

Visietekst Avalympics vzw

# G-VOETBAL, een ervaringsdeskundige benadering

Avalympics vzw een club met meer dan 20 jaar ervaring

## G-VOETBAL, een 'ervaringsdeskundige' benadering

De volgende tekst is de neerslag van meer dan 10 jaar bijna wekelijks training te geven aan of op een G-voetbaltoernooi in binnen- of buitenland aanwezig te zijn met verstandelijk gehandicapte voetballers.

Deze tekst is meer 'een visie op G-voetbal' dan 'een handleiding'. Wij staan altijd open voor andere standpunten, andere visies, op voorwaarde dat de criticus ervaring heeft met verstandelijk gehandicapte voetballers of openstaat voor de wereld van de persoon met een verstandelijke handicap. Aarzel niet en stuur je opmerkingen naar [avalympics@pandora.be](mailto:avalympics@pandora.be)

### Als je wint, heb je ...

Avalympics vzw is een G-sportclub uit de sportregio Zuiderkempen, die sinds 1988 tikkert aan de weg, met name personen met een verstandelijke handicap de mogelijkheid bieden om in eigen regio een sportdiscipline naar eigen keuze (indien mogelijk) actief te beoefenen (lieft in een reguliere of valide club).

Na jaren zwoegen telt Avalympics vzw meer dan 300-tal leden met een verstandelijke handicap, een 50-tal vrijwilligers-trainers, kunnen we 12 sporttakken aanbieden (we werken nog aan een 2-tal nieuwe projecten), organiseren wij jaarlijks een 6-tal nationale of internationale G-toernooien in verschillende sporttakken en, belangrijk, zijn er samenwerkingsverbanden met een 8-tal valide clubs.

Sinds 1996 hebben wij een G-voetbalploeg en werken we samen met KFC Verbodering Geel (zonder veel bombarie). Wat we in al die jaren geleerd hebben, kan je hier rustig lezen. Neem gerust de tijd om je mening of je kritische commentaar op te schrijven en door te sturen.

Wij lezen en luisteren graag. Jouw geschreven ervaringen zijn dan ook meer dan welkom.

'Samenwerking' vinden wij immers enorm belangrijk, graag over de grenzen van instellingen, clubs, federaties heen. Nog teveel mensen spelen immers graag 'cavalier seul' op sportvlak. Het verbaast ons telkens dat heel wat personen die geen of bijna geen ervaring hebben met sportbeoefening door en voor personen met een handicap de hoogste viool spelen, maar dat volledig terzijde.

We kunnen veel van onze wederzijdse ervaringen leren, als we tenminste de tijd nemen om te luisteren en op zoek gaan naar 'samenwerkingsmogelijkheden', 'competitievormen', kortom meer mogelijkheden voor sportbeoefening door personen met een handicap.

Hoe je het ook draait of keert, 'G-sport' staat nog steeds in haar kinderschoenen. Ga maar eens op zoek naar literatuur rond G-sport, zelfs op internet is het geen eenvoudige zoektocht.

Gelukkig biedt Special Olympics Internationaal met haar site '[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)' op dat vlak al interessante invalshoeken, alleen het leest wat saai.

Wat we de voorbije jaren geleerd hebben is dat je als G-voetbalploeg tenminste 2 teams (een sterk en een zwak team) moet hebben.

'Als je wint, heb je vrienden', zongen Hennie Vrieten van Doe Maar en Herman Brood indertijd, en dat klopt, spijtig genoeg, ... als je wint, luistert men naar jou. Je bent dus af en toe een sterk team nodig, want als je iets wilt veranderen en je verliest, hoor je nu éénmaal tot de groep van de 'slechte verliezers', en heb je blijkbaar geen recht van spreken.

Bij Avalympics zijn we heel trots op onze zwakke D-ploeg, waarmee we bijna op alle voetbaltoer-nooien laatste eindigen en onze duiveltjesploeg, waarmee we aantonen dat alle begin moeilijk is.

### Voetbal met een verstandelijke handicap ... een feest ?

***Willem is 39 jaar als hij de eerste maal bij Avalympics vzw komt voetballen. Na een training vertelt hij zijn verhaal. 'Ik heb eerst bij een caféploeg gesjot. De 1ste match mocht ik mee voetballen, de 2de match de laatste 5 minuten, daarna hebben ze me duidelijk gemaakt dat het beter was dat ik niet meer kwam'.***

Kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke handicap verschillen niet van hun leeftijdsgenoten. De meesten volgen het hedendaags voetbal van dichtbij, maar zij willen zich niet beperken tot het passief supporteren voor een bepaalde club, maar vooral zelf actief voetballen.

Voetballen start in eerste instantie in de reguliere/valide jeugd ploeg. Het is dan ook belangrijk dat kinderen met een handicap de mogelijkheid geboden wordt om met leeftijdsgenoten te voetballen.

Vele voetballers met een motorische/verstandelijke beperking sluiten zich enthousiast aan bij een valide voetbalclub, maar meestal haken ze echter na enkele trainingen ontgoocheld of gefrustreerd af. Enerzijds omdat het niveau te hoog ligt of maar anderzijds ook omdat de omgeving (trainers, begeleiders, ...) geen raad weet met hen en soms met hen lacht of spot.

De G-voetballers zouden in de aanvangsfase vanuit de reguliere club, in mate van het mogelijke, degelijk begeleid moeten worden (een vergelijking met het inclusief onderwijs dringt zich hier op). Wij zijn ervan overtuigd dat zowel de trainers als de clubleiding op langere termijn de vruchten van dit proces zullen plukken. Wij geloven erin dat deze houding een positieve invloed heeft op de begeleiding én de aanpak van jonge, valide voetballers. Een voetbalclub kan immers veel meer bieden dan voetbal.

Sommige voetballers met een handicap houden het jaren vol in een reguliere ploeg (meestal tot de C- of D-jeugd), maar slechts een klein gedeelte overleeft in het reguliere voetbal.

Vandaar het belang van een G-voetbalploeg. Soms wordt grootmoedig verteld dat de 'G', staat voor de volgend op de F-reeks, de jongste voetballertjes in een voetbalclub.

Laat ons er geen doekjes om winden, de **G** staat voor **gehandicapt**, maar nog meer voor **gelijkwaardig**, gemist, gescoord, gewonnen (en zeker) genieten.

Een eenvoudige boodschap, belangrijk is dat personen met een (verstandelijke) handicap de mogelijkheid geboden wordt om actief te voetballen.

Vanuit deze voetstelling willen we een aantal aandachtspunten formuleren, waarbij een trainer-coach even moet stilstaan (in onze bescheiden ogen toch), opdat deze gedreven voetballers niet verdwalen en weer eens gedesillusioneerd moeten afhaken.

## Kan ik G-voetbaltraining geven ?

Belangrijk, het bezit van initiator voetbaldiploma is NIET noodzakelijk of een voorwaarde (maar als je een voetbaldiploma hebt, is het natuurlijk altijd mooi meegenomen of geen reden om het kapot te scheuren).

Een G-voetbaltrainer moet in eerste instantie openstaan voor personen met een handicap. Met name veel goesting hebben om training te geven en nog meer, deugd beleven aan het geven van training.

Het G-voetbal in Vlaanderen is uitgebouwd door trainers, die met hart én ziel training geven en meestal geen voetbaldiploma hadden. Een G-voetballer is immers in eerste instantie een voetballer met een beperking. Deze beperking is echter geen reden om minderwaardige trainingen te geven, integendeel de beperking daagt je constant uit om creatief training te geven. Na 10 jaar trainen, geven sommige G-voetballers nog altijd een slechte pass of huppelen ze over het veld (dit bedoelen we zeker niet pejoratief, een ervaren G-voetbaltrainer kan dit beeld perfect voor zijn ogen halen).

De laatste jaren verschijnen overal 'de vingertjes'. Om één of andere reden, roept of huilt iedereen (BLOSO, VTS, provincies, federaties ...) met de wind mee. Ervaringsdeskundige G-voetbaltrainers zonder diploma worden graag met de vinger gewezen, maar niemand staat er bij stil dat een G-voetbaltrainer in eerste instantie een procesbegeleider is, die kinderen, jongeren en volwassenen voortdurend kansen om te voetballen biedt.

Mochten de niet-gediplomeerde G-voetballers echter afhaken ... arm G-voetballend Vlaanderen.

Let op ! Deze alinea is een pleidooi voor een opleiding van G-voetbaltrainer. Een opleiding die aangepast is aan de G-voetbaltrainer (de tijd die hij of zij kan besteden aan zijn opleiding).

## Trainer, ik wil sjotten !

Een trainer-coach moet beseffen dat kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke handicap zelden of nooit de mogelijkheid om te voetballen geboden kregen, dat hun ouders de stap naar de voetbalclub met hun zoon of dochter niet durfden zetten.

Hoe zwak hun fysieke of verstandelijke mogelijkheden ook zijn, geef hen tenminste een kans om te voetballen ...

Vanuit onze ervaring, hebben we een sterk vermoeden dat ze deze kans niet zullen missen ?

Elke voetballer met een verstandelijke handicap, die voor de eerste maal komt trainen, moet zich dan ook direct **THUIS** voelen op het voetbalveld. Vanaf het eerste moment moet men actief kunnen deelnemen aan de trainingen.

Naast het trainingsveld bouw je immers enkel vooroordelen, twijfels of negatieve gevoelens op.

In eerste instantie zijn het niet de voetballers met een handicap die twijfelen, maar vooral de ouders of de begeleid(st)ers bezondigen zich daaraan. Zij gaan vergelijken en dan hoor je al snel een opmerking als 'amai, jullie hebben spelers van een hoog niveau, dat zal mijn zoon of dochter nooit kunnen'.

Als clubverantwoordelijke of trainer moet je de aandacht van deze mensen vestigen op voetballers die van hetzelfde niveau zijn, maar meestal over het hoofd gekeken worden of je vraagt tijd ('geef ons een jaar tijd en vergelijk dan ...')

Leg als startende G-voetbalclub de lat zo laag mogelijk. Wij hebben het al meermaals op demonstraties meegemaakt dat zwakke voetballers zich enthousiast aanmelden, maar dat je hen achteraf niet meer ziet. Je moet voor deze voetballers (en ook hun ouders) tijd maken, om te praten, om te luisteren (zeker in aanvangsfase heel belangrijk). Je moet hen als het ware 'verleiden' om de stap naar het G-voetbal te zetten ...

Zwakke voetballers neem je in bescherming door zelf ACTIEF aan de training deel te nemen.

Geef geen richtlijnen 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 ook niet te roepen als iets fout gaat, je kan gewoon op het veld rustig bijsturen (en 'zwakke' spelers in bescherming nemen als ze overdonderd worden door 'de beteren').

## Trainer, je hebt tijd

**Gunter (19 jaar) voetbalde bij Lentezon Beerse. Tijdens de opwarming voor zijn 1ste training bij Avalympics schudt hij een schitterend nummertje uit zijn schoenen. De twijfel slaat bij mij toe, ik heb nog nooit een G-voetballer een dergelijke schitterende beweging zien maken. In de afsluitende match na de training schudt hij dezelfde beweging opnieuw uit zijn voeten, alleen is de situatie nu totaal anders. Gunter doet deze beweging nu in verdediging en ik kan me voorstellen dat een gewone voetbaltrainer hem daar zwaar voor op de vingers tikt, de kans op balverlies is immers heel groot. Na enkele maanden blijkt dat Gunter jaren geoefend heeft op deze beweging, gewoon om 'respect' te krijgen van zijn medevoetballers.**

## En opnieuw, en opnieuw ... steeds een nieuwe kans

Als voetbaltrainer moet je beseffen dat je TIJD hebt. Een eenvoudige balcontrole is voor sommige voetballers met een verstandelijke handicap een zware opdracht. Niet getreurd ... een positief woord, voortdurende herhaling en stimulans doet op lange termijn wonderen.

Een verstandelijk gehandicapte voetballer vraagt ZEKERHEID en een VASTE STRUCTUUR. Wees creatief in je trainingen, maar herhaal regelmatig je oefeningen. Afwisselende en/of te creatieve trainingen leidt tot chaos, verwarring ... zeker bij matig verstandelijk gehandicapte voetballers.

Werk af en toe in niveaugroepen, waarbij je de moeilijkheidsgraad van je oefeningen per groep aanpast.

Heel veel beginnende trainers vragen naar oefenstof, in de toekomst gaan we daar iets meer werk van maken. Trouwens in elke goede bibliotheek vind je boeken rond het opstellen van trainingen (je kan natuurlijk ook een initiator-voetbalopleiding volgen).

De meeste G-voetbaltrainers hebben zelf actief gevoetbald en beschikken (hopelijk) over een degelijke voetbalbasis. Observeer af en toe G-voetballers, noteer de punten waaraan je wil werken, daarna je moet alleen even gaan zitten, enkele oefeningen of een schema uitwerken en je ervaringen met oefeningen achteraf neerschrijven en evalueren.

Op C- en zeker op D-niveau moet je in de aanvangsfase je trainingen beperken tot het essentiële (balcontrole, passenspel, voorzichtig een driehoekje aanleren, traptechniek ...).

Hou er bijvoorbeeld rekening mee dat zwakke voetballers na jaren nog altijd hun voet boven op de bal zetten om deze bal te controleren. Telkens opnieuw onderbreek je de training, toon je hen hoe je een bal controleert, op de plaatsing van de linker- of rechterschoet, om enkele minuten later terug ...

Hou er rekening mee dat een pass bij D-voetballers na jaren nog altijd meters naast de medespeler terecht komt.

Geniet van het feit dat dit net één van de charmes van het G-voetbal is, dat je voetballers beperkt zijn, maar vooral vol met goede bedoelingen zijn. Dit wijst zeker niet op je beperkte of falende capaciteiten als G-voetbaltrainer.

Voel je na enkele trainingen dat je spelers hunkeren naar 'meer', dan moet je jezelf vragen beginnen te stellen over het niveau van je spelers en je trainingen gaan aanpassen. Je G-voetballer is dan zeker geen D-speler en vermoedelijk ook geen C-speler.

## **Ik wil als trainer 'winnen'.**

Trainen is leuk, maar voetbal draait om 'wedstrijden spelen' en 'winnen'.

Een G-voetbalcoach moet sowieso PRATEN. Positief aanmoedigen, sfeer maken, af en toe één speler of meerdere spelers terechtwijzen ...

De G-voetbaltrainer mag en moet mee leven met zijn team. Ik voel mee met de voetballers van een G-team, waarvan de G-voetbaltrainer zijn ploeg emotioneel coacht. Gezonde EMOTIE hoort nu eenmaal bij het voetbal, geeft het voetbal kleur. Je spelers zullen trouwens van deze emotie genieten, omdat het ook voor hen bij het voetbal hoort.

Zolang een wedstrijd niet afgelopen is, moet je de spelers aanmoedigen en de boodschap geven dat je wilt dat je team wint of in geval van een onafwendbare nederlaag, tenminste toch de eerreddende goal kan scoren (en van deze eerreddende goal, zeker bij zwakke teams, een feest maken, meestal hoeft dat zelfs niet, zij maken er zelf wel een feest van).

Belangrijk is dat je als coach RESPECT toont voor je tegenstrever (team/coach), de scheids-rechter en natuurlijk voor je eigen.

Een ander belangrijk element is SPORTIVITEIT.

Probeer een goed voetballende tegenstrever eens tactisch te neutraliseren door je spelers een bepaalde opdracht te geven. Een mooie uitdaging, die veel van een coach vergt.

Vraag je spelers nooit om viriel, agressief of onsportief te voetballen? Hiermee zondigen we, graag zelfs, tegen het beeld van het hedendaags, viriel (professioneel wordt dit dan genoemd) voetbal dat we tegenwoordig dag in dag uit op het TV-scherm voorgeschoteld krijgen, waar een professionele fout (truitje trek, elleboogstoot, de noodrem, kies maar) schering en inslag zijn.

Een G-trainer moet dan ook kunnen VERLIEZEN. Niets is immers eenvoudiger dan een voetbalwedstrijd tussen G-ploegen op niveau B, C of D te beïnvloeden. Je stelt gewoon 1 of 2 spelers van een hoger niveau op en je wint.

Binnen de trainersstaf van Avalympics vzw zijn wij altijd geïnteresseerd in de coach van de tegenstrever. Wil hij of zij 'winnen ten koste van alles' en opteren zij daardoor voor 'stevig voetbal', 'het afmaken van de tegenstrever' (een hoge score nastreven en daardoor de reserve-spelers of zwakkere spelers niet gebruiken, een fout die nog teveel gemaakt wordt).

Natuurlijk draait in onze maatschappij en zeker in sport heel veel, zonet alles, om WINNEN, maar binnen het G-voetbal moet je dit af en toe nuanceren.

De echte winnaars zijn in onze gekleurde ogen de ZWAKKE ploegen, bestaande uit voetballers met verstandelijke en/of motorische beperkingen, die mee voetballen in de hoop een goed resultaat te boeken, maar echt te beperkt zijn om resultaten te boeken.

In onze maatschappij wordt over een voetbalploeg die verliest meestal meewarig geschreven in de pers. Ook in het G-voetbal hoor je af en toe de uitspraak 'amai, da's een zwakke ploeg' of 'die ploeg hoort hier niet thuis'.

Probeer aan buitenstaanders (of de pers) maar eens uit te leggen dat je schitterend gevoetbald hebt, maar dat je alle wedstrijden verloren hebt.

Of dat de G-voetbalploeg die het laatste geëindigd is in je voetbaltoernooi eigenlijk de winnaar is. Gewoon omdat dit een trainer is, die geen angst heeft om te verliezen en, belangrijker, een groepje spelers met een zwak niveau de mogelijkheid biedt om te voetballen.

Dit is de ware opdracht van G-voetbal, kinderen, jongeren en volwassenen met een handicap die willen voetballen de mogelijkheid bieden om te voetballen.

Een zichzelf respecterende G-voetbalcoach zou voortdurend aan ZELFREFLECTIE moeten doen en bewust afstand nemen van 'prestaties'. Misschien is dit het belangrijkste verschil met het reguliere voetbal.

## **Een frisse kop ...**

Een belangrijk element in het begeleiden van een G-voetbalteam is de COOL DOWN na de wedstrijd.

In eerste instantie gebeurt dit op het veld zelf. De tegenstrever en de scheidsrechter een hand geven is, na een nederlaag, niet altijd vanzelfsprekend bij G-voetballers en, verbazend genoeg, ook niet bij de G-coachen.

Wij pleiten op dat vlak ook dat beide teams zich na de wedstrijd op een rijtje zet en het winnende team het verliezende team feliciteert.

Belangrijk is ook, dat je in de kleedkamers voor of na de verplichte douche, even praat met de spelers, de stoom wat wegneemt door te vragen wat er fout liep of positief was. Een schouderklopje te geven, wat te lachen. Gewoon indien nodig wat spanning weg nemen en achteraf iets te drinken met de spelers (net als een après-ski heel ontspannend).

**Tijdens de laatste dag van de Special Olympics 2005 te Seraing begint het na een half uur zwaar te regenen. De voetbalpleinen worden totaal onbespeelbaar en de organisatoren lassen dan ook alle wedstrijden af. Ontgoocheld druipen alle spelers af. Wij hopen dat een warme douche troost brengt, maar de sfeer blijft echter bedrukt. Naast mij haalt Bart, onze doelman, zijn shampoo uit zijn zak. De shampoo hangt vol met mayonaise, ketchup en ajuintjes, het daaropvolgende washandje hangt ook vol met dezelfde ingrediënten. Ik vraag Bart waarom de mayonaise e.d. in zijn sportzak vertoeven. Bart antwoordt spontaan dat hij gisteren in de frituur een 'cervela special' is gaan halen. 'En ... ' vraag ik hem. 'Hier is 'm' en Bart tovert 1 dag oude gebakken 'cervela special' uit zijn sportzak. Een onvergetelijk moment en de sfeer zit er ogenblikkelijk terug in.**

## **De KRACHT van een bank**

**Wij spelen 7 tegen 7 op het G-voetbaltoernooi van Viola Alphen (Nederland). Ward scoort een schitterend doelpunt, hij viert zijn doelpunt uitgebreid en komt dan naast de trainer staan. Omdat ons team slechts uit 7 spelers bestaat, zegt de trainer tegen Ward 'Komaan Ward, knap doelpunt, maar nu verder spelen, we hebben je nodig'. Ward repliceert 'goal gemaakt, efkes rusten ...'. Na een drietal minuten stormt hij terug het veld op.**

Zorg als coach voor een goed bevolkte bank. Loopt er voetbaltechnisch iets fout, dan kan je de betrokken speler even vervangen en hem op zijn fout wijzen en belangrijker, wat uitleg verschaffen.

De bank wordt echter nog belangrijker als een voetballer over zijn toeren dreigt te gaan of te agressief speelt. Je kan hem of haar preventief vervangen. Je geeft hem een rustpauze of een time-out, waarbij je met hem praat en hem bijstuurt. Na dit gesprek beslis je om hem al dan niet terug op het veld te brengen, mits de boodschap dat je hem direct vervangt als hij terug fouten maakt.

Nog te weinig G-voetbaltrainers durven het aan om hun 'sterspeler', die zich verbaal of fysisch agressief opstelt, een rustpauze op de bank te bieden, meestal uit angst om een wedstrijd te verliezen.

Als coach moet je beseffen dat je een speler kan laten 'sterven' op de bank, bij 'opvliegende of temperamentvolle' spelers is een bank dan ook een zegen. Sommige spelers geven na een tijdje zelf een signaal aan de bank, als ze voelen dat ze gaan 'overkoken'. Als coach moet direct op dit signaal ingaan (ook al is het je beste speler, ook al ben je de wedstrijd aan het verliezen).

**Bijna elke wedstrijd moeten wij Marc vervangen omdat hij 'overkookt' of 'bijna overkookt'. Traditioneel zegt Marc boos dat hij stopt met voetballen, dat we hem nooit meer op het voetbalveld of de training zien. Marc kleedt zich dan aan en na 5 of 10 minuten komt hij naast de trainer staan. Even traditioneel vragen wij 'goesting ...?', even traditioneel krijgen we een open blik als antwoord, even traditioneel zeggen wij 'we kunnen je gebruiken', even traditioneel spurt Marc terug naar de kleedkamer om zich om te kleden. Ooit heeft dit scenario zich 3x op één wedstrijd herhaald. Mooi ...**

Voetballers met karakteriele stoornissen, maar ook voetballers met het Fragile X-syndroom, NAH (niet aangeboren hersenaandoening) of autisme (spectrum stoornissen), hebben baat met 'een goed gevulde bank'. Zij hebben af en toe een rustpauze nodig om stoom af te laten. Als je subtiel te werk gaat, zijn herkansingen dan ook quasi oneindig en meteen schep je voor de G-voetballer een ideaal en veilig klimaat. Dit heeft een G-voetballer net nodig. De tijd om rustig te bekomen ...

**Koen, onze doelman met autisme spectrum stoornissen, leeft en leeft met hart en ziel en op alles heeft hij commentaar (soms heel grappig, soms net voorbij het toegelaten). Zolang hij in het doel is het eenvoudig om Koen te coachen, tijdens een time-out of tijdens de rust neem ik hem apart voor een babbeltje, terwijl de 2de coach met het team praat. Wanneer D. komt keepen, beschikken wij plots over 2 gelijkwaardige doelmannen en spreken met Koen en D. een beurtrol af. Tijdens een wedstrijd in Brasschaat voetbalt Koen voor de eerste keer mee en moet onze 2de coach wegens ziekte afhaken. Van in de aanvangsfase van de wedstrijd lapt Koen alle afspraken aan zijn laars, hij verdedigt, valt aan, voetbalt haast op zijn eentje en levert tussendoor nog wat gratis commentaar op zijn medespelers. Met als gevolg dat de ploeg begint te panikeren. Ik vraag een time-out aan en probeer Koen bij te sturen. Meteen begint hij kritiek te geven op zijn medespelers. Omdat ik alleen ben, kan ik Koen niet afzonderen van de andere spelers, om individueel met hem te praten. Gevolg, een rommelige wedstrijd en enkele minuten voor het einde van de wedstrijd neem ik 'uitgeblust' Koen van het veld. Koen reageert furieus en stapt op. Na de douche zegt hij dat hij de bus naar Geel neemt. Ik leg hem uit dat we samen met de minibus in Brasschaat en dat we ook samen teruggaan. Koen, een stevig uit de kluit gewassen jongeman, zegt 'en wie gaat me tegen houden?' En daar sta je dan 'alleen met al je ervaring' ...**

Steeds moeten er 2 coachen naast het veld of op de bank aanwezig zijn. In crisismomenten bekommert de ene coach zich over de ploeg (en het voetbalspel), de andere coach lost de problemen op of neutraliseert de spelers die dreigen over hun toeren te gaan.

Belangrijk ... twee trainers is een zegen, drie trainers een luxe ... Je kan afwisselend in verschillende groepen trainen, zodat je de oefeningen kunt aanpassen aan het niveau van de deelnemers. Je hoort en ziet trouwens ook meer (niet onbelangrijk).

Een trainer moet zichzelf vooral amuseren, deze houding straalt automatisch af op de spelers.

## **Binnen of buiten ?**

Tot vorig jaar trainden wij in Geel wekelijks in de sporthal. We werden dan ook door heel wat G-voetbalploegen als een zaalvoetbalploeg beschouwd.

De reden om in een sporthal te voetballen was echter heel eenvoudig. De voetballers worden minder snel afgeleid door externe factoren (regen, wind, vrieskou, overvliegende vliegtuigen, honden, mooie dames of heren ...). Je kunt er snel en intensief werken. Een bal die wordt weggetrapt, botst via de muren terug in het veld en je verliest geen kostbare tijd door voortdurend een bal te zoeken.

Natuurlijk is voetbal een sport die vooral buiten beoefend wordt. De gezonde buitenlucht heeft sowieso zijn charme. Ook wij moesten door een overaanbod van spelers op zoek naar een voetbalterrein, waar je rustig kunt trainen, waar niet teveel afleiding, dus een duidelijke afbakening aanwezig is.

Begin 2006 zijn we uitgeweken naar de voetbalterreinen van SAV Sint-Dimpna, omdat we teveel voetballers hebben. Eerlijk gezegd, een goede beslissing.

Toch houden we de sporthal achter de hand. In geval van slecht weer (zware regen, vrieskou) organiseren wij in de sporthal een mini-voetbaltoernooi of we delen de sporthal op in 8 vierkantjes, waar intensief getraind wordt op het maken van driehoekjes of andere oefeningen.

## **Competitie of toernooien ?**

Trainen is mooi, maar de essentie van voetbal is nog steeds wedstrijden spelen. Waak er echter over dat je als trainer-coach-begeleider niet in ademnood komt, dat het je allemaal 'teveel' wordt, zodat je zelf afhaakt en de voetballer met een verstandelijke handicap weer naar 'af' moet. Zoek dan ook een gezond evenwicht tussen trainen en wedstrijd spelen.

Wij pleiten bewust niet voor een wekelijkse competitie (voorlopig nog niet). Uit ervaring weten we dat je veel tijd verliest aan verplaatsingen (omdat je niet altijd in je buurt kan G-voetballen).

Nog een ervaring is dat indien de G-voetbalcoachen een aparte benadering van het G-voetbal hebben, vrij snel spanningen tussen de teams worden opgebouwd (met een ongelukkige sfeer tot gevolg).

Zelf pleiten we voor een competitie in toernooivorm b.v. om de 6 weken een toernooi. Natuurlijk zijn er in het voorjaar/lente meerdere toernooien mogelijk. Ideaal zou zijn per jaar, enkele regionale toernooien, 3 à 4 provinciale toernooien, alsook 1 à 2 (inter)nationale toernooien. De provinciale en nationale toernooien zouden voor alle niveauploegen toegankelijk moeten zijn.

## **Tenslotte ... je bent geen therapeut !**

Voetbal is een sport, geen therapie, alhoewel het voor heel wat spelers therapeutisch kan werken (iets omhanden hebben, stoom afdalen, stimulans ...). Neem als trainer geen medische risico's (tenzij dat deze risico's in overleg met de ouders bewust genomen b.v. een hartlijder kan zo graag voetballen dat de ouders ermee instemmen dat hij gaat voetballen en het risico op een hartaanval verhoogt ... extreem misschien, maar te begrijpen).

Ga je ook niet teveel informeren over de achtergrond, de oorzaak van handicap of de problematiek van je spelers. Hoe meer je leest over de handicap van je spelers, hoe meer je rekening zal houden met de handicap van je spelers. Meteen ga je hen anders bekijken en niet meer onbevangen benaderen, zodoende zet je hen terug in de hoek van 'spelers met een beperking', de hoek waar de G-voetballer net uitwil.

Mocht je coach zijn van een valide voetbalploeg, ga je ook niet het privé-leven van je spelers uitpluizen ... Zoek dus alleen essentiële informatie op.

Bijvoorbeeld, het G-voetbalteam van KV Willebroek-Meerhof laat elke nieuwe G-voetballer een fiche met de medische & algemene informatie rond de G-voetballer. Deze fiche wordt ingevuld, in samenspraak met de ouders of de begeleid(st)er van de G-voetballer. Meteen ben je geïnformeerd, na verloop van tijd zal je deze fiche minder gebruiken.

Dus, train en coach spontaan, zodoende SCHEP je KANSEN en GEEN BEPERKINGEN ...

Theo Verdonck