

Deelplan trainingen:

Inleiding

Het doel van dit deelplan is (op basis van het totale jeugdplan) te komen tot een enigszins uniforme aanpak op het gebied van trainingen, zowel in technisch, tactisch als conditioneel opzicht.

Hierin worden alleen de grote lijnen aangegeven, zodat iedere trainer/leider toch zijn persoonlijke voorkeuren in de trainingen kan leggen. De bedoeling is uiteraard wel dat deze **rode draad** van de F t/m A zoveel mogelijk wordt gevolgd.

- Allereerst volgt de verwerking d.m.v. een algemeen overzicht ten aanzien van de keuze van de oefenstof.
- Hierna worden de hoofdgroepen van oefenstof per leeftijdscategorie aangegeven.
- Als bijlage is het bekende leeftijdsschema voor wat betreft de lichamelijke groei en kenmerken van onze jeugd bijgevoegd. Uit dit schema kan een aantal basisprincipes worden afgeleid ten aanzien van de keuze van de oefenstof.

De training van de doelverdedigers zal nog in een apart deelplan belicht moeten worden.

De T.C.V. en de jeugdcoördinator van s.v. D.V.O.L. achten het van het grootste belang dat trainers en leiders op de hoogte zijn van het 'deelplan trainingen'. Wij gaan er dan ook van uit dat een ieder zich de richtlijnen eigen maakt en zich conformeert aan de algemene doelstellingen aldus omschreven in het jeugdplan van onze vereniging. Wensen wij jullie veel plezier met het lezen van dit deelplan en hopen wij dat de rode draad die wij hiermee in onze trainingen willen bewerkstelligen zal leiden tot een constructieve opleiding van onze jeugdleden.

De TCV.

Algemene richtlijnen

Organisatie

- Goede trainingsvoorbereiding is meestal garantie voor slagen van de training.
- ‘Stop’ dat in de training wat spelers aankunnen en wat hen uitdaagt.
- Zorg ervoor dat de spelers veel aan de bal zijn; ze moeten bezig zijn. Het uitleggen en voordoen van de oefening moet zo kort mogelijk zijn. Onderbreek niet te vaak en te lang. Coachen tijdens het oefenen is ook mogelijk.
- Het belangrijkste is dat de spelers het gevoel hebben dat ze ‘lekker’ hebben getraind, niet dat de trainer het gevoel heeft een goede les te hebben ‘gedraaid’.
- Ga bij het samenstellen van het trainingsprogramma uit van 1 á 2 technische-tactische thema’s (bijv. naar aanleiding wedstrijdanalyse, veel voorkomende fouten, tekortkomingen, etc.)
- Maak niet de fout dat je steeds met iets nieuws moet komen. Variatie moet worden gezocht in / op verschillende manieren, oefeningen steeds hetzelfde doen.
- Verpak conditionele doelstellingen altijd in technische- en tactische vormen
- Maak zoveel mogelijk gebruik van spel-, wedstrijd- en partijvormen. Stimuleer hierbij vanaf de E-jeugd de wil om te winnen.
- Zorg voor aanvang training of wedstrijd altijd voor een goede warming-up. Na de training moet er de nodige aandacht worden besteedt aan de ‘cooling down’. Vanaf de C-jeugd moeten rekoefeningen hierin worden opgenomen.
- Zoek en benut elke mogelijkheid om de spelers buiten normale trainingstijden om, de gelegenheid te geven om extra te trainen (oefenen) op basis van zelfwerkzaamheid.
- Leer de spelers verantwoordelijk te zijn voor het trainingsmateriaal en accommodatie door hen hiervoor zelf te laten zorgen. Regel een roulatiesysteem om te voorkomen dat steeds dezelfde spelers het materiaal opruimen.

Deelplan trainingen

- Een goede nabeschuiving van de training is even belangrijk als de voorbereiding.
 - Waren ik en de spelers op tijd op de training?
 - Was de voorbereiding goed?
 - Was de oefenstof goed?
 - Was de gekozen organisatie goed?
 - Is er voldoende arbeid verricht?
 - Hebben de spelers wat geleerd?
 - Wat vonden de spelers van de training?
 - Heb ik op de juiste wijze gecontroleerd en gecorrigeerd?
 - Was er voldoende aandacht voor 'zwakkere' spelers?
 - Is het materiaal opgeruimd?

Accenten en principes t.a.v. keuze oefenstof.

- De doelstellingen voor de trainingen moeten worden gekozen naar aanleiding van de geconstateerde tekortkomingen (technisch, tactisch en/of conditioneel) tijdens de wedstrijden.
- Oefenstof zal steeds moeten worden aangepast aan het niveau van de groep.
- Vanwege de relatief beperkte tijd voor trainingen in het amateurvoetbal, is het noodzaak dat men de spelers laat voetballen en dat het ontwikkelen van de balvaardigheid en de basistechniek voorop staat. Conditionele doelen moeten daarom ook zoveel mogelijk worden verwerkt in voetbaltechnische en tactische vormen.
- Het kweken van een zuiver balgevoel is een onherroepelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van alle voetbaltechnische handelingen. Daarom is het een noodzaak dat, vooral bij de jeugd, in vrijwel elke training enige tijd wordt besteed aan een van de volgende onderdelen:
 - jongleren
 - oefenstof van Coerver
 - het verwerken van de balDeze oefenstof kan in de warming-up of in aansluiting daarop worden verwerkt.
- Het oefenen op 'tweebenigheid' van vooral jeugdspelers moet voortdurend aandacht krijgen. De trainer moet hier voortdurend op letten. De speler dient echter ook te beseffen dat hij voor zichzelf traint en niet voor de trainer.
- Aangezien het huidige- en ook het toekomstige voetbal meestal in kleine ruimtes moet worden uitgevoerd, is het vaak niet mogelijk het spel alleen maar langs de grond te spelen. Het spelen van een boogbal, een lob, een hoge voorzet en het koppen zijn hierbij onmisbare handeling die in de juiste verhouding voldoende aandacht moeten krijgen tijdens de training.

Deelplan trainingen

- Een zwak technisch onderdeel is het schieten. Goedgerichte strakke afstandsschoten zijn een zeldzaamheid. De basis hiervoor is de wreefpass langs de grond. Deze is weer goed te oefenen in de training.
- Positiespelen, spel- en wedstrijd- en partijvormen moeten de hoofdmoot in de training vormen.
- Probeer ook steeds de doelstellingen ten aanzien van het ontwikkelen en verbeteren van de diverse technische handelingen in spel-, wedstrijd- en partijvormen te realiseren. Dit kan door accenten of beperkingen in deze vormen aan te brengen, bijv. ;
 - spelen met 2x raken > > > aannemen van de bal
 - scoren alleen met het hoofd > > > voorzet + koppen
 - scoren alleen vanaf een bepaalde afstand > > > afstandsschoten
 - scoren alleen vanaf positie achter de bal > > > terugpass, trekbal
 - alleen direct scoren > > > koppen, en schieten.
- Positie 3:1, 4:1, 4:2, 5:2, 6:3, enz. moeten in alle mogelijke variaties vaak worden beoefend (kan ook in kader van zelfwerkzaamheid). De tactische principes van deze positiespelen moeten dan weer in de partijvormen worden gecoachte.
- Om de snelheid van denken en handelen zowel in het spel -aan de bal- als het spel zonder bal (positiespel) te bevorderen, zijn vormen als 4:4, 5:5, 6:6, enz. binnen een afgebakende ruimte met spelen op balbezit en 2x raken, evenals partijvormen, uitgevoerd op basis van het 2x raken, zeer geschikt.
- Bij partijvormen moet de grootte van het speelveld worden aangepast aan het niveau en de doelstelling van de partijvorm. Partijvormen kunnen ook worden uitgevoerd als 'lijnvoetbal' in plaats van doeltjes.
- maak ook vaak gebruik van de grotere verplaatsbare doelen, met of zonder keeper, op kleinere velden (half veld, 2x 16 mtr gebied). Het scoren op een echte goal (met netten) bevordert de beleving en de spelvreugde.
- Bij het spelen op kleine velden hebben de spelers meer balcontact en moeten zij sneller handelen en oplossingen zoeken, waardoor het spelinzicht wordt ontwikkeld.
- Bij kleine partijvormen als 3:3, 4:4, 5:5 op een lang veld altijd met 'aansluiten' spelen. Bijv. doelpunt alleen geldig als de aanvallende partij is aangesloten tot over de middellijn.
- Als algemene regel bij alle partijvormen (groter dan 2:2) moet worden gesteld dat, indien een bal 'achter' is, het spel altijd moet worden hervat met het uitspelen van de bal (gooien of trappen) en niet met 'uitpingelen'.

Hoofdgroepen van oefenstof

F – jeugd

Algemeen

- Wennen door spelen – spelend leren.
- Zelf laten ontdekken.

Techniek

- Bal leren beheersen door in allerlei spelvormen de basistechnieken zoals dribbelen/drijven, plaatsen, trappen, aannemen/stoppen te laten uitvoeren.

Tactiek

- Veel kleine partijtjes, waarin scoren van doelpunten het belangrijkste is.
- Pingelaars niet afremmen.
- Samenspel niet te zeer benadrukken, doch summier coachen.
- Basisspelregels leren zoals hands, inworp, corner, de belangrijkste overtredingen etc.
- **Geen buitenspel.**

Conditie

- Geen specifieke conditietraining.
- Geen ‘rondjes lopen’.
- Geen training zonder bal.

E – jeugd

Algemeen

- Verdere gewenning door spelen.
- Ontwikkelen van de voetbaltechnische basisvaardigheden is het belangrijkste.
- Veel balcontacten.

Techniek

- Jongleren.
- basistechnieken ontwikkelen zoals dribbelen/drijven, passen, trappen aannemen/stoppen.
- zoveel mogelijk in spel- en wedstrijdvormen.

Tactiek

- Zoals bij de F- jeugd veel kleine partijtjes.
- Samenspelen iets meer onder de aandacht brengen, maar pingelaars positief blijven benaderen.
- Geen buitenspel.

Conditie

- Als bij de F-jeugd

D – jeugd

Algemeen

- Alles met de bal – leren door spelen.
- Ideale leeftijd in alle opzichten om basistechnieken te verfijnen.
- Veel balcontacten.

Techniek

- Jongleren.
- Verwerken van de bal.
- Oefenstof van Coerver – de eenvoudige vormen.
- Basistechnieken in gecombineerde vormen en in beweging uitvoeren.
- Zoveel mogelijk in relatie met opbouwen – Aanvallen- afronden en veelal in spel- en wedstrijdvormen.
- Duel 1:1, bal afschermen, schijnbewegingen, passeren, bal veroveren.

Tactiek

- Basistactiek in kleinere partij spelen.
 - aanvallen – vrijlopen
 - verdedigen – dekken
 - overschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd.
- Positiespelen 3:1, 4:2, 5:2 (vrij spelen).
- Aanleren spelposities bij 11:11.
- Buitenspel doet mee.

Conditie

- Bepaalde duurbelasting tot 20 minuten is mogelijk.
- Intervalprincipe bij partijspelen 1:1, 2:2, 3:3, mis voldoende lange rustperioden.
- Estafette en wedstrijdvormen.
- Altijd alles in combinatie met de bal.
- Geen rondjes lopen.

C – jeugd

Algemeen

- Rekening houden met (tijdelijke) stilstand in de ontwikkeling.

Techniek

- Jongleren – veelzijdig.
- Voetbaltennis.
- Verwerken van de bal, vanuit beweging.
- Oefenstof van Coerver.
- Basistechnieken als bij de D-jeugd, doch met hogere handelingssnelheid en veel in wedstrijd situaties.

Tactiek

- Positiespelen 3:1, 4:2, 5:2 (2x raken).
- Partijspelen 1:1, 2:2, 3:3, enz. onder andere in toernooi vorm.
- De 1 – 2 combinaties.
- Het behandelen in theorie en vooral in praktijk van:
 - De algemene tactiek
 - De persoonlijke tactiek in de verschillende posities en situaties.
 - Het overnemen van posities.
- De spelhervattingen.
- Beginnen met het elkaar leren coachen tijdens het spel.

Conditie

- Als bij D-jeugd.
- Aanleren van een goed opgebouwde warming-up voor de wedstrijd.
- Stretchen.

B – jeugd

Algemeen

- Presteren is belangrijk.
- Zelfwerkzaamheid stimuleren.

Techniek

- Jongleren, in voortbeweging, met medespelers, met weerstand, in spelvorm.
- Oefenstof Coerver: meer per individu doceren, al naar gelang de aanleg voor bepaalde handelingen.
- Techniek verwelkomen in spel- en wedstrijdsituaties.

Tactiek

- Positiespelen als bij C-jeugd + 3:2 (vrij spel en 2x raken).
- 5:5, 6:6, enz. op kwart of half veld zonder doelen op balbezit spelen (d.m.v. vrij spel of 2x raken).
- Kleine partijspelen – vrij spel of ook met 2x raken.
- Het behandelen in theorie en vooral in de praktijk van:
 - Pressievoetbal – het vastzetten van de tegenpartij.
 - Countervoetbal.
 - De buitenspelval.
- Partijspelen met accenten (bijv. alleen koppend scoren – alleen direct scoren enz.).
- Het stimuleren van het coachen van elkaar tijdens het spel.
- Spelhervattingen.

Conditie

- Lenigheidsdoefening als onderdeel van de warming-up, vooral uitvoeren van voortbeweging.
- Training van het uithoudingsvermogen d.m.v. duurtraining en intervaltraining zowel extensief als (beperkt) intensief in spel- en wedstrijdvormen met de bal.
- Snelkracht – en sprongkrachttraining in spel- en wedstrijdvormen, intervaltraining en circuittraining met de bal.
- Cooling-down na de training.
- Stretchen.

A – jeugd

Algemeen

- Voorbereiding op senioren – voetbal.
- Beroep doen op zelfstandigheid, zelfverantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid.

Techniek

- Technische vaardigheden perfectioneren.
- Technische vaardigheid onder druk en maximale weerstand leren beheersen, onder andere door in partijvorm met mandekking te spelen, niet uit oogpunt van tactiek, maar uit oogpunt van maximale weerstand in technisch opzicht. Inclusief het conditionele aspect.

Tactiek

- Positiespelen nu ook met 1x raken.
- 5:5, 6:6, enz. op balbezit spelen, ook af en toe met 1x raken.
- Partijspelen idem (niet altijd), ook voldoende ruimte laten voor vrij spel.
- Verder beoefenen en uitbouwen van het geen is geleerd bij de B-jeugd ten aanzien van de wedstrijd tactiek.
- Elftaltactiek.
- Het elkaar coachen tijdens het spel.
- De spelhervattingen.

Conditie

- Als bij de B-jeugd doch hogere intensiteit (als bij volwassenen).
- Met de bal.