

Wat is voetbal

- Voetbal is keuzes maken (inzicht / tactisch) (persoonlijke keuzes en keuzes als team)
- Voetbal is de gemaakte keuzes goed kunnen uitvoeren (techniek)
- Voetbal is het vol kunnen houden van het goed kunnen uitvoeren van de gemaakte keuzes (conditie)

Hier komt natuurlijk meer bij zoals spelplezier, de wil om te willen winnen maar dit is moeilijker trainbaar.

De bovenstaande 3 punten zijn trainbaar.

Trainingen en wedstrijden

Trainen om beter te worden.

Trainen is beter worden.

Trainen is "praatje, plaatje, daadje".

Leg uit wat je wilt, laat een (goed) voorbeeld zien en benoem waar het juist om gaat en ga aan de slag met de oefening.

Spelers moeten in eerste instantie leren om te trainen om beter te worden.

Dit is een proces waar je niet vroeg genoeg mee kunt beginnen.

Een trainer moet zich bij iedere oefening de vraag stellen wat hij met de oefening wil trainen, wat je met de oefening wilt bereiken.

Probeer zoveel mogelijk herhalingen te krijgen van hetgeen je wilt trainen.

Hou het klein en richt je aandacht als trainer vooral op het punt dat je wilt trainen.

Iedere training begint met de techniek oefeningen (Cock van Dijk, Wiel Coerver, eigen inzicht en ervaringen).

Voorbeelden zijn: aanname, passen en trappen, passeren, verdedigen, schieten, kappen, draaien, dribbelen, vangen, rollen, gooien).

Wedstrijden spelen om beter te worden, spelen om te winnen en zeker ook om plezier te hebben. Hou de coaching simpel, gebruik termen die de spelers herkennen van de trainingen en pas dit aan naar het niveau. Laat spelers vooral ook zelf ontdekken (laat spelers bijvoorbeeld zelf ontdekken wat het nut is van overspelen, dit moeten ze vooral niet doen omdat de trainer dat wil. Eigen keuzes laten maken dus).

Stimuleren en motiveren kan natuurlijk altijd.

Spelprincipes van FC Dinxperlo

Spelprincipes geven richting aan de manier van spelen.

Het zijn afgesproken principes / automatismen die in alle spelsituaties gelden en staan geheel los van de formatie en de leeftijdsgroepen.

De voordelen van trainen en spelen volgens bepaalde spelprincipes zijn:

- Het geeft houvast (de spelers weten wat er van ze wordt verwacht).
- Het is niet afhankelijk van de gekozen formatie.
- Spelprincipes zijn altijd en goed trainbaar (en dus coachbaar).
- Het maakt een training wedstrijd echt(er) (elke oefening is te relateren aan de wedstrijd zodat er met een duidelijk doel kan worden getraind).
- Het maakt het coachen eenvoudig(er) (je kunt altijd verwijzen naar de afgesproken spelprincipes).

De spelprincipes zijn altijd gelijk, afhankelijk van leeftijd en niveau kun je sommige principes al wel of nog niet gebruiken.

Voetbal bestaat uit 4 hoofdmomenten, voor deze 4 momenten zijn de spelprincipes vastgelegd

De 4 hoofdmomenten zijn:

1. Aanvallen (balbezit)
2. Omschakelen van aanvallen naar verdedigen (bal verlies)
3. Verdedigen (balbezit tegenstander)
4. Omschakelen van verdedigen naar aanvallen (bal veroveren)

De spelprincipes zijn:

1. Aanvallen (balbezit)

- veld groot maken
- loopacties (vrijlopen) zonder bal
- baltempo zo hoog mogelijk
- inspelen om uit te spelen
- diepte spel gaat voor breedtespel
- variatie in kort en lang spel
- de bal bij voorkeur in de as houden
- derde man benutten
- een overtal creëren rondom de bal

2. Omschakelen van aanvallen naar verdedigen (bal verlies)

- de dichtstbijzijnde speler zet direct druk op de bal
- de tegenstander ophouden om tijd te winnen
- zo snel mogelijk onder de bal komen (iedereen)

3. Verdedigen (balbezit tegenstander)

- veld klein maken
- iedereen doet mee
- ver van de goal verdedigen
- onderlinge afstand klein houden
- vooruit verdedigen, altijd en overal druk zetten
- de as afschermen, bal naar de zijkant dwingen
- als team met de bal mee bewegen
- contact maken met de tegenstander in de duels

4. Omschakelen van verdedigen naar aanvallen (bal veroveren)

- indien mogelijk direct diep spelen
- loopacties in de diepte maken

- de bal in de ploeg houden
- de bal verplaatsen naar de kontrakant

Planning trainingen / cyclus van 4 weken

Week 1. Aanvallen (balbezit) → week 34, 38, 42, 46, 50

Week 2. Omschakelen van aanvallen naar verdedigen (bal verlies) → week 35, 39, 43, 47, 51

Week 3. Verdedigen (balbezit tegenstander) → 36, 40, 44, 48, 52

Week 4. Omschakelen van verdedigen naar aanvallen (bal veroveren) → week 37, 41, 45

Rol van de HJO

- coördineren
- begeleiden
- ondersteunen
- in gesprek gaan en zichtbaar zijn
- structuur aanbrengen en bewaken

Aandachtspunten (overig)

- centraal beginnen en eindigen van de trainingen (actie TC en HJO)
- maandelijks overleg trainers O19-1, O17-1, O15-1 en O13-1 en HJO, voorstel in overleg.
- annuleringen van trainingen → meer de verbinding / samenwerking zoeken