

Basis tips voor trainers (+ achtergrond informatie)

Onderdelen van dit document:

- **Verschil trainingen vroeger en trainingen nu**
- **Trainen is opleiden**
- **Doelstelling per leeftijdscategorie**
- **Uit welke onderdelen bestaat een goede training**
- **Simpele tips voor de trainingen**

Bert van Marwijk zegt altijd: ik leer nog elke dag bij. Elke trainer, of je nou ervaren bent of niet, kan dagelijks nog bijleren. Bij een training komt namelijk veel kijken: voorbereiden, coachen en dingen signaleren. Ook ben je bezig met een groep, wat soms best moeilijk kan zijn. Het onderstaande document geeft je wat simpele handvaten en richtlijnen waardoor je makkelijker een goede en uitdagende training kan geven. Voor de één een stukje herkenning, een goede opfrisser. Voor de ander de eerste stap in het leren goede trainingen te geven.

Verschil trainingen vroeger en trainingen nu.

Heel veel trainers maken hun trainingen op basis van hun eigen voetbalervaringen. Het aloude “wat goed genoeg was voor mij, is goed genoeg voor nu”. Dat is echter niet zo want de omstandigheden zijn heel anders. Vroeger speelde voetballers veel op straat. De aloude tennisbal tegen de muur, het straatvoetbal of afvallertje. Techniek werd op straat geleerd. Deed je maat een truukje, dan wilde je dat zelf ook leren. De voetbaltrainingen bestonden dan ook voor een groot gedeelte uit conditietrainingen. Het aloude rondjes lopen etc. En dat zie je nu nog vaak terug op de velden.

Maar door de playstations, de computer, MSN en de TV voetbalt de jeugd lang niet zoveel meer. Onderzoeken wijzen uit dat dit met meer dan 70% gedaald is. Dat houdt ook in dat trainers zich moeten aanpassen. Want als de techniek niet meer op straat geleerd wordt, dan moet het geleerd worden op de training.

Daarom willen we bij Delta liever geen oefeningen meer zonder de bal. Elke oefening met bal geven zorgt voor een bredere basistechniek. En conditie kan je geven binnen een voetbaloefening.

Trainen is opleiden

Je bent snel geneigd als trainer te snel te willen. Maar het is belangrijk om je goed te realiseren dat er in opbouw zit in een voetbalopleiding. Dat geldt voor elk niveau, ook de lage teams. Het is wat dat betreft hetzelfde als op school: je moet eerst de tafels leren voordat je kan leren delen.

Als jeugdtrainer ben je vooral bezig spelers individueel op te leiden. Je doel moet zijn de speler maximaal te laten groeien op zijn eigen niveau. Het is belangrijk dat je eerst zorgt dat de basistechnieken goed zijn. Doe je dat niet, dan zal een speler later problemen krijgen.

Voorbeeld: Als een speler niet goed kan passen, dan wordt een positiespel ook moeilijk.

Dus zorg ervoor dat je altijd bij de basis begint. Met name in de E en de F wordt deze basis gelegd. Je hebt spelers met talent en spelers met minder talent: maar de basis kan iedereen leren.

Doelstelling per leeftijdscategorie

Net als op school zit er ook een opbouw in de voetbalopleiding van een speler. Als je een bepaalde leeftijdsgroep traint moet je proberen je te houden aan de doelen die je een speler moet leren. Ook dat is hetzelfde als op school. Iemand uit groep 2 moet je geen tafels leren..... en als iemand uit groep 8 nog moet leren optellen... dan spreek je van een achterstand. Iemand in de F hoeft niet te leren wat bv rugdekking geven is, maar als je in de A nog iemand moet leren aannemen.... dan is er ergens iets fout gegaan.

Mini's en F:

Stoeien met de bal! Spelers moeten leren om de bal dingen te laten doen die zij willen. Het gaat hier om de pure basistechnieken. Daar kan geen genoeg oefening in zijn. En dat is al lastig zat. Je realiseert je het vaak niet: maar spelers op die leeftijd hebben een andere verhouding tot de bal. Deze komt soms totaan de knie. Het is vergelijkbaar als een volwassene met een bal ter grote van een skippybal gaat spelen. Het is dus best moeilijk! Bij de F is ook het kweken van lef belangrijk. Laat spelers acties maken naar hartelust. Kijk niet naar het resultaat. Lef kweken is belangrijk..... ze moeten durven dingen te doen. Ook al gaat het niet perfect... help ze dan het beter te doen. Maar roep nooit dat ze na een prachtige actie de bal hadden moeten afgeven: complimenteer de actie. Zo ontstaan de Sneijders van deze wereld.

E:

De basistechnieken blijven de rode draad in de E. Maar de jongens worden wel ouder en beginnen door hun verbeterde balcontrole meer te zien. Een veld breed houden, iets meer elkaar zoeken komt langzaam erbij. Maar de basis blijft herhalen en trainen van de basistechnieken. Blijf het lef stimuleren. Maar je kan nu wel na een actie zeggen: "wat een mooie actie... zag je hem voor de goal staan, probeer hem dan eens af te geven." Niet kritisch, maar wel opties aangeven.... Zorg niet dat de speler uit angst dingen fout te doen stopt met acties maken....

D:

Alles staat in de D in het teken van het grote veld. Veel meer ruimte, veel nieuwe spelregels. Techniek blijft in de D de basis, daar gaat nog steeds de meeste tijd naartoe. Langzaam zie je wel spelers zich ontwikkelen naar een bepaalde richting toe... bv als buitenspeler, of als verdediger. Steeds belangrijker wordt ook het positiespel en spelers leren hoe ze hun techniek het beste kunnen gebruiken. Je begint met het zoeken van weerstand op de training. Een bal aannemen kunnen de spelers als de techniek goed is, maar kunnen ze het ook met een speler in de rug?

Ook ga je kijken naar de handelingssnelheid. De handelingssnelheid is eigenlijk de snelheid waarmee een speler de bal kan verwerken en een goede voorzetting kan geven (Het hoogst bereikbare daarmee is het zgn 1x raken. Dat is voor de A zelfs vaak nog te ver weg). Het laat wel weer zien hoe belangrijk die techniek is. Om een hoge handelingssnelheid te hebben moet je een bal kunnen aannemen en goed doorpassen in een snelle tijd. Daarvoor moet je dus wel eerst goed kunnen aannemen en passen.

In de D start je ook met het halen van verbeterpunten uit wedstrijden.

C:

Het wordt eentonig. Maar zelfs in de C is techniek de basis. Langzaam ga je wel steeds meer richten op het positiespel. Zie je ergens achterstanden in de techniek: blijf deze dan hard trainen. Sla het niet over omdat je graag 'verder' wil. In de C ga je wel de weerstand verder verhogen. Dat doe je door de oefeningen nog

moeilijker te maken. De wedstrijden worden steeds belangrijker. Je begint met een beetje tactiek (hoe pakken we een wedstrijd aan). Maar het is nog simpel.

B:

Ook in de B blijft techniektraining belangrijk. De weerstand gaat verder omhoog en een nieuw aspect komt erbij: linietraining. De linies zijn de verdediging, het middenveld en de aanval. Hoe kan je als linie goed samenwerken. Dat is bij de B een nieuw iets. Een training kan echt in het teken staan van een linie. Qua coaching wordt resultaat steeds belangrijker. Je werkt echt naar een wedstrijd toe. Ook gaat tactiek meer meespelen.

A:

In de A komt alles terug. Techniek, handelingssnelheid, positiespel, hoge weerstand, tactiek. Nieuw is het positioneel trainen. Wat doet een rechtsback in welke situatie etc. Je werkt naar het einde van de opleiding toe. Hierna moeten de spelers op hun eigen niveau klaar zijn voor de senioren.

Het bovenstaande is belangrijk. Als in de E en de F de techniekbasis niet gelegd wordt, dan kan je in de D en de C niet verder met bv het verdiepen in het positiespel. Als in de C en D de basis voor het positiespel niet wordt gelegd, dan kan je in de B geen linietrainingen doen. Als je in de B geen linietrainingen krijgt, kan je in de A niet positioneel trainen. Het loopt allemaal in elkaar over. Het is moeilijk soms voor een trainer om zelf op de rem te trappen en zich te houden aan de dingen die voor jouw leeftijdsgroep belangrijk zijn.

Start bij het nieuwe seizoen dan ook altijd met het kijken of je spelers (op hun eigen niveau) hetgeen geleerd hebben wat ze horen te kunnen. Dit noemen ze de beginsituatie van je team bepalen. Bepaal dan of je door kan gaan met hetgeen er boven beschreven staat, of dat je toch een stapje terug moet. Als je de beginsituatie goed weet kan je aan het einde van het seizoen zelf goed zien wat de progressie is.

Uit welke onderdelen bestaat een goede training?

Een training bestaat altijd uit drie onderdelen. De warming up (niet te verwarren met het warmlopen), de kern of leerfase (tegenwoordig ook wel de orientatiefase) en de toepassingsfase. De namen zijn niet zo belangrijk. Wel is het belangrijk dat je de training deze opbouw geeft en dat je de onderdelen op elkaar laat aansluiten. Voor de training is er nog een 4^{de} onderdeel, het warmlopen.

Warmlopen (voor de training):

Warmlopen is, in tegenstelling tot wat vele denken, niet de warming-up. Warmlopen is bedoeld voor het vrij en beweeglijk maken van de spieren. Het is een stukje blessurepreventie. Het warmlopen moet niet tijdens, maar voor de training gedaan worden (net als bij wedstrijden). Het vormt geen onderdeel van je trainingstijd. De warming up wordt meestal geleid door de aanvoerder. Vroeger werd het warmlopen gevolgd door rekken en strekken. Kinderen in de groei moeten dat eigenlijk niet doen (er staat al veel druk op de spieren en pezen door de groei) en als jij zelf als trainer er geen verstand van hebt, dan moet je het gewoon verbieden. Goed rekken en strekken kan in sommige gevallen goed zijn, slecht rekken en strekken is in alle gevallen funest. Door het warmlopen voor de wedstrijd te doen zullen spelers ook niet om een goal gaan schieten voor de training. Dat is ook blessurepreventie.

Warming up (1/4 deel van de training):

De warming up is het eerste onderdeel van de training. Het is de oefening waar je mee start als de

trainingstijd begint. De warming up is altijd een oefening met bal en er altijd op gericht een speler zoveel mogelijk balcontacten te laten ervaren. Je kan dan bij de jongste jeugd denken aan dribbelen in een groot vierkant waarbij ze elkaar moeten ontwijken, of een pass en trap oefening, of bij de iets oudere jeugd aan een positiespel (4 tegen 2). Bij de warming up coach je begeleidend, je verteld de spelers terwijl ze bezig zijn wat ze moeten doen.

Kern offerwel leerfase (ongeveer ½ van de training):

Dit is het belangrijkste onderdeel van je training. Hier ga je de spelers actief iets leren. Deze oefening baseer je op dingen die je fout hebt zien gaan bij een wedstrijd (oudere jeugd) of dingen die ze gewoon voor de basistechniek moeten leren. Bij de jongere jeugd staat hetgeen wat ze moeten leren redelijk vast (in de E en F komen die aan bod in het circuitmodel). Het betreft hier de basistechnieken. Naarmate spelers ouder worden en de technische basis is gelegd gaan ook zaken die fout gaan in wedstrijden de trainingen bepalen.

In de kernoefening zie je vaak wel 20 dingen die fout gaan. De truuk is vooraf maximaal 2 zaken te bepalen waar je op gaat letten. De overige dingen moet je negeren tijdens de training. Zo krijgen de spelers aanwijzingen op één gebied. Dat noemen we de coachmomenten van de training. Deze coachmomenten haal je uit het doel van je training: wat wil ik ze leren! Dáár ga ik ze op coachen.

Voorbeeld: ik doe een 4:2 positiespel. Mijn doelstelling is de spelers beter leren bewegen op de lijn. Ik coach ze met name op het bewegen op die lijn (en dat ze dat beter kunnen doen op hun voorvoeten). Uiteraard zie je ook dat spelers niet opengedraaid staan, dat ze een bal met de buitenkant aannemen etc. Maar dat laat ik deze week zitten. Ik coach alleen met doelstellingen.

De week erop kan je altijd weer andere dingen gaan coachen in dezelfde oefening die je fout zag staan. Maar nooit meer dan 2 dingen. Langzaam behandel je zo alles.

Het coachen in de kern doe je zoveel mogelijk in de situatie. Situatief coachen noemen we dat. Bij een positiespel zeg je 'stop' of fluit je. Spelers blijven vervolgens staan waar ze staan en je kan dan niet alleen met je woorden coachen, maar dit ook echt laten zien. "Loop eens iets naar links, nu ZIE je de dat je wel aanspeelbaar bent". Iets zien maakt vaak 10 keer meer indruk.

Toepassingsfase (offerwel het eindpartijtje) (ongeveer ¼ deel van de training):

Elke training eindigt met een lekkere eindpartij. Daarin hoop je als trainer al wat dingen terug te zien die de spelers in de kern geleerd hebben. Je coacht hier weinig tot niet, hooguit een stukje herkenning uit de kern terug laten komen.

Het laten aansluiten van de onderdelen is belangrijk. Als je als warming up gaat passen en trappen, als kern gaat afronden en als eindpartij een breed veld met vleugels gebruikt.... dan zit daar geen lijn in. Maar als je bijvoorbeeld start met een positiespelletje, en daarna een partijtje gaat doen waar ze de vrije man moeten vinden en dan een eindpartij.. dan zit er wel een lijn in.

Simpele tips voor de trainingen:

Gebruik de juiste materialen:

Een veldje uitzetten doe je met hoedjes, niet met pionnen. Probeer voor de goaltjes zoveel mogelijk de stalen of verplaatsbaren goals te gebruiken (geen pionnen). Gebruik altijd hesjes bij de partijen. Pionnen zijn vooral bedoeld voor mikoefeningen in de jongere jeugd. Neem nooit meer dan 30 hoedjes mee.... er zijn ook andere trainers die ze willen gebruiken.

Zet de training in een keer uit:

Veel trainingen kunnen in een keer uitgezet worden. Als je eerst je grootste oefening uizet (vaak de eindpartij), dan kan je in dat veld bv een positiespel uitzetten. Na het positiespel 4 hoedjes weghalen en je eindpartij staat klaar. Het levert veel tijd op en de spelers verliezen tussen de oefeningen door niet hun concentratie.

Laat de spelers zelf de spullen dragen:

Een goal pakken met het hele team is vaak een goede teambuilding. Zorg dragen voor het materiaal is een wezenlijk onderdeel van de trainingen en de voetbalopleiding. Laat de spelers de ballen dragen, de hoedjes dragen en de spullen opruimen. Klaarzetten en opruimen kosten zo minder tijd, je kan dus langer effectief trainen en er ontstaat meer respect voor het materiaal.

Voorkom stilstaande rijtjes:

Wie kent het niet... lekker afronden. Keeper op de goal, 14 spelers met een bal en schieten maar. Tijdens de oefening staan dus rond de 11 spelers stil. Reken maar eens uit hoe vaak ze mogen schieten in een minuut. Soms minder dan 1 keer. Dat zijn weinig balcontacten en in de winter is het zelfs slecht voor de gezondheid.

Voorkom dus rijtjes. Dat kan je doen door bv te splitsen: ga met een klein groepje afronden, en doe elders een partijtje. Draai de spelers vervolgens door. Of ga afronden op twee goals.

Laat de spelers de oefeningen doen:

Als je bv een afrondoefening doet waarbij de spelers moeten inspelen, de bal terug krijgen en moeten schieten, dan zie je vaak dat de trainer de ballen kaatst. Zet er gewoon een speler neer. Doe zelf niet mee, ook dat kaatsen is namelijk een goede oefening.

Gebruik praatje, plaatje, daadje:

Bij het uitleggen van een oefening geef je een korte mondelinge uitleg (praatje). Dan doe je het zelf voor of laat je een speler dat doen (plaatje). Vervolgens gaat de groep het doen (daadje). Hou je uitleg kort, maximaal 2 minuten per oefening.

Stimuleer coaching:

Het coachen onderling is heel belangrijk bij het voetbal, maar vaak een ondergeschoven kindje. Coaching is niet voor een trainer alleen, of voor een aanvoerder. Het hele team moet coachen, elkaar helpen. Basiswoorden zijn: 'tijd' (je hebt tijd), 'in je rug' (je hebt geen tijd).

Stel je goed op bij een uitleg:

Heb je wel eens gemerkt dat spelers langs je opkijken bij een uitleg? Dat is vaak makkelijk te voorkomen. Zorg dat jij met je rug naar een rustige plek staat. In je rug geen ander trainende teams, geen felle zon

(anders kijken de spelers in de zon). Met slecht winderig weer moet je ook zo gaan staan dat je niet tegen de wind in gaat praten. Jezelf goed opstellen kan een wereld van verschil betekenen.

De training loopt niet of het gaat te goed:

Vaak lopen trainingen niet. Dan heb je de oefening te moeilijk gemaakt. Je kan dan de training aanpassen, offerwel differentieren. Wel moet je zelf goed kijken wat de reden is dat het niet loopt. Zijn de ruimtes te klein in een partijtje of positiepelletje: maak het veldje iets groter. Redden de spelers de afstand niet: maak de afstand iets kleiner. Durf het te doen.... het werkt!

Soms is het ook zo dat je staat te genieten van het spel. Dat is altijd leuk, maar gebeurt het vaker dan kan je je afvragen of de oefening niet te makkelijk is. Je kan het veldje kleiner maken en in de oudere jeugd kan je ook bijvoorbeeld zeggen: je mag de bal maar twee of drie keer aanraken per keer. Dan maak je de moeilijkheid hoger en leren de spelers meer.

Belangrijk is een mooie balans te vinden in het leren van de oefening (het uitdagend maken van een oefening) en voelen van een succeservaring van de spelers (dat het ook lukt en de speler voelt dat hij wat leert).

Trainen is herhalen:

Wees niet bevreesd dezelfde oefeningen vaak te geven. Herhaling is extreem belangrijk. Je kan de oefeningen steeds moeilijker maken binnen hetzelfde concept. Het zorgt ook voor herkenning en spelers voelen dat ze beter worden. Hou oefeningen simpel.... de simpelste oefeningen met de meeste balcontacten zijn vaak de beste.

Maak de trainingen leuk:

Een half uur naar elkaar overschieten is niet altijd leuk. De uitdaging valt dan weg. Vind je passen en trappen belangrijk: gooi het dan in een leukere oefening. Je kan ook bv overpassen verwerken in een afrondoefening.

Valkuilen bij een eindpartij:

Te groot veld: Veel trainers kiezen voor een makkelijk op te zetten eindpartij. Maar dit onderdeel is eigenlijk heel belangrijk voor de succeservaring en het plezier. Spelen op een E veld (ook voor oudere teams) kan bv niet als je niet minimaal 7 tegen 7 kan spelen. Je krijgt dan te grote afstanden en de spelers moeten meer lopen dan spelen. Hoe dichter op elkaar de goals staan, hoe meer doelpunten gemaakt kunnen worden. Dat is leuk, het is effectief en de spelers stappen met een goed gevoel van het veld.

Zelf meedoen: Veel trainers vinden meespelen erg leuk. En dat is opzich niet erg. Maar als het enigszins kan probeer niet mee te doen. Met een oneven aantal kan je altijd kiezen voor een speler met een anderkleurig hesje. Deze kameleon doet dan mee met de partij die de bal heeft.

Hoe verwerk ik conditie in een training:

Conditietrainingen zonder de bal is niet nodig. Bij de jongere jeugd is er een basisconditie aanwezig, bij de oudere jeugd ga je het verwerken in de oefening. Hoe doe je dat? Maak een afrondoefening waarin ze veel moeten lopen bijvoorbeeld. Of doe 2:2 partijtjes waarbij er veel gelopen moet worden. Conditietrainingen zonder bal zijn overigens ook niet effectief. Onderzoeken hebben laten zien dat je minimaal 2 keer per week uitgebreid conditie moet trainen voor een noemenswaardig effect.

Nooit krachttrainingen doen:

Krachttrainingen in de jeugd zijn strikt verboden. Dit heeft te maken met de groei. Het is niet voor niks dat kinderen bij de fitness geen krachttrainingen mogen doen.

Probeer douchen te stimuleren:

Douchen is extreem belangrijk na een training. Het is een cooling down, belangrijk voor blessurepreventie bij groeiende kinderen. Het is in de selectie D, C, B en A zelfs verplicht. Maar deze blessurepreventie geldt ook voor jongere kinderen of niet selectieteams. Soms krijg je weerstand van ouders die graag meteen na de training naar huis willen. Dat is jammer, want naast blessurepreventie is het ook een prachtige teambuilding.

Deze tips helpen je bij het geven van een goede training. Maar dit document is verre van heilig. Heb je problemen of denk je dat je beter kan. Schroom niet om je hoofdtrainer om hulp te vragen. De kennis van deze mensen is bedoeld om je te helpen. En hoe meer jij weet, hoe meer je spelers leren.