



## Training O13, O15, O17 en O19

### Training

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk! Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de JO19. De basis van iedere training wordt gevormd door een viertal elementen;

#### 1. Voetbaleigen bedoelingen

- Zoveel mogelijk gebruik maken van de bal
- Spelen om te winnen; (doel)punten maken én voorkomen
- Werken in afgebakende ruimten (het veld op zaterdag is namelijk ook afgebakend)
- Wedstrijdgerichte oefeningen

#### 2. Veel herhalingen

- Terug laten komen van bepaalde oefenvormen (herkenbaar)
- Veel beurten tijdens een oefenvorm

#### 3. Trainingen afstemmen op de groep

- Rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden etc.
- Rekening houden kwaliteitsverschillen binnen de groep
- Oefenvormen zo nodig aanpassen

#### 4. Juiste coaching

- Motiveren
- Speler beïnvloeden (iets leren)
- Spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)  
Denk aan: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen etc.
- Gebruik eenduidige coachtermen

### Opbouw van een training

Binnen de opbouw van een training onderscheiden we verschillende kernen. Deze kernen moeten garanderen dat er geleerd wordt en dat dit plaatsvindt binnen de context van de doelstelling van de training. Alle kernen komen tijdens een training aan bod!

#### **Kern 1: Warming-up 10 – 15 minuten**

- Wedstrijdwarming-up
- Loopladders
- Beweglijkheid
- Motoriek
- Core stability

#### **Kern 2: De oriëntatiefase 10 – 15 minuten**

- Pass/trap oefeningen
- Afwerkvormen zonder weerstand
- Kleine vormen van positiespelen ( 2vs2, 3vs2, 4vs3 etc. )

#### **Kern 3: De oefen-leerfase 30 – 45 minuten**

- Wedstrijdvormen
- Positiespelen
- Partijspelen
- Extra regels ( bijvoorbeeld; elke bal start bij de keeper om opbouwen te verbeteren )
- Afwerkvormen mét weerstand

#### **Kern 4: De toepassingsfase 10 – 20 minuten**

- Partijspelen ( vrije partij, niet stilleggen, coachen op wat je wil zien )

**Kern 1: Warming-up**

Een warming-up is natuurlijk essentieel in het voetbal. Waar je bij de pupillen dit nog wat meer in de vorm van spelletjes doet wordt het bij de junioren al meer gestructureerd. Maar waarom doen we nou een warming-up?

Een goede warming-up heeft een positieve invloed op de kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen van de spelers. Het maakt het lichaam warm en klaar voor de prestatie die het tijdens de training moet gaan leveren.

- De spieren raken goed doorbloed en zijn minder kwetsbaar dan koude, stijve spieren
- De stofwisseling gaat sneller waardoor spieren makkelijker over de energie kunnen beschikken die ze nodig hebben. Ze vormen minder afvalstoffen waardoor de spelers minder snel spierpijn zullen hebben.
- De spelers bereiden zich mentaal voor op de training en ze bouwen concentratie op.
- De warming-up is een goed moment om te kijken of de spelers nog last hebben van oude klachten of blessures.

**Kern 2: De oriëntatiefase**

Deze fase van de training is erop gericht dat de spelers zich bewust gaan worden van hetgeen in de training op het programma staat, welke relatie het heeft met de prestaties van hun team, aan welk onderdeel gewerkt gaat worden en hoe het aansluit op eerdere trainingen en/of wedstrijden. Zoals de fase het al verraad; spelers gaan zich oriënteren op de rest van de training.

**Kern 3: De oefen-leerfase**

Deze fase vormt eigenlijk het hart, de essentie van de training. Hier moet het handelen van de spelers zich zo ontwikkelen dat de prestatie duurzaam wordt verbeterd. De spelers worden in een situatie gebracht waarin de handelingen die je wil ontwikkelen (bijvoorbeeld bij het opbouwen) veelvuldig aan de orde zijn. Door het zo te organiseren dat de spelers vaak worden aangesproken op handelingen die je wil ontwikkelen (bij opbouwen denk dan aan; passen, aannemen, meenemen, positie kiezen etc.) kan duidelijk worden welke tekortkomingen verbetering nodig hebben en waar de trainer dus in moet sturen.

In deze fase is het als trainer belangrijk dat je er bovenop zit en dat je weet waar je op gaat letten, je kan immers niet op alles corrigeren tijdens de training. Je kan je hier uitleven door op het juiste moment de situatie stop te zetten, vragen te stellen, aanwijzingen te geven, voorbeeld te geven etc. Verder ben je hier vrij om aanpassingen te doen aan de weerstanden (aantal spelers, afmetingen, speelveld, spelregels) en het dus makkelijker of moeilijker te maken.

**Kern 4: De toepassingsfase**

Deze fase is bedoeld om het geleerde/ontwikkelde in een wedstrijd gerelateerde situatie te toetsen en te controleren. Het vroegere 'partijtje' wordt dus op een iets andere manier ingevuld. Natuurlijk spelen de spelers een partijvorm maar voor jou als trainer is het goed om te kijken of ze het geleerde al kunnen toepassen in een vorm waarbij er meer druk is en gelijke aantallen zijn. Als trainer moet je dan ook actief spelers volgen, begeleiden en coachen, soms op details, soms door het spel nog een keer stop te zetten en te vragen of te instrueren. **DOE DIT NIET ZO VAAK ALS HIERVOOR, ZO MIN MOGELIJK IN DEZE FASE!** Laat de spelers zoveel mogelijk de wedstrijd spelen.