezig om modellen te ontwikkelen op het gebied van begeleiden, waarmee het een van de topopleidingen in Nederland gaat worden."

Benadering

Antal Vergeer: "Uiteindelijk heb je te maken met individuen. Dat maakt coachen dus ook persoonlijk en tegelijkertijd boeiend en moeilijk. Want je hebt zowel te maken met je eigen ik, maar ook met je omgeving. Je spelers die elk moment weer anders op een training kunnen komen. En waar de één een aai over zijn bol nodig heeft, moet je de ander juist weer streng toespreken."

Ab Plugboer: "De basis vind ik wel plezier en vertrouwen. Zeker als het gaat om initiatief nemen en spelen met lef, is het belangrijk dat spelers veel vrijheid krijgen en vertrouwen



Foto: KNVB.NL / Eric Verhoeven

voelen. Je maakt spelers beter als je ze dat geeft. Ik bevraag spelers dus ook veel. Waar wil je beter in worden? Wat heb je ervoor over en wat ga je eraan doen? Hetgeen ze dan zeggen, controleer je na verloop van tijd. Vanuit het individu heb je daarnaast de aandacht voor de teamontwikkeling. Hoe worden we beter en wat is daarvoor nodig? Doelen stellen dus, zowel individueel en als team."

Zelfregulerend

Ab Plugboer: "Doelen stellen is één ding, maar het moet wel uit de speler zelf komen. En dan kom je terecht op zelfregulerend gedrag. De mate van zelfregulerend gedrag bepaalt voor een groot deel hoe ver een speler komt. Als spelers die kwaliteit bezitten, kunnen ze gericht doelen stellen. Zijn ze bereid zichzelf te ontwikkelen? Is de speler iemand die streeft naar het optimale? Zo'n type speler gaat nog wel eens eerder naar buiten. Zoals Huntelaar die een zak met ballen meeneemt om voorafgaand aan de training te trainen op de afronding."

'Zowel individueel en als team doelen stellen'

Antal Vergeer: "Tegelijkertijd is vragen stellen slechts een mogelijkheid. Vroeger werd je als speler niets gevraagd en moest je doen wat de trainer je opdroeg. Tegenwoordig lijkt het soms wel eens door te slaan naar een situatie waarin erg veel, misschien wel eens te veel, gevraagd wordt. De balans zoeken is goed. Bij een wedstrijdbespreking vraag je veel, tijdens de wedstrijd zeg je soms wat meer voor of je zegt juist niks en bij een bespreking in de rust vraag je ze bijvoorbeeld weer meer. Je moet dat goed afwisselen en dat is vaak een kwestie van aanvoelen."

'Je moet kinderen de ruimte geven'

Voorzeggen

Ab Plugboer: "Neem zoiets als pingelen. Veel trainers vinden het niet goed als hun jeugdspeler veel pingelt. In plaats van te eisen dat zo'n speler een bal tijdig afspeelt, kun je hem ook bevragen. Nu heb je drie keer de bal verloren na een actie. Wat zou je anders kunnen doen? Als je pingelen namelijk gaat verbieden, moet je je afvragen wat je bij het kind ontwikkelt. Volgens mij haal je dan de creativiteit uit de speler. Kinderen moeten vooral de ruimte krijgen. Dat vind ik heel belangrijk. Nu gebeurt het geregeld dat nog voordat een jeugdspeler die veel pingelt de bal krijgt aangespeeld, de trainer al roept dat hij moet afspelen. Op zo'n moment haal je alle durf en lef en initiatief weg bij de speler. Terwijl hij dat juist nodig heeft om zich te ontwikkelen. Door pingelen aan te moedigen, leren spelers om uit een moeilijke situatie te komen. Je hebt spelers nodig die met een individuele actie iemand kunnen passeren, zodat je in een overtal kunt komen."

'Balans zoeken tussen voorzeggen en vragen'

Antal Vergeer: "Het gaat er vooral om dat je kinderen helpt om voetbalsituaties beter op te lossen. Spelers helpen in het maken van keuzes. Bij de F-pupillen hebben ze nog weinig gevoel voor overspelen. Alleen de heel goede spelers zien het misschien al wel. Als een speler dan door pingelen de bal steeds kwijtraakt, kun je hem helpen door andere opties aan te reiken of juist te laten gaan, zodat hij zelf hopelijk gaat ontdekken wat de juiste keuze is in die situatie. Dat is coaching."

Positieve aandacht

Antal Vergeer: "De jongens die doorgaans altijd op tijd zijn en zich netjes gedragen, krijgen de minste aandacht. Meestal werkt het zo en dat is eigenlijk wel apart. Want iedereen in je team doet ertoe. En soms wil het nog wel eens helpen om een speler die

"De jeugd houdt tegenwoordig van luxe. Ze heeft slechte manieren, veracht alle gezag, heeft geen respect en praat als ze zou moeten werken." Socrates (469 – 399 voor Christus)

negatief gedrag vertoont te negeren. Aandacht voor elke speler is belangrijk, want coach zijn ben je ook buiten het veld, voor iedereen. Ik ga vaak uit van wat er goed gaat. In de rust hebben de positieve elementen uit de eerste helft de boventoon. Ik bespreek de eerder afgesproken dingen. En uiteraard geef je aan wat er beter kan, maar de basis blijft positief."

Ab Plugboer: "Doordeweeks schenk ik positieve aandacht aan de speler. Dat

'Een trainer helpt spelers in het maken van keuzes'

kan voor de training, op het trainingsveld en na de training. Ik benoem zaken die goed gaan, maar ook wat er nog beter kan. Ik sluit altijd af met iets wat goed gaat. Ik kijk goed naar wat topcoaches bij interviews zeggen na afloop van een wedstrijd. Ik heb de persconferentie van Josep Guardiola gezien na de verloren wedstrijd tegen Chelsea. Zijn commentaar op Messi was, ondanks de gemiste penalty, positief. Guardiola beseft dat in elk interview je eigenlijk tegen je spelers praat. Even goed nadenken wat je wilt zeggen. Die rust vind ik belangrijk."

Samenvatting:

- **Coach en speler moeten eerst verwachtingen op elkaar afstemmen.**
- **Door betrokkenheid voelen spelers zich belangrijk.**
- **Je moet elke speler op een andere manier benaderen.**
- **Plezier, ruimte en vertrouwen zijn voorwaardes om jeugdspelers te ontwikkelen.**
- **Vind steeds de balans tussen voorzeggen en vragen.**

Roos van Leary

Een terugkerend aspect in het verhaal van Plugboer en Vergeer is het beïnvloeden van gedrag. Gedragswetenschapper Timothy Leary (Springfield, 1920) ontdekte met onderzoek en observaties dat gedragspatronen voorspelbaar zijn. Hij werkte dat gegeven in 1957 uit tot wat nu bekend staat als de Roos van Leary. Vóór Leary werd, als men het had over het beïnvloeden van gedrag, steevast naar de ander gekeken. Maar Leary draaide dat om. Het gedrag van een ander is te beïnvloeden. Het ligt er maar net aan welk gedrag je zelf vertoont.

Principe

De basis van het model vormt het assenstelsel. Mensen hebben in relaties met andere mensen twee basisbehoeften. Men wil invloed hebben op anderen en hun omgeving en men wil geaccepteerd worden. De verticale as in het model geeft de mate van invloed aan. Boven heb je veel invloed, onder niet tot nauwelijks. De horizontale as geeft de mate van acceptatie aan. Zodra je aan de samenkant zit, is er veel acceptatie. Als gedrag links aan de tegenkant zit, is er weinig acceptatie. Op die manier zijn er vier soorten gedragingen te onderscheiden.

- bovengedrag: gericht op het uitoefenen van veel invloed
- ondergedrag: gericht op het niet of nauwelijks uitoefenen van invloed
- samengedrag: gericht op acceptatie
- tegengedrag: gericht op andere belangen dan acceptatie (meestal resultaat)

De Roos van Leary gaat dus uit van het feit dat bepaald gedrag ander gedrag oproept. Het model gaat uit van actie en reactie, oorzaak en gevolg of zenden en ontvangen. De Roos laat zien welk gedrag door welk gedrag



wordt opgeroepen en hoe gedrag te beïnvloeden is. Leary stelt dat ieder mens elke gedraging uit de Roos in zich heeft en op bepaalde tijden en bepaalde situaties kan inzetten.

Werking van het model

Het model gaat uit van natuurlijke reacties op gedrag, namelijk:

- Samenwerkend gedrag door de één roept samenwerking op bij de ander.
- Tegenwerkend gedrag door de één roept tegenwerking op bij de ander.
- Dominant gedrag door de één roept afhankelijkheid op bij de ander.
- Afhankelijk gedrag bij de één roept dominant gedrag op bij de ander.



Foto: Frank Zilver

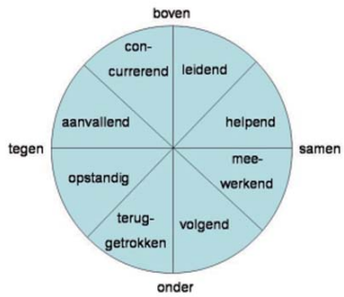
Hoe ziet de Roos er uit?

De Roos bestaat uit een dominantie-as (verticaal) en een sympathie-as (horizontaal). De verticale as heeft als uitersten boven (B) en onder (O), de horizontale as heeft als uitersten tegen (T) en samen (S). De twee assen verdelen de Roos in vier kwadranten. Ook daarbinnen heeft Leary een nuancering aangebracht, waardoor er in totaal acht verschillende gedragingen worden beschreven.

Een voorbeeld

Stel je hebt een speler die weinig initiatief neemt. De speler vraagt geregeld of hij het wel goed doet en lijkt vrij onzeker over zijn eigen kunnen. Het is een intelligente speler, waarvan jij zelf wilt dat hij meer lef toont in wedstrijden en meer laat merken wat zijn kijk op het spel is. Eigenlijk wil je dus dat hij meer 'helpend gedrag' (samen-gedrag en midden boven-gedrag) of zelfs 'leidend gedrag' (samen-gedrag en boven-gedrag) gaat vertonen. Deze speler vertoont op dit moment samen-gedrag, gecombineerd met onder-gedrag. De manier waarop hij zich gedraagt valt dus onder 'meewerkend-gedrag' en meestal ook onder 'volgend-gedrag.' Als trainer zijnde heb je te maken met een combinatie van samen-gedrag en onder-gedrag.

Je wilt juist dat deze speler samen-gedrag en boven-gedrag vertoont. Om dit samen-gedrag en boven-gedrag te krijgen (SB), zul je zelf samen-gedrag en onder-gedrag moeten vertonen (SO). Dit betekent dat je naar zo'n speler toe kunt gaan, zonder antwoorden maar met alleen maar vragen. Vooral 'hoe-vragen' zijn daarbij belangrijk. Hoe kunnen we spelen? Hoe moeten we dat aanpakken? De speler wordt door jou uitgedaagd om gedrag



Figuur 1
De Roos van Leary

te vertonen dat valt in samen-boven (SB). Je wilt dit bereiken door zelf samen-onder (SO) te vertonen.

Het is goed op te merken dat leidend of boven-gedrag geen kenmerkend gedrag is dat een coach moet vertonen. Als trainer heb je alle gedragingen in je die je bewust en flexibel kunt inzetten, al naar gelang de situatie dat vraagt. Met andere woorden: de coach past in het voorbeeld onderdanig gedrag toe, maar is nog steeds de coach.

Aanbevolen websites:

http://www.123test.nl/leary
http://www.2reflect.nl/roosvanleary.htm

Aanbevolen boeken:

Dijk, Bert van (2007), Beïnvloed anderen, begin bij jezelf. Zaltbommel: Thema Uitgeverij
Cremers, M.J. en B. van Dijk (2007), Aktie is reactie. Zaltbommel: Thema Uitgeverij
Cuvelier, F. (2008), Gids bij menselijke relaties. Kapellen (Bel): Uitgeverij Pelckmans

Al je trainingen het hele seizoen op orde?
Met de beste oefenstof voor jouw team?
Heel eenvoudig! Met onze nieuwe TrainingsPlanner!



Bevat ruim **500** complete trainingen en **800** trainingsvormen!

Altijd oefenstof op maat (van senioren tot mini-pupillen)

- ✓ **Individueel abonnement : voor jezelf en je eigen team**
- ✓ **Online toegang, altijd en overal - ook op tablet of mobiel**
- ✓ **6- Weekse periodisering en bevat leerlijn**
- ✓ **Trainingsvormen op te slaan (pdf.files) of te printen**
- ✓ **Maak je eigen oefenvormen of voeg ze toe**
- ✓ **Persoonlijk kant en klaar oefenstofsysteem voor € 50 p.j.**
- ✓ **Abonneer direct via devoetbaltrainer.nl/abonneren**

TrainingsPlanner

trainingsplanner.nl