

# RKSV GRAAF WILLEM II-VAC



## Tips Jeugdtrainers 2014



Onderscheiden met de  
**KONINKLIJKE**  
Erepenning

[GRAAFWILLEM.NL](http://GRAAFWILLEM.NL)

# TIPS VOOR ALLE TRAINERS

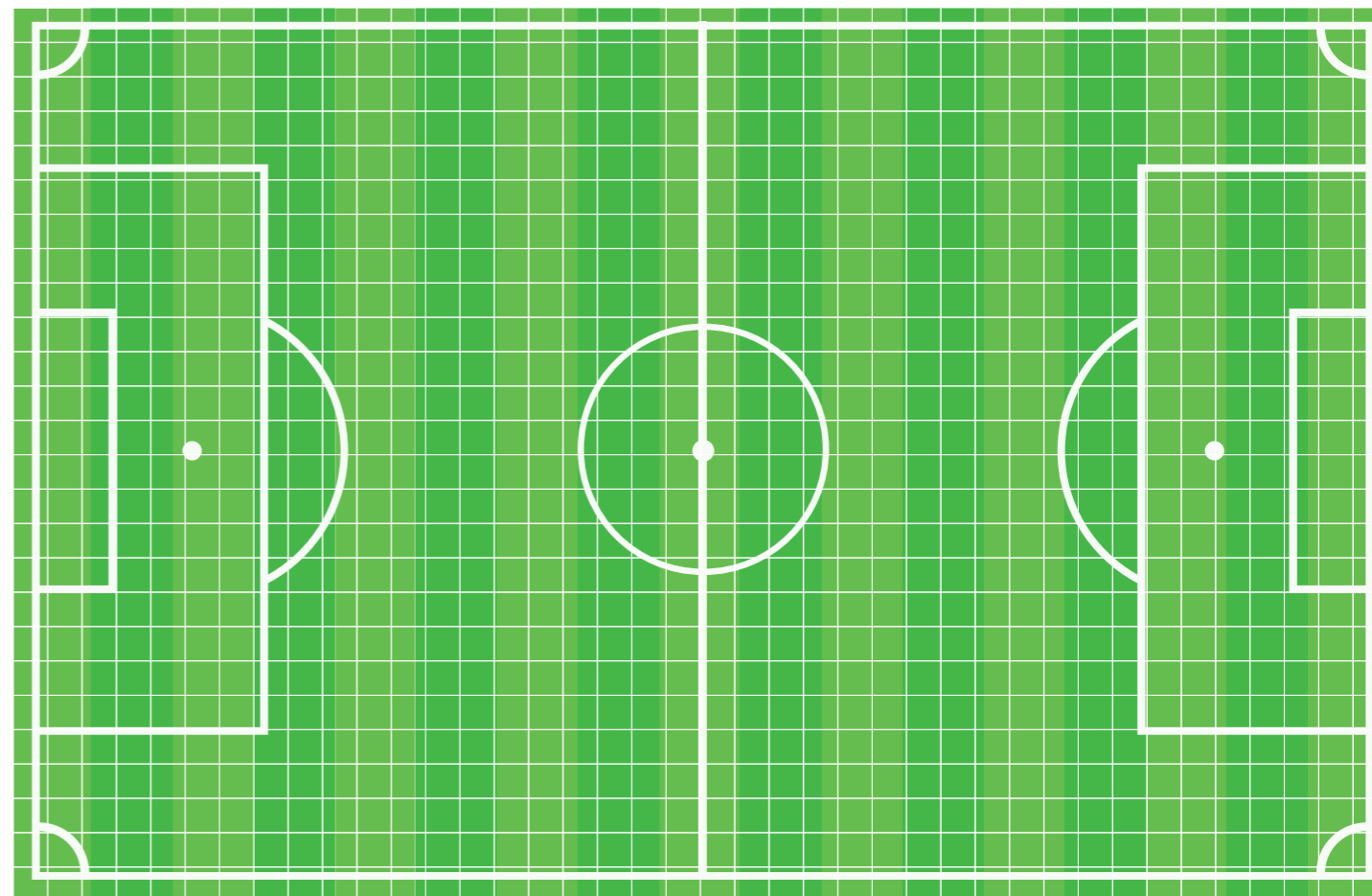
## VORM

- 1: Voorbereiding is het halve werk. Zorg dat je iedere te geven training goed voorbereid op papier/computer en houd daarbij rekening met de inhoud van de vorige trainingen, zie Voetbal inhoud. Bedenk heel goed wat je precies wil zien bij een oefening. Al is het maar dribbelen, bedenk goed wat je wilt terugzien bij de spelertjes.
- 2: Veiligheid. Zorg dat de omgeving veilig is dus stoppen bij onweer en zorg dat de zijlijn niet onderbroken wordt door een paal van een vaststaand doel en zet mini-doelen (grote) vast op het veld opdat deze niet om kunnen waaien/vallen, zorg dat de veters gestrikt zijn en blijven van de spelers, kleding (warm/koud) + sieraden et cetera.
- 3: Wees bewust dat je een voorbeeld bent voor je spelers. Praat duidelijk en voldoende hard, en scheld niet
- 4: Houd je aandacht 100% van de tijd bij de spelers. Dus telefoon weg!; ga niet hooghouden!; geen bal aan de voet houden tijdens het geven van training! Je bent er op die momenten alleen voor jouw spelers. Deze afleiding gaat ten koste van de kwaliteit van de training die je geeft en het ziet er ongeïnteresseerd uit voor de spelers die juist van jou moeten leren, hun ouders die contributie betalen, en voor de Hoofdtrainers die jou beoordelen.
- 5: Het is altijd handig om wel een horloge bij je te hebben voor de tijdsnotering en dus geen telefoon/mobiel! Ditzelfde geldt voor een fluit.
- 6: Je bent een **VOETBAL-LERAAR**. Zorg dat de kinderen iedere training iets leren van je en maak ze bewust wat ze geleerd hebben. Kinderen en apen leren door veel te herhalen en na te doen. Zorg voor voldoende herhalingen en dat jezelf of het beste spelertje het goede voorbeeld laat zien. Je kunt dus prima bepaalde oefenvormen vaker doen. Dat scheelt ook uitlegtijd.
- 7: Coachen.  
A: Je kunt iets eerst algemeen coachen (voor alle kinderen). Haal de spelers dan eerst bij elkaar, zorg dat de wind in je rug staat en wees verstaanbaar. Houd het kort en vooral duidelijk wat je wilt overbrengen. Gebruik genoeg stemgeluid. Als je dit lastig vindt, zorg dat je groep dichtbij staat.  
B: Daarna kun je situatief coachen (stilleggen als de te leren situatie zich gaat voordoen of net heeft voorgedaan). Bedenk wel goed wat je gaat zeggen en doe dit!  
C: Daarna kun je spelers individueel coachen (haal ze bij je en bespreek een situatie die zich gaat voordoen of net heeft voorgedaan).
- 8: Bij coachen is motiveren en stimuleren heel belangrijk. Zorg voor voetbalplezier; spelers moeten met een lach op de training komen en met een lach weer vertrekken. Geef spelers zelfvertrouwen (maak ze niet onzeker!) en communiceer op een wijze die past bij hun leeftijd. Wees bewust dat een “geintje” gemaakt door een trainer anders wordt beleefd door spelers dan wanneer een speler of een ouder die “grap” maakt. Je bent in hun ogen een hele belangrijke persoon en vaak wordt letterlijk overgenomen wat je hen vertelt. Dat is leuk, maar wees je bewust van die bijzondere situatie (gezagsverhouding).

- 9: Wanneer trainers meedraaien met een circuit over verschillende onderdelen. Zorg er dan voor dat je oefenvorm weer op orde is als de volgende trainer met zijn groep aankomt. Niks is zo irritant als een vorm aantreffen waarvan de vorige groep alle dopjes/pionnen niet op zijn plek zijn achterlaten.
- 10: Ruim als trainer al je spullen op aan het einde van de training en laat dit terugbrengen niet over aan de spelers. Zij mogen het wel op het veld voor jou verzamelen maar het is de trainer die de spullen in het ballenhok terugbrengt. Ook goaltjes terugzetten voor het ballenhok hoort hierbij al kun je dat wel laten doen door de spelers.

## VOETBAL INHOUD

- 1: Kinderen kun je geen 100 dingen aan of afleren. Ook één ding aanleren of afleren kost meer tijd dan één training. Bedenk dat er maximaal (afgelastingen) 37 trainingsweken zijn met daarin twee trainingen en een wedstrijd (tot de B niets meer dan een bijzondere training). Dus focus je op de echte onderwerpen! En “first things first”. Eerst de basis aanleren: dribbelen, drijven, passen, schieten en koppen.
- 2: Zorg voor een goede warming up en hoe, dat is afhankelijk van de leeftijd van de spelers.
- 3: Zorg voor goede oefenvorm 15 minuten maximaal waarmee je de spelers iets kunt aan of afleren;  
A: Oefening zoveel wedstrijd echt maken (voetbal eigen vormen)  
B: Afstemmen op doelgroep (leeftijd, niveau, beleving)  
C: Juiste coaching (draai door begrijpt een f-je niet)
- 4: Zorg dat je daarna een wedstrijdvorm doet waarin de oefening terugkomt. Dus is het een schiettraining dan heeft “lijnvoetbal” of een partijtje met twee zeer kleine doeltjes weinig te maken met het terugzien wat je daarvoor geoefend hebt. Gebruik veldgrootte, doelgrootte (aantal doelen en positie) en aantal spelers en verzin en communiceer regels om je trainingsdoel te bereiken.
- 5: En lukt het je dan kun je dit herhalen:  
A: goede oefenvorm II 15 minuten (net ander accent, zelfde omgeving)  
B: wedstrijd vorm II waarin de oefening terugkomt.
- 6: Zorg dat je de training op gang houdt. Rijtjes (stilstaande spelers) zijn een teken dat de training niet goed wordt gegeven en dit is te voorkomen. Bijvoorbeeld door de oefening twee drie of zelfs vier keer uit te zetten.
- 7: Spelers moeten de training leuk vinden en ze komen voor het “partijtje”. Zorg dat daarvoor voldoende tijd over is.
- 8: Bij een partijspel coach je weer waar je op getraind hebt en dat is vaak de partij die de bal wel heeft. Je kan de druk opvoeren (moeilijker maken) door de ploeg actief te coachen (“AFPAKKEN”) die de bal niet heeft. Help hen druk te zetten op de bal waardoor de partij in balbezit meer onder druk wordt gezet en daardoor meer leert.
- 9: Zorg dat een partijtje en trainingsvorm beginnen niet meer dan een minuut duurt; ieder kind weet hoe een partijtje en ook een bekende oefenvorm (herhaling!!) werkt en regels kan je al gaande (zie coaching) uitleggen. Ook het spel stil leggen



voor posities kan terwijl het partijtje of trainingsvorm al is begonnen (hier wordt erg veel tijd verloren!). Dus bij een partijtje gewoon hesjes uitdelen, bal in het veld gooien en de regels en aanwijzingen komen vanzelf.

## GRAAF WILLEM

- 1: Lees het technisch jeugdbeleidsplan; <http://www.graafwillem.nl/plan/>
- 2: Luister goed naar aanwijzingen en tips van de hoofdtrainers die fungeren als jouw leraar “hoe training te geven”
- 3: Doe de Graaf Willem warming-up;
- 4: Help Talento up-to-date te houden waarin we direct de ontwikkeling en het niveau van de spelers en indirect die van de trainers en coaches bijhouden. Vraag een inlog jeugdtechnischezaken@graafwillem.nl en maak digitale aantekeningen.
- 5: Schrijf je telkens in voor de trainingscursussen die gegeven worden op de club waarvan je nog geen diploma hebt.
- 6: Blijf je ontwikkelen!

