



Train de Trainer Cursus



FCD/SVJA
Seizoen 2019-2020
Woensdag 12-02-'20



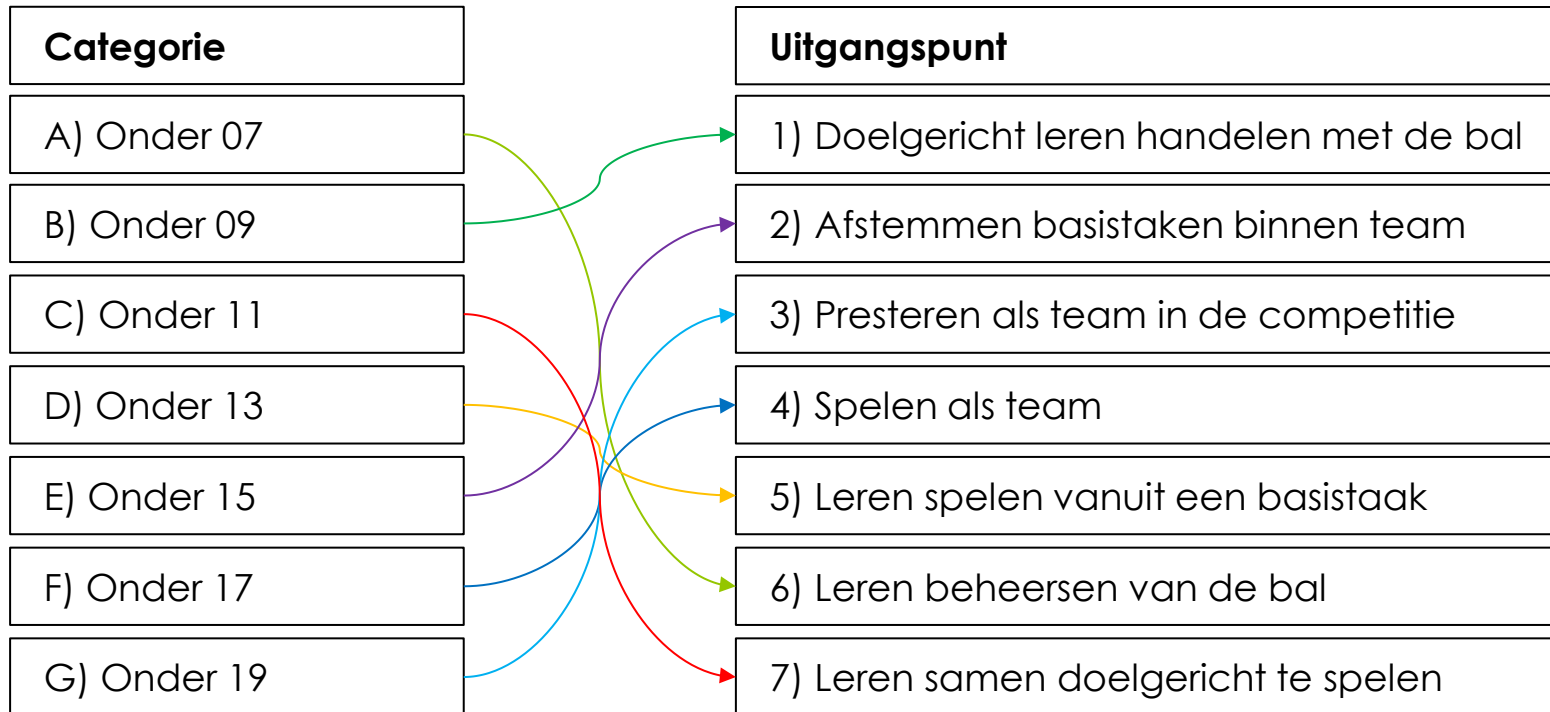
Doel van vandaag

- Leeftijdskenmerken
- Coachkaart
- Trends en ontwikkelingen jeugdvoetbal



Leeftijdskenmerken

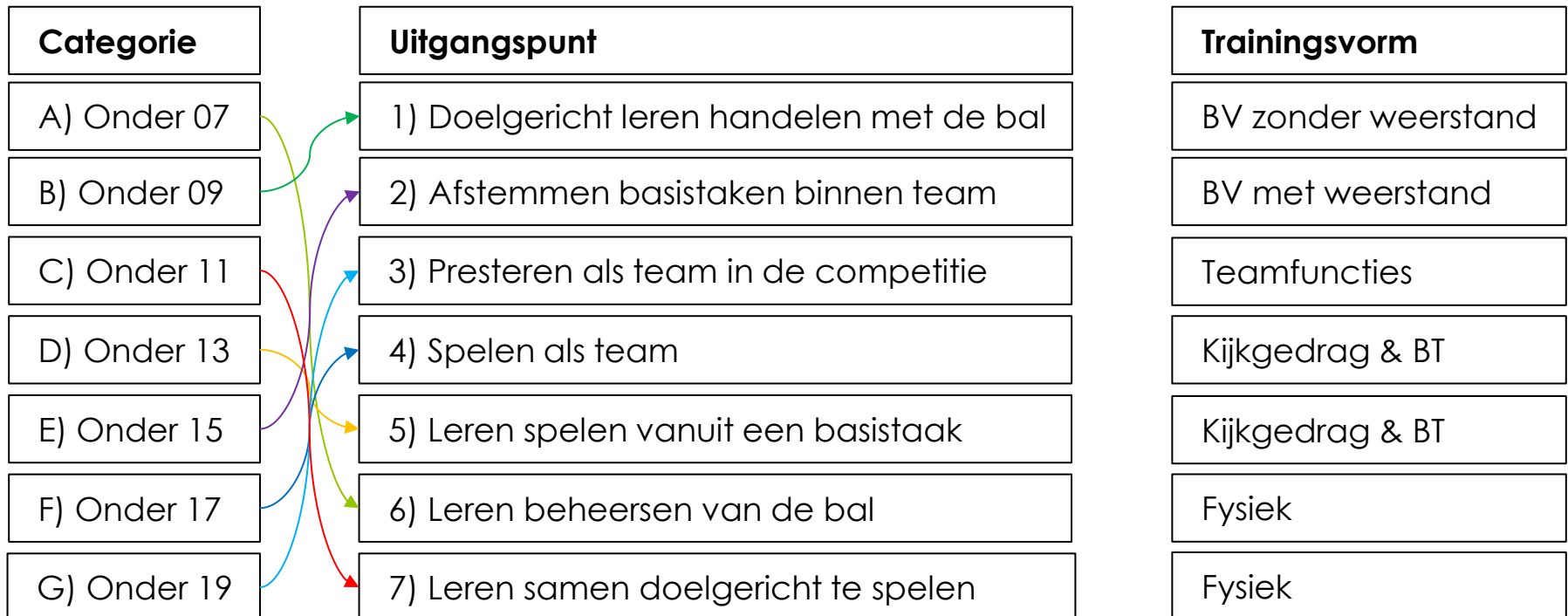
Welke categorie hoort bij welk uitgangspunt?





Leeftijdskenmerken

Welke categorie hoort bij welk uitgangspunt?





COACHKAART JEUGD

SKILLS & CONTROL

TRAININGSKENMERKEN



- Spelplezier & ontwikkeling staan centraal
- Zorg voor een duidelijk trainingsdoel
- Zorg voor een actieve training. Veel met de bal, geen rijtjes en veel partijtjes
- Train zonder weerstand: bij basisvaardigheden (onder 6 t/m onder 9)
- Train met weerstand: zoals tegenstander, tijdsdruk en materialen (onder 10 t/m onder 19)
- Gebruik "herhaling zonder herhaling": Hetzelfde trainingsdoel, maar in een andere oefenvorm
- Plaatje – Praatje – Daadje
- Samen voetballen is samen opruimen!

TRAININGEN DIFFERENTIËREN



- Ruimte
Groter/kleiner veld, breed-klein of smal-Hang veld, andere ruimte zoals driehoek, cirkel
- Opdrachten
Twee keer raken, derde man, iedereen over middenlijn, teamgoal = 2 pt, alleen minder goede been gebruiken
- Materialen
Verschillende ondergronden (kunstgras, gras, zaal, straat, strand), verschillende doelfjes, andere maten bal, etc.
- Spelers
Ondertal/overtal, kameleon, enkele spelers met een opdracht

WEDSTRIJDEN



- De trainer coacht, ouders moedigen aan
- Elke speler evenveel speelminuten
- Trainer maakt teamafspraken in de voor- en rustbespreking. Trainer helpt de spelers tijdens de wedstrijd met de uitvoering hiervan
- Positiviteit op en langs het veld voor elkaar en begeleiding
- Tegenstander een handje geven

COACHING



- Wees enthousiast!
- Positief en vragenderwijs coachen
- Coach inhoudelijk op gedrag
"Raak de bal met de wreef onder de bal" in plaats van "wat een slechte trap"
- Complimenteer op inzet in plaats van talent
"Goed dat je zoveel oefent met je minder goede been" in plaats van "Jij hebt zeker de tweebeinigheid van je vader"

Als vereniging of trainer extra ondersteuning nodig?
Informeer naar onze **Train de Trainer cursus!**

Mede mogelijk gemaakt door Skills & Control en Sportpsycholoog Thijs Rentier - partner van NLSportpsycholoog®



“Elke wedstrijd is anders”

“Voetbal speel je met je hoofd, want de bal is vlugger
dan je benen”

Johan Crujff



Maak een partijspel voor 8 spelers



Trends & ontwikkelingen

Differentieel leren

ASM

Deliberate play

Zelfdeterminatie

Biologische leeftijd/geboortemaand

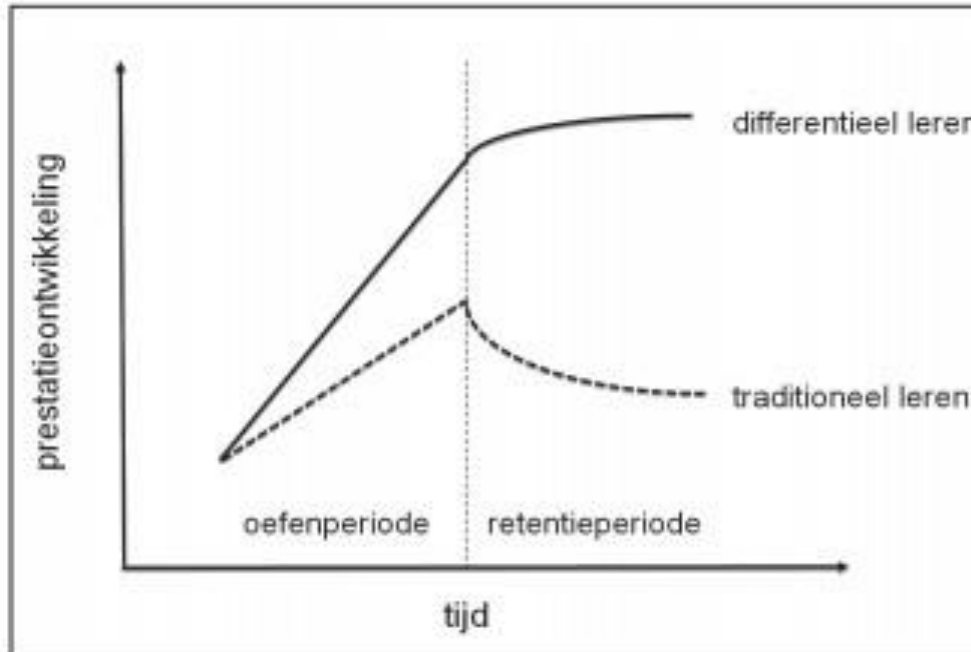
Braintraining/chaostheorie

Awareness



Differentieel leren - 1

Differentieel leren leidt tot een sterkere prestatieverbetering tijdens het oefenen & tot een beter behoud van het geleerde in de retentiefase





Trainingsvariabelen differentieel leren

Hoofdpunt	Aantal	Trainingsvariabele	Uitleg
Taak	1	Scenario	Achterstand Voorsprong Tijdsdruk
	2	Opdracht voor team / individu	X aantal keer raken (combinaties) Derde man Body guard Andere been Scoor vanuit een voorzet
	3	Spelregels / regelingen	Ingooi of indribbel Corner / doeltrap / aftrap / vrije trap Waar start de trainingsvorm Wie start waar
Individu	1	Vermoeidheid	Ochtend/Middag/Avond-training Wel/geen schoolactiviteiten. vooraf/achteraf
	2	Gemoedstoestand	Speler voelt zich goed / minder goed Thuisituatie / relatie(s)
	3	Manier van coachen	Motivator (aanmoedigen, enthousiasmeren) Observant (noteren, turven) Beïnvloeder (beïnvloedingsmomenten) Deelnemer (inspelen ballen, medespeler)
	4	Individuele opdracht	POP
Omgeving	1	Aantallen	Ondertal / overtal Kameleon rol Gelijke aantallen Met / zonder keeper
	2	Ondergrond	Gras : kort, lang (nat, droog) Kunstgras: besproeid, on-besproeid Zand: Straat: Zaal:
	3	Materialen	Ballen: formaten Hesjes: kleuren combinaties / geen kleur Hoofdbandjes i.p.v. hesjes Pylonen/hoedjes (groot, klein, kleuren) Goals: hoogtes, posities, grootte, Rebound box / volleywall
	4	Manieren van scoren	Op verschillende afmetingen goals Lijndribbel End-zone Puntentelling
	5	Veldafmeting	Smal / breed Lang / kort Vorm: rechthoek, driehoek, vierkant, cirkel
	6	Richting van spelen	Een of meerdere richtingen

Differentieel leren - 2



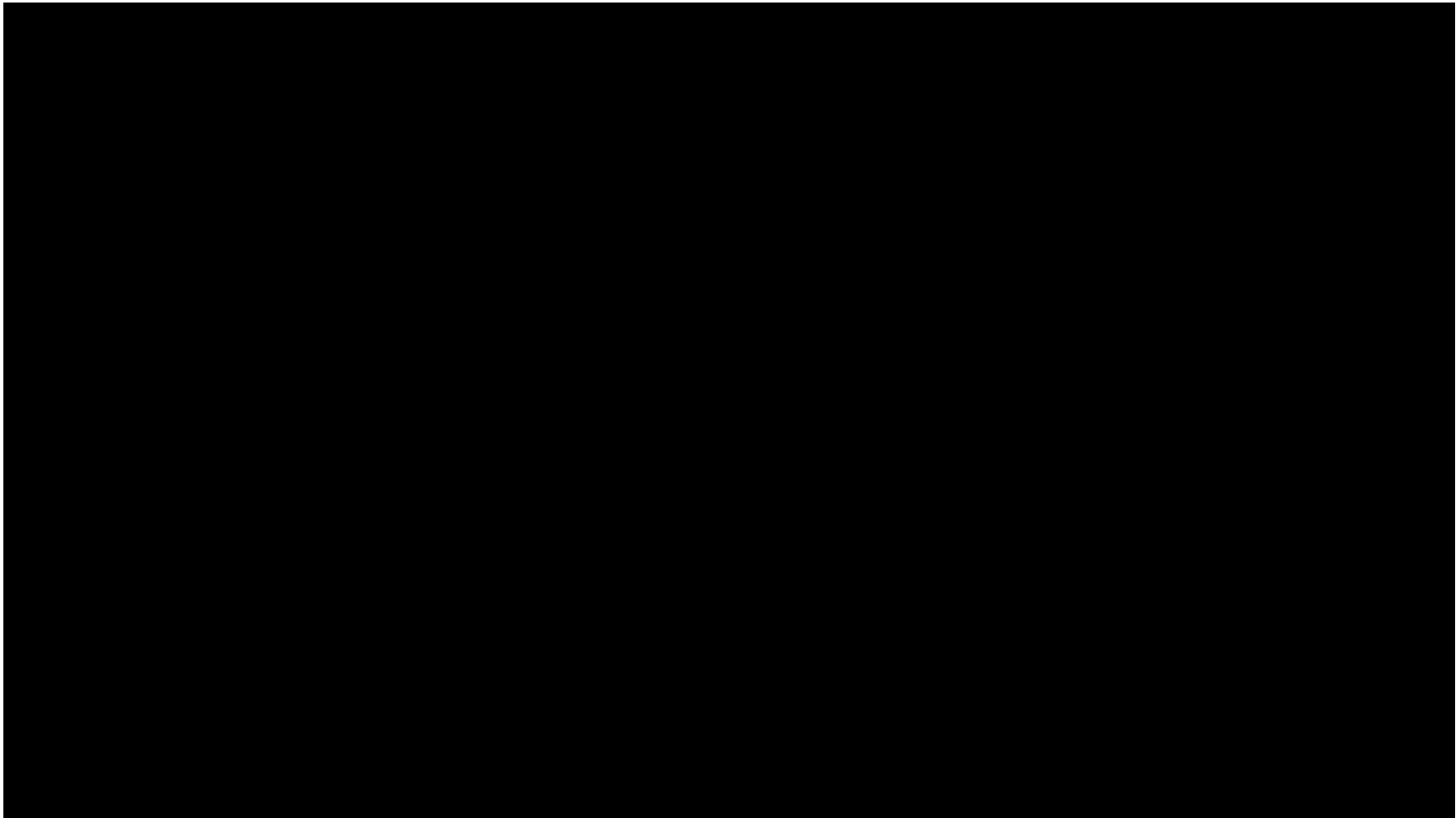
Maak nu weer een partijspel voor 8 spelers



Pauze (5 min)



ASM - 1





ASM – 2





Deliberate Play - 1

minimaal 6 x
diepgaan.

vijf crosballen
 met minste goede
 been

ik wil minimaal
 10 x een actie
 maken

bij balvoelies
 direct omscha-
 kelen / druk
 geven

4 x inschuiven
 naar het midden-
 veld.





Deliberate Play - 2

DE "0" HOUDEN	SCOREN VANUIT OMSCHAKELING	JANTJE
V	OVA	-
TEAMGOAL	SCOREN DOOR DERDE MAN	IEDEREEN OVER ML BIJ HET MAKEN VAN EEN GOAL
A	A	V
SCOREN NA BALVEROVERING OP HELFT TP	NA BALVERLIES BINNEN 5 SEC. BAL HEROVEREN	BLOK EEN SCHOT 3 KEER
A	OAV	V

TEAMGOAL	BAL ACPAKKEN ÉN BINNEN 10 SEC. SCOREN	MET HEEL HET TEAM VERDEDIGEN
JANTJE	DE "0" HOUDEN	SCOREN MET EÉN - TWEETJE
TEAMJUICH NA GOAL	SCOREN MET MINDER GOEDE ISEEN	SCOREN MET EEN SOLO



Trends & ontwikkelingen

Wedstrijden

Spelprincipes

Posities

Gelijke speeltijd

Doelenwedstrijd

Zelfdeterminatie (oefenwedstrijden/toernooien)



Bedankt voor de aandacht!

Team Skills & Control