

VOETBAL BIJ KINDEREN MET DCD



Vicky Freyzer
Thuline Heyerick
Ianthe Meerschaert
Inse Vlegels
Jeroen Vanthuyne
Nona Versporten

Inleiding

Voetbal is een zeer populaire sport zowel bij jongens als bij meisjes. Er wordt niet enkel gevoetbald in de voetbalclub maar ook tijdens de speeltijd, thuis met een broer/ zus of op een veldje in de buurt. Kortom voetbal is een geliefde sport!

Meer dan 10% van de jeugdtrainers heeft een kind met coördinatieproblemen of DCD (Developmental Coordination Disorder) onder zijn hoede. Helaas ondervinden deze kinderen vaak moeilijkheden bij het uitoefenen van hun favoriete sport, vooral naar techniek, spelinzicht en coördinatie toe.

Daarnaast is er in veel voetbalclubs een verhoogde competitiedruk die soms tot faalangst of pesten kan leiden. Veel clubs hebben tevens maar 1 of 2 trainers per groep wat het bijna onmogelijk maakt om een kind met DCD individueel te begeleiden.

Toch is het zeker mogelijk om deze kinderen te leren voetballen. Hieronder bespreken we enkele praktische tips voor trainers, ouders en kinderen met DCD zodat deze kinderen niet uit de boot vallen.

DCD binnen het reguliere voetbal

Vaak voorkomende problemen

Uit een korte enquête bij 171 trainers concluderen we dat veel trainers moeilijkheden ondervinden bij het coachen van kinderen met coördinatieproblemen. Ze geven aan dat spelers vooral problemen ervaren bij de snelheid van uitvoering (72,9%), het lopen met de bal aan de voet (67,7%), het dribbelen (64,6%) en het spelinzicht (64,6%).

Leeftijdsklassen

De trainers die onze enquête hebben ingevuld waren voornamelijk actief in de onderbouw (U5-U9). Slechts een kwart van de coaches geeft training aan U14 of ouder. Hieruit vermoeden we een natuurlijke selectie doordat kinderen met DCD de voetbalsport verlaten bij het ouder worden of bij een stijgend niveau.

Positie op het veld

Maar liefst 73% van de trainers houdt rekening met de coördinatieproblemen van de speler bij het maken van de opstelling. De meeste kinderen met DCD worden opgesteld in de aanval. Het kind opstellen als keeper kan ook voordelen hebben. Hij/zij moet enkel maar rekening houden met de bal wanneer die in zijn/haar buurt komt. Verder bevindt het volledige spel zich in het gezichtsveld. De positie van het kind moet voor elk kind individueel bepaald worden zodat zijn persoonlijke kwaliteiten het beste uitkomen.

Pro's

Voetbal is voor veel kinderen een sociaal gebeuren, veel vriendjes spelen voetbal en dus willen kinderen met DCD dit ook leren. Het is heel belangrijk dat ze hierdoor een hechte vriendenkring kunnen opbouwen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen met DCD naar later toe (adolescentie) weinig sociale contacten hebben wat kan leiden tot allerlei problemen. Voetbal kan hier een groot belang in spelen en een basis leggen naar de toekomst. Het is een toegankelijke sport want er bevindt zich nagenoeg in elke gemeente een voetbalclub.

Contra's

Het is een technische sport die een combinatie van coördinatie, spelinzicht en snelheid vereist. Een kind moet zijn eigen bewegingen kunnen afstemmen op de bewegingen van de bal en de andere spelers.

Afhankelijk van de club wordt er op een bepaald niveau gevoetbald. Hoe hoger het niveau, hoe meer prestatiedruk er zich kan ontwikkelen. Zo kunnen er frustraties ontstaan wanneer oefeningen niet lukken, het kind het niveau niet aankan, het kind zich anders voelt dan de medespelers, ... Daarnaast kan het zijn dat een trainer niet over voldoende tijd beschikt om het kind individueel te begeleiden hoewel kinderen met DCD meer tijd nodig hebben om iets te leren. Het voetbalveld en het gebeuren ernaast geven veel prikkels wat kinderen met DCD kan afleiden.

Voor trainers

- Trainers dienen heel veel geduld uit te oefenen. Indien u van uzelf opmerkt dat u het daar moeilijk mee heeft raden wij u aan dit te bespreken en eventueel te wisselen met een andere trainer.

- Opdrachten/oefeningen
 - In 2 groepen werken:
 - groep kinderen met een lager niveau
 - groep voor gevorderde spelers met een (veel) hoger niveau dan het kind
 - Per 2 waarbij kinderen van het zelfde niveau samenwerken.
 - Communiceer kort en duidelijk. Geef niet teveel opdrachten tegelijk.

- Probeer het verwachtingspatroon van het kind te verlagen. Leg ook aan het kind uit dat je niet alles in één keer kan leren, maar dat elke deelstap veel inspanning vraagt. Ieder kind is uniek en bij de ene zal iets sneller gaan dan bij de andere. Laat het kind zich dan ook evenwaardig voelen. Speel in op de talenten van het kind en benadruk dat het helemaal niet erg is als iets wat trager gaat, zolang er evolutie is en het kind met plezier naar de training komt, is dit het belangrijkste.

- Succeservaringen zijn nodig om de motivatie te behouden. Bv. bij het goed uitvoeren van een opdracht dit in de verf zetten door duimen in de lucht te steken.

- Geef individuele coaching
 - minder kritisch corrigeren
 - minder perfectionistisch zijn
 - aandachtig zijn voor de positie van het kind in de groep
 - vergeet het sociaal-emotionele aspect niet!

- Leg niet steeds de nadruk op competitie maar ook op deelnemen en plezier.

Tijdens de training

- De oefening opdelen in duidelijke stappen en indien nodig werken met opbouwende oefeningen (zie oefeningen).
= start met een eenvoudige oefening van een lage moeilijkheidsgraad en maak progressie in complexiteit (meer concentratie, inzicht nodig) en technisch niveau.
Hierdoor kan je steeds teruggrijpen naar een niveau dat het kind zowel cognitief als motorisch aankan. Stap voor stap kan het niveau bepaald worden en kan het kind voorzichtig uitgedaagd worden om zichtbare progressie te maken.
- Doe oefeningen meerdere keren voor; 1x op gewone snelheid, en een paar keer traag, stap voor stap terwijl u tegelijk vertelt wat u aan het doen bent.
- Geef coördinatieoefeningen en varieer hierin. Bij deze oefeningen is het opnieuw belangrijk alles stap voor stap uit te leggen en voor te doen.
 - Vb: loopladders, hekjes, slalommen, ... (zie oefeningen)
 - Multimove op jonge leeftijd: trainen van algemene motorische vaardigheden
- Indien de mogelijkheid er is om op een kunstgrasveld te trainen, is dit aan te raden voor een kind met DCD. Er zijn geen oneffenheden waardoor het kind beter kan lopen en de bewegingen van de bal gemakkelijker in te schatten zijn.
- Aanpassingen
 - Werken met kleuren
 - Een gekleurd hesje in het doel van eigen team hangen.
 - Kind met DCD in groep steken met gekleurde hesjes.
 - Sticker op de schoen waar de bal geraakt moet worden.
 - Geel= binnenkant voet om te passen/ controleren
 - Blauw= wreef om te trappen naar doel
 - Eenvoudiger maken van oefeningen
 - Laat het kind met DCD dribbelen tussen 2 potjes ipv 4. Geef deze 2 potjes een specifieke kleur.
 - Omgeving aanpassen
 - Kleiner veld
 - Een groter doel



- Biedt voldoende structuur aan
 - Tijdens de training
 - Vaste plaats in de kleedkamer
 - Vaste opbouw van de training (luisteren-voortonen-uitvoeren)
 - Vaste plaats om uitleg te geven, te drinken, ...
 - Dmv materiaal het kind duidelijkheid bieden
 - Looplijnen via kegels, potjes, ...
 - Mikpunt bij een pass of een schot op doel aangeven met een vlagje, kegel, ... (zie oefeningen)
- Feedback
 - Stuur bij waar nodig en niet enkel door verbale feedback of uitleg. Probeer dit ook af te wisselen met visuele of tactiele feedback.
 - Visueel: demonstratie bij een oefening
 - Tactiel: de juiste beweging laten aanvoelen.
 - Bekrachtiging van het kind: probeer iets positief te benadrukken, zelfs wanneer een oefening helemaal mis loopt. Dit kan iets heel kleins zijn, bv.: “je stond op de juiste plaats”, “je reageerde op tijd”, “je was gefocust”, ...
- Een kind met DCD zal steeds trager werken. Het heeft geen zin om het kind op te jagen. Wees geduldig en heb hier begrip voor.
 - Geef meer tijd bij het aankleden, strikken van de veters, keeperhandschoenen aandoen,... Hierbij kan het kind ook hulp vragen aan zijn buddy (zie kinderen).
 - Laat de oefening op het eigen tempo uitvoeren. Verminder indien nodig het aantal herhalingen voor het kind.

Kinderen

- Afhankelijk van het kind kan een buddy aangesteld worden (voor een bepaalde termijn bv. een maand). Deze speler helpt het kind in de kleedkamer en bij het uitvoeren van oefeningen. De buddy is een aanspreekpunt bij vragen of problemen.
- Maak duidelijk dat voetbal een lang leerproces is en dat het kind niet alles in één keer zal leren.
- Thuis kan het kind oefenen door tegen een muur te trappen of door gebruik te maken van een senseball. Dit is een bal waaraan een koordje met een handvat bevestigd is. Hiermee kan het kind alleen oefenen op balvaardigheid.



Ouders

- Als ouder is het belangrijk te weten dat winnen niet het belangrijkste is bij sporten. Vooruitgang en plezier maken is het hoofddoel. Probeer dit ook zo duidelijk te maken aan uw kind.
- Informeer de trainer indien nodig over DCD en de sterktes en zwaktes van uw kind. Hierdoor kunnen de trainingen beter aangepast worden aan de mogelijkheden van uw zoon of dochter.
- Maak tijd vrij om met uw kind te oefenen of stimuleer hem/haar om alleen te oefenen met bv. een senseball.
- Gebruik steeds de checklist voor het maken van de sporttas. Zo vergeet uw kind niks mee te nemen maar kan hij toch zelfstandig werken (zie checklist sporttas).
- Laat eventueel uw kind zich thuis omkleden of vertrek tijdig naar de training zodat uw kind zich niet hoeft te haasten tijdens het omkleden.
- Indien u merkt dat uw kind gepest wordt, geef dit dan door aan de trainer en stel eventueel voor om een inleefparcour te doen met de andere spelers (zie inleefparcour).

Inleefparcours

- Stel enkele afspraken op in samenspraak met de kinderen zodat het kind met DCD zich betrokken voelt.
- Vraag vooraf aan het kind en de ouder(s) toestemming om DCD/coördinatieproblemen aan de kinderen uit te leggen.
- U kan een inleefparcours maken wanneer u merkt dat er gelachen wordt met het kind, hij/zij gepest wordt, de andere kinderen niet begrijpen waarom het bij hem/haar moeilijker gaat. Tijdens deze oefeningen kunnen de kinderen voelen wat een kind met DCD ervaart tijdens de training en wedstrijden.
- Voorbeelden van oefeningen in een inleefparcours:
 - Laat de spelers op een bal trappen naar een goal terwijl het been door middel van een touw of band naar verschillende richtingen getrokken wordt (zo voelt een kind met DCD zich bij het trappen naar doel).



- Laat de spelers door een veld met veel kegels dribbelen (zo voelt een kind met DCD zich bij een dribbel zonder obstakels).
- Laat de spelers oefeningen uitvoeren terwijl ze door veel spelers lopen of veel lawaai horen, kortom afgeleid worden (zo voelen ze aan wat het is om te veel prikkels te krijgen).
- Laat de spelers een heel moeilijke oefening in de loopladder uitvoeren (zo voelt een eenvoudige oefening voor een kind met DCD).

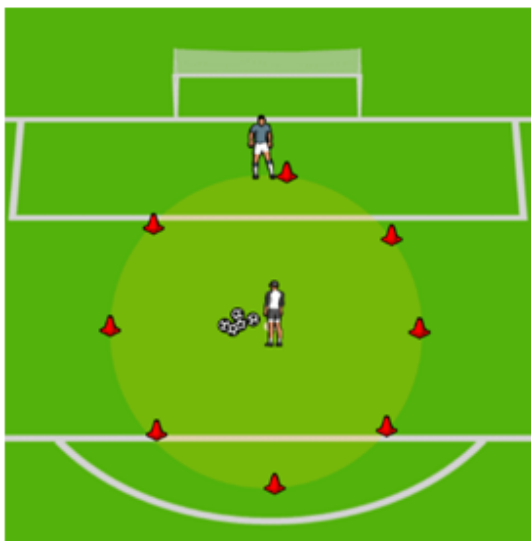
Oefeningen

- Kind heeft nog nooit gevoetbald:
 - Probeer om eerst elke deelvaardigheid (bal controleren, passen, dribbelen) apart aan te leren, indien mogelijk individueel. Eens het kind deze onder de knie heeft, kan hij deelnemen aan oefeningen waarbij de deelvaardigheden gecombineerd worden. Stuur meteen bij wanneer het kind een deelvaardigheid fout uitvoert zodat deze niet verkeerd wordt ingeprent.
 - Leg elke oefening goed uit. Vermeld welk deel van de voet gebruikt moet worden en toon alles voor terwijl je uitlegt geeft.

1. Bal controleren

Aandachtspunten:

- Eerst aanleren vanuit stilstand.
- Binnenkant van de voet gebruiken.
- Indien het kind dit kan met de voorkeursvoet -> ook aanleren met de andere voet.



Plaats verschillende kegels in een cirkel.

De trainer staat in het midden van de cirkel, de speler op de rand.

De speler loopt langs de cirkel en stopt aan elke kegel. Vervolgens krijgt hij een pass van de trainer.

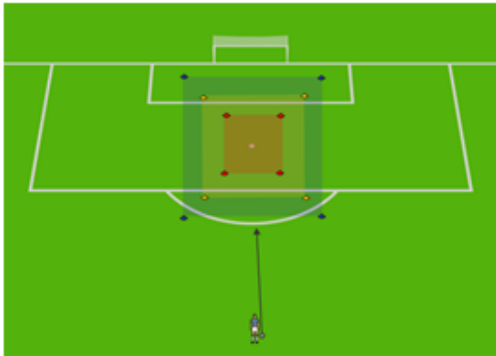
De speler controleert de bal en legt deze stil aan de kegel.

Wanneer er aan elke kegel een bal ligt, is de oefening afgelopen.

2. Bal passen:

Aandachtspunten:

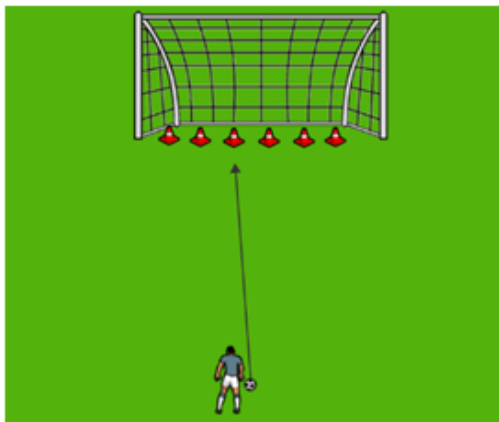
- Eerst aanleren vanuit stilstand.
- Begin met korte pasjes over de grond.
- Vergroot steeds de afstand.
- Indien het kind goed kan passen over de grond -> halflange bal in de lucht aanleren.
- Indien het kind dit kan met de voorkeursvoet -> ook aanleren met de andere voet.



Maak verschillende vierkanten met gekleurde potjes.

Elk vierkant heeft een bepaalde waarde (bv: blauw = 1 punt, geel = 3 punten, rood = 5 punten).

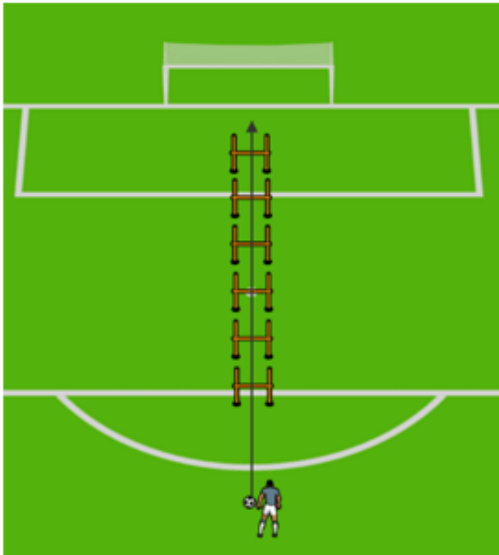
Laat de speler een gerichte pass geven.
De speler krijgt het aantal punten van het vierkant waarin de bal blijft stilliggen.



Plaats kegeltjes in het doel.

De speler past/trapt naar doel en probeert een kegel om te trappen.

Wanneer de speler al goed kan trappen, kan je kegels omgekeerd in het dak van het doel hangen zodat er ook naar de bovenhoeken gemikt kan worden.

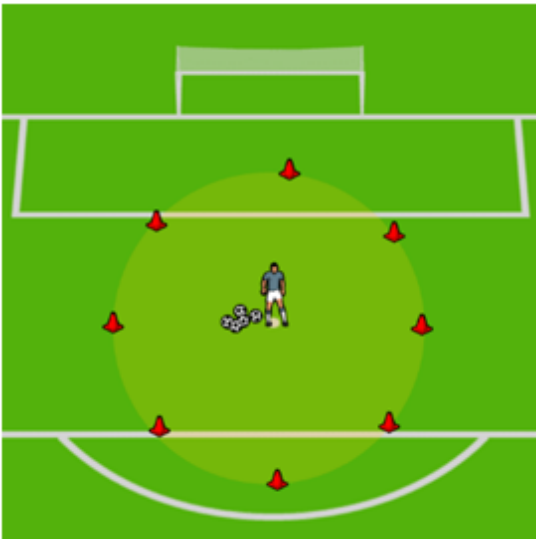


Plaats verschillende poortjes of hekjes achter elkaar.

De speler probeert de bal zo recht mogelijk te passen.

Voor elk poortje/hekje waar de bal onder rolt, krijgt de speler 1 punt.

De bedoeling is uiteindelijk om een mooie pass te geven die door alle poortjes rolt.



Plaats verschillende kegels in een cirkel. Pas de afstand naar de kegels aan naargelang het niveau van de speler.

De speler staat in het midden van de cirkel, voorzie genoeg ballen.

De speler probeert vanuit het midden van de cirkel de kegels omver te trappen.

Wanneer alle kegels omver liggen, is de oefening afgelopen.

Variatie: laat de speler naar de kegels passen met de bedoeling om de bal zo dicht mogelijk bij de kegel te laten stilliggen zonder deze te raken (cfr. petanque).

3. Dribbelen met de bal:

Aandachtspunten:

- Dicht bij de bal blijven.
- Bekijk samen met de speler of het gemakkelijker is om beide voeten te gebruiken of om zowel de binnenkant als de buitenkant van de voorkeursvoet te gebruiken.
- Pas het niveau van de oefening aan door te variëren in afstand tussen de kegels, totale lengte van de oefening, soort richtingsveranderingen (scherpe bocht vs. kleine afwijking).

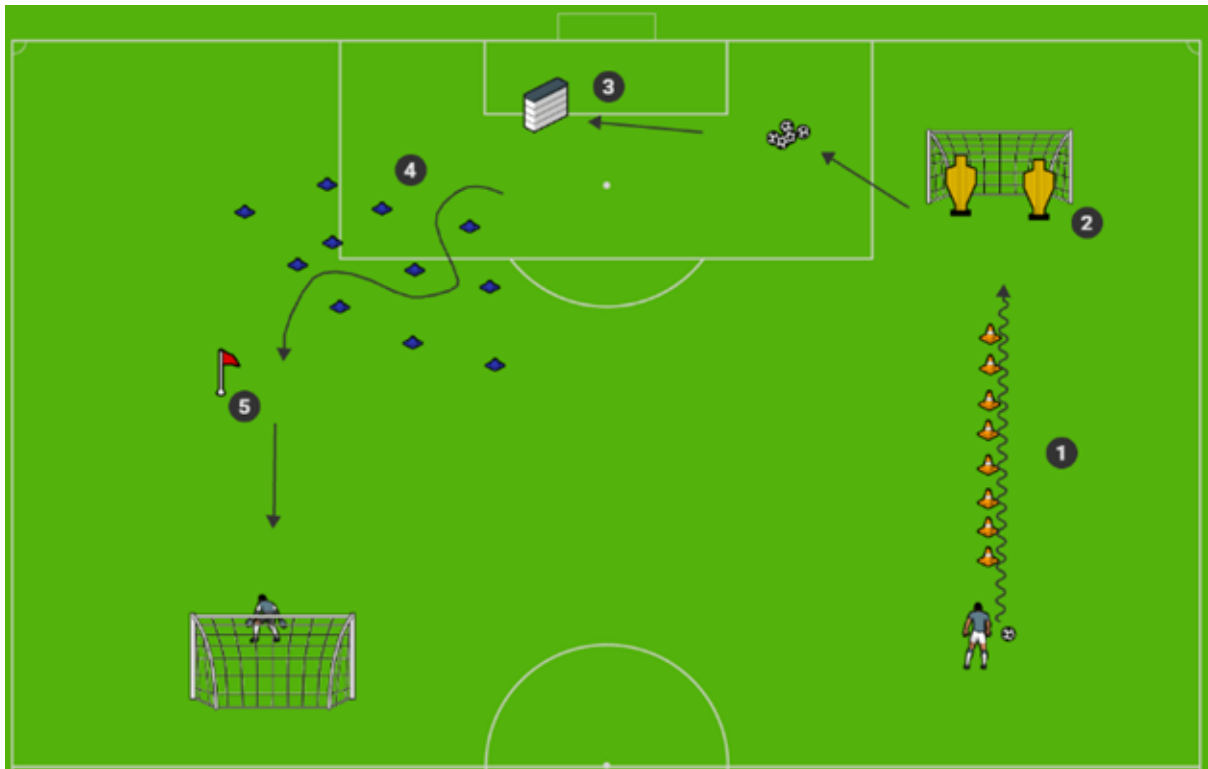


Plaats veel kegels door elkaar op het veld.

De speler dribbelt hierdoor naar de overkant.

Als de speler de overkant bereikt zonder een kegel te raken, mag hij een geel potje meenemen als beloning (1 punt).

4. Combinatie-oefening deelvaardigheden:



1: de speler slalomt met de bal tussen de kegels (pas het aantal kegels en de afstand ertussen aan naargelang het niveau van de speler)

2: de speler trapt gericht naar doel (plaats dummy's of kegels in doel die al dan niet geraakt mogen/moeten worden)

3: de speler neemt een andere bal en loopt naar het muurtje. Hij past tegen het muurtje en controleert de terugkaatsende bal (als muurtje kan ook een houten bankje of afsluiting rond het veld gebruikt worden)

4: de speler dribbelt doorheen de potjes zonder deze te raken

5: als de speler het vlaggetje bereikt, mag hij naar de goal trappen (al dan niet met een keeper in doel)

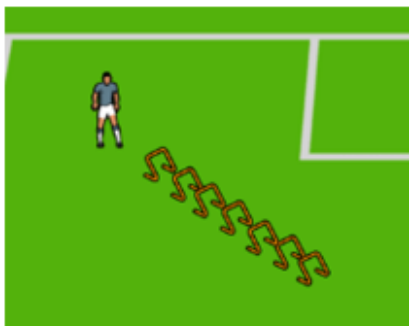
5. Coördinatie-oefeningen

- Niet alleen voetballen is moeilijk maar ook coördinatieoefeningen vragen veel inspanning bij kinderen met DCD. Hoewel ze deze oefeningen trager leren dan normaal ontwikkelende kinderen zijn ze zeer nuttig. Hierbij kunnen ook aanpassingen gemaakt worden om succeservaring te bereiken.
- Ondanks het feit dat coördinatie het grootste probleem is bij deze kinderen, kunnen de voetbalprestaties niet verbeterd worden met alleen maar coördinatie-oefeningen. Deze moeten altijd gecombineerd worden met voetbaltechnische training.
- Aanpassing:
 - Ladder: schuif indien mogelijk de sporten verder uiteen waardoor je grotere vakken krijgt.
 - Hekjes: zet minder hekjes over een even lange afstand.
 - Hekjes: indien mogelijk gebruik lagere hekjes.



Oefeningen met de loopladder:

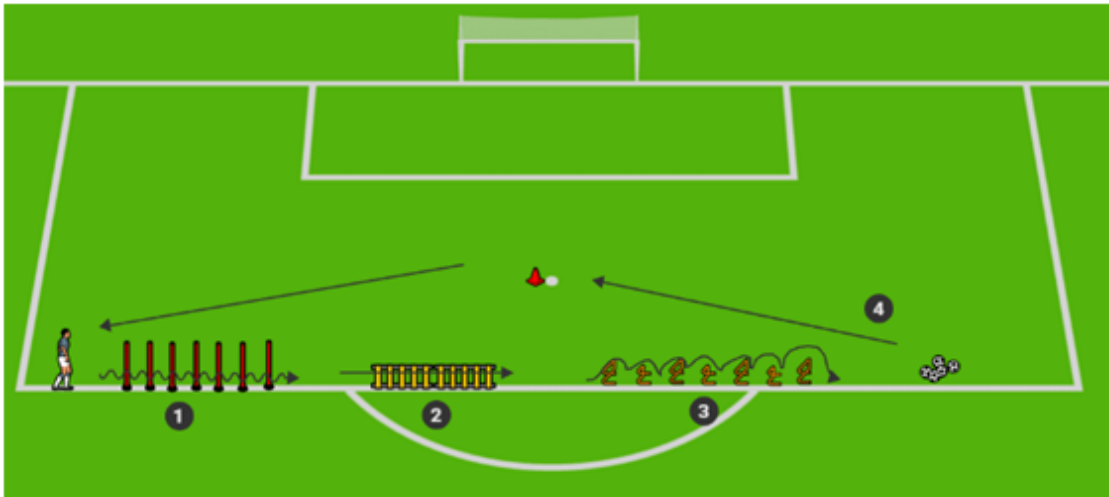
- voorwaarts lopen met 1 voet in elk vakje
- voorwaarts lopen met 2 voeten in elk vakje
- springen op 2 benen
- springen op 1 been (afwisselend of steeds hetzelfde been)
- zijwaarts bewegen door de ladder
- achterwaarts bewegen door de ladder
- naast de ladder beginnen: 1 voet in de ladder, andere erbij, aan de andere kant de ladder verlaten en op deze manier zigzag naar de overkant bewegen



Oefeningen met de hekjes:

- springen over de hekjes met 2 voeten samen
- springen over de hekjes op 1 been (afwisselend of steeds hetzelfde been)
- lopen over de hekjes
- laat de bal onder/naast de hekjes spelen, de speler volgt de bal door over de hekjes te springen
- varieer in hoogte van hekjes en afstand tussen de hekjes

6. Combinatie-oefening coördinatie:



1. De speler slomt tussen de paaltjes
2. De speler voert een oefening uit in de loopladder
3. De speler springt over de hekjes
4. De speler neemt een bal mee en dribbelt ermee naar de kegel. Van hier mag hij naar doel trappen

- Kind heeft ervaring:

Indien het kind al gevoetbald heeft, is het belangrijk om het niveau van het kind in te schatten. Laat het kind verschillende vaardigheden uitvoeren, zowel alleen als in groep. Hieruit kan je afleiden waar de grootste problemen zich bevinden. Afhankelijk van de leeftijd van het kind kan je samen werkpuntjes opstellen.

Aarzel niet om terug te grijpen naar een lager niveau wanneer het niet lukt om bepaalde oefeningen uit te voeren. Het is niet erg dat deze bedoeld zijn voor een lagere leeftijdscategorie.

Checklist sporttas

Deze checklist kan afgedrukt en geplastificeerd worden. Zo kan het kind met DCD telkens met een stift aanduiden of hij/zij alles mee heeft naar de training of wedstrijd. Nadien veeg je de vinkjes af met een doekje en is de lijst klaar om opnieuw gebruikt te worden.

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

G-voetbal

Indien het reguliere voetbal te moeilijk is, kan een kind aansluiten bij een G-voetbalploeg. G-voetbal is ontwikkeld voor personen met een verstandelijke en/of een fysieke beperkingen. Het spel is zeer vergelijkbaar met het regulier voetbal mits enkele aanpassingen. Zo wordt er bijvoorbeeld gespeeld op een kleiner veld en met 7 spelers per ploeg. Verder is de duur van een wedstrijd ook korter en worden er trainingen gegeven op maat van de spelers.

Spreekt een G-ploeg jou aan? Zoek dan snel een club bij jou in de buurt via de website van de Belgische G-voetbal (<http://www.g-voetbal.be/>).

Besluit

Het is zeker mogelijk om een kind met DCD te includeren in het reguliere voetbal. Het is belangrijk om specifiek te kijken naar het kind welke aanpassing(en) hem/haar het meest kunnen helpen. Eén van de grote voordelen is het sociaal contact en het opbouwen van een vriendenkring. Probeer de motivatie te behouden: het is een hobby en plezier primeert.

Bronnen

- Enquete voor trainers
- Observatie van de training van een kind met DCD (SV Zaffelare)
- Gesprek met een trainer van een kind met DCD (SV Zaffelare)
- Eigen ervaring: kinderen leren voetballen tijdens een sportdag
- Nuttige sites
 - <http://www.g-voetbal.be/>