

Inhoud

1. Woord vooraf	9
2. Ten geleide	13
3. Opbouw van training – Filosofie	15
4. Indeling van warming-up: voetbalscholing	17
Fase 1: observatie	17
Fase 2: balgevoel + oefenstof	19
Fase 3: ezelspelen	32
5. Traning per periode	41
1. <i>Vorbereidingsperiode</i>	41
Inleiding	41
Training 1	42
Training 2	45
Training 3	49
Training 4	54
Training 5	59
Training 6	63
Training 7	68
Training 8	73
Training 9	77
Training 10	82
Training 11	87
Training 12	92
Training 13	97

Training 14	102
Training 15	107
Training 16	111
Training 17	116
Training 18	120
Training 19	124
Training 20	128
2. <i>Wedstrijdperiode</i>	132
Inleiding	132
Training 21	133
Training 22	139
Training 23	143
Training 24	147
Training 25	151
Training 26	154
Training 27	159
Training 28	164
Training 29	168
Training 30	173
Training 31	177
Training 32	181
Training 33	186
Training 34	190
Training 35	195
Training 36	199
Training 37	203
Training 38	208
Training 39	212
Training 40	216
3. <i>Evaluatieperiode: doorstroming voorbereiden</i> <i>(favoriete trainingsvormen)</i>	221
Inleiding	221
Training 41	223
Training 42	227
Training 43	231
Training 44	235
Training 45	239
Training 46	244

Training 47	249
Training 48	252
Training 49	256
Training 50	261
Training 51	265
Training 52	268
Training 53	271
Training 54	275
Training 55	279

3. Opbouw van training – Filosofie

1. Warming-up

Naast de klassieke bedoeling van een opwarming (cardiopulmonair en het opwarmen van spieren) heeft de opwarming een belangrijk pedagogisch doel, met name observatie en analyse van de spelers. Je moet een speler kunnen betrappen in zijn 'goed doen' tijdens de vrije handeling van de opwarming.

Bij de opwarming wordt er bij voorkeur een bal gebruikt, vooral bij de categorieën U.8 tot U.16. Analyse en observatie gebeuren niet één keer, maar bij iedere samenkomst. Zo volgt men de ontwikkeling van de spelers in hun balgevoel. De trainer moet een 'tabula rasa' maken van alle andere meningen, geen vooroordeel maar een eerlijke observatie ondersteund door een evaluatie en een evaluatieformulier voor iedere speler. De trainer stelt zich telkens weer de vraag: hoever staat de speler vandaag? Hij behoedt er zich voor nooit te beslissen over zijn toekomst vanuit een eerste analyse.

De warming-up wordt ingedeeld in 3 fasen:

- Fase 1. Iedere speler heeft zijn bal: vrije handeling, dribbelen, schijnbewegingen en passerbewegingen, jongleren...
- Fase 2. Het balgevoel, pass- en trapvorm; ruimte herkennen, concentratie kweken. Zie verder voorbeeld 1
- Fase 3. Ezel spelen, ruimteperceptie, handelingssnelheid; leren verdedigen in kleine ruimte; techniek scherp houden... Zie verder voorbeeld 2

2. Kern

- Niet te makkelijk maken! Spelers moeten iets doen om beter te worden.
- We kiezen tussen wedstrijdtechniek, positieospel en verschillende wedstrijdvormen.
- Stimuleren van correcte balbehandeling en wijzen op het voordeel van snel controleren en aanneme met correcte voet. Ze moeten inzien dat een verkeerde controle wel erg is.

3. Cooling – down

- De gelegenheid om het kopspel bij te werken bij vrije schoppen, hoekschoppen in te oefenen

4. Indeling van warming-up: voetbalscholing

Fase 1: observatie

- Fase 1 van opwarming blijft een observatietijd, verantwoordelijkheid geven aan spelers.
- Fase 2 is heel belangrijk, hier begint de voetbalscholing: balgevoel onder toezicht van de trainer, discipline en gedreven trainen, 80% correcte uitvoering eisen...
- Fase 3 ezel spelen: voetbalscholing.

■ Inleiding

Na de opwarming van de spieren en balgevoel volgt de specifieke voetbalscholing. Deze fase vervangt het straatvoetbal: we introduceren deskundig materiaal in onze trainingen die de natuurlijke obstakels in het straatvoetbal moeten vervangen. Met dit materiaal stimuleren we het ruimtelijke inzicht, waardoor een algemeen voetbalinzicht gevormd wordt. Met het ezelspel zorgen we ervoor dat de speler in een kleine ruimte via zijn techniek snel moet zien, denken en handelen. Het ezelspel is een compacte vorm van het voetbalspel in het algemeen: *het ongrijpbaar maken van de bal door samen te werken in een beperkte ruimte*. De pionnen die het veld afbakenen, zijn de muren, stoepverhogingen van het straatvoetbal. Alle vaardigheden die een voetballer moet hebben, komen hierin aan bod:

- Techniek: dosering van de passes, balsnelheid moet situatiecongruent zijn, maar de spelers moeten altijd aan de hoogst mogelijke snelheid inspelen.
De aanname moet perfect zijn, want de tijd is kort, de ruimte klein, de volgende handeling moet snelgebeuren.
- Tactiek: het spelinzicht en de ruimteperceptie zijn vervat in dit spel: wanneer moet ik snel spelen, wanneer de bal bijhouden ('tijd nemen')?
Verdedigende taken worden aangeleerd: het moment van jagen juist kiezen, instappen, de bal op het juiste moment proberen te veroveren. Het inschatten van het traject van

een pass. Een goede pass *erkennen* en een slechte *herkennen* en daarop reageren, liefst anticiperen. Het samenwerken bij het jagen, coachen.

- Mentaal: de spelers houden zichzelf scherp indien de coach in dit spel benadrukt dat het niet om een simpel spelletje gaat. Coachen op de manier van inspelen (te zacht, te hard, te laat, te vroeg, ...). Wederom bewuster worden van hun eigen spel: speel ik goed in? Zorgt mijn aanname ervoor dat ik snel de volgende handeling kan uitvoeren? Sta ik goed tijdens het verdedigen?
Sta ik goed bij het ontvangen van de bal? Hoe beïnvloedt mijn bijdrage het spel? De speler krijgt door dit spelletje meteen feedback over zijn functioneren, terwijl dat bij andere trainingsvormen niet altijd het geval is. Met het ezelspel wordt de speler constant met zijn neus op de feiten gedrukt.

Kortom, het ezelspel is in al zijn vormen onontbeerlijk binnen een goede jeugdopleiding.

Fase 2: balgevoel + oefenstof

■ Oefenstof voor fase 2 van opwarming Balgevoel

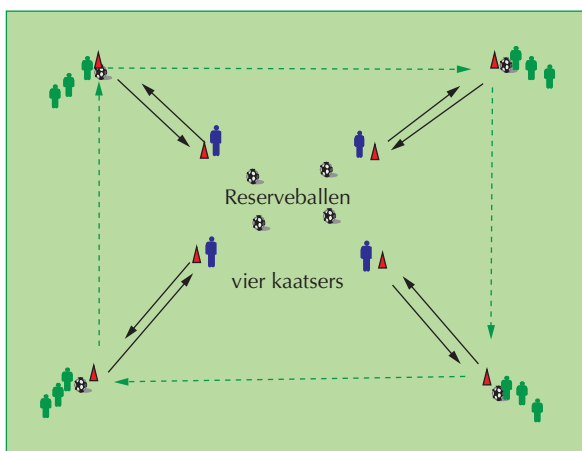
Werking

Aantal spelers 12-16 en meer; om beurt 4 kaatsers in kleine vierhoek, de rest gelijk aantal bij vier buiten hoek.

- de vier eersten met bal, inspelen en loopactie volgens pijlen
- kaatsers terug spelen in twee tijden, verplicht!
- na 2' wisselen van kaatsers tot iedereen een beurt krijgt

Coaching

- hard inspelen, VOET
- controle en snel terug spelen aan de tweede man
- zo veel mogelijk binnenkant voet gebruiken, controle en inspelen
- geen tijdverlies, streven naar snelhandeling
- na inspelen tempo naar volgend station...
- afstand, te bepalen volgens leeftijd

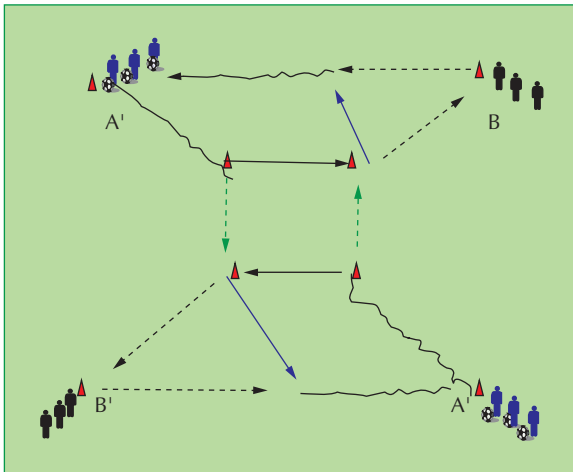


Werking

- simulatie van 1-2-beweging 12 à 16 spelers...
- 3 à 4 spelers per kegel, buitenkant
- in A en A' iedereen met bal
- B en B' zonder bal
- dribbelen: de eerste uit A/A' naar punt van kleine vierhoek
- na de pass ritme veranderen om de bal van partner in te halen
- inspelen op coaching van B/B'
- wisseling volgens pijlen

Coaching

- dribbelen met bal kort aan de voet: **zoek hem op!**
- pass voor de kegel: rugby-pass
- synchroon uitvoering: A/A' samen vertrekken
- Ja-signaal, pass



Werking

- in driehoek (denk) werken
- 12 à 16 spelers, spelen in twee tijden, verplicht!
- 4 ballen minimum, samen beginnen, dus concentratie
- A inspelen naar B en loopspel naar D
- B inspelen naar C en bal volgen, druk op C
- C controle en inspelen op D, loopspel naar A

