



Hand-out

TCO

D.J.  EEC. EERSEL

HAND-OUT EFC 2017-2018 TCO



INHOUD

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Leer je spelers kennen.....	5
Het maken van afspraken.....	5
Omgaan met ouders	6
Omgaan met medespelers.....	7
Spreek de taal van J08/J09-pupillen.....	7
Tien gouden trainingstips	8
Zelftest.....	9
Indeling van de training	9
Vragen stellen.....	10
Wat leert een jeugdspeler wanneer?.....	10
Vijf stappen bij het handhaven van afspraken en regels.....	11
Zes manieren om medewerking te krijgen	11
Omgaan met de spelbegeleider.....	12
Voetbalafspraken “binnen de lijnen”	13
Praktische zaken “buiten de lijnen”	13
Aantekeningen	14

Inleiding

Betreft: Oefenstof voor de onderbouw

Beste trainers en begeleiders,

Als TCO willen we eerst benadrukken dat EFC zich zeer gelukkig prijst dat jullie als vrijwilliger veel tijd en enthousiasme in de club steken.

Vanaf dit seizoen is er een nieuw jeugdbeleidsplan. Hierin staat beschreven dat de TCO (Technische Commissie Onderbouw (JO8 t/m JO11) de taak heeft om de trainers en leiders te begeleiden en te ondersteunen met oefenstof voor de trainingen. Dit om de onderbouw afdeling van EFC naar een hoger plan te brengen.

Daarom zijn wij trots om jullie een aantal ondersteunende middelen te kunnen overhandigen.

Als eerste ondersteuning ontvang je een hand-out informatiemap. Deze geeft allerlei informatie. Bijvoorbeeld hoe je het beste kunt omgaan met spelers en ouders. Zowel op wedstrijddagen als op trainingen.

Als tweede ontvang je een trainingsmap. Deze kun je gebruiken bij het geven van trainingen. De TCO heeft een aantal specifieke basisoefeningen geselecteerd die door het seizoen heen regelmatig herhaald moeten worden. Dit om de spelers uit elk team naar een hoger niveau te tillen.

Deze oefeningen kunnen gemixt worden met jullie eigen training. De bladen zijn gelamineerd zodat je ze ook bij regen tijdens een training kunt gebruiken.

Daarnaast kun je een zeer groot aanbod aan oefenstof vinden op de website van EFC. Deze zijn voorzien van beeld en geluid. Ga naar www.efceersel.nl > Voetbal > Training > Oefenstof techniektraining. Klik vervolgens op jouw afdeling en je vindt een hele reeks aan oefenstof van balgevoel, passeerbewegingen, basisbewegingen, snel voetenwerk, etc.. Maak hier zeker gebruik van!!

De TCO zal regelmatig op de velden te vinden zijn. Als jullie vragen of opmerkingen hebben op technisch gebied kun je ons altijd aanspreken. Andersom horen wij ook graag jullie mening. Het uiteindelijke doel is om samen elke speler in zijn of haar mogelijkheden met veel spelplezier naar een zo hoog mogelijk niveau te krijgen.

Veel succes!

Namens het TCO van wv EFC Eersel,
Frans Coppens, tco@efceersel.nl

Ps: Wil je weten hoe de samenstelling is van het TCO?
Ga naar www.efceersel.nl > Club > wie is wie? > Technisch platform jeugd.

Leer je spelers kennen

Voornaam

Spreek elkaar aan bij de voornaam.

Voetbalwensen

Vraag wat elke speler verwacht van het komend seizoen. Willen ze naast winnen misschien specifieke dingen oefenen?

Positiewensen

Waar wil men het liefst staan?

Je hebt een keeper nodig

Vraag hier later in het seizoen vaker naar.

Laat J08/J09-pupillen kennismaken met meerdere rollen en posities binnen het team. Laat ze ervaren wat het is om in het doel te staan, in de achterhoede spelen of in de voorhoede te spelen.

Aanvoerder

Laat elke speler ervaren hoe het is om aanvoerder te zijn. Wat zijn diens taken? Hou in de gaten of hij de taken aankan en uitvoert.

Uitjes

Ga na een wedstrijd of training een keer samen iets anders doen: zwemmen, naar de bioscoop, een wedstrijdje tegen de ouders. Heel goed voor het teamgevoel.

Het maken van afspraken

Of je het leuk vindt of niet je bent het verlengstuk van de ouders. Je voedt op. Opvoeden is aan de ene kant kinderen de ruimte te geven om dingen te ontdekken en aan de andere kant afspraken maken en grenzen stellen. Die geven kinderen houvast, regemaat, duidelijkheid en veiligheid. Wat te doen als ze er toch overheen gaan?

- Leg goed aan kinderen en ouders uit wat de afspraken zijn en waarom die er zijn;
- Geef zelf het goede voorbeeld. Een speler leert het mees- te door na te doen;
- Geef complimenten en beloon goed gedrag. Dat geeft zelfvertrouwen;
- Ga spelenderwijs om met afspraken. 'Steek je hand in de lucht als je luistert/spreekt'. Je zult zien dat je zo snel de aandacht van je spelers krijgt;
- Negeer zoveel mogelijk negatief gedrag dat tegen de grenzen aanzit;
- Reageer duidelijk maar rustig als spelers grenzen overschrijden;
- Accepteer dat J08/J09-pupillen afspraken soms niet begri- ppen of vergeten. Heb geduld, leg het nog een keer uit;
- Waarschuw bij aanhoudend negatief gedrag, noem de sanctie en voer deze bij overtreding daadwerkelijk uit.

Omgaan met ouders

Ouders krijg je er als coach gratis bij

Er zijn enkele veel voorkomende, stereotypen.

De 'superouder' is tevreden en altijd bereid om mee te helpen.

De 'overactieve ouder' is te veel betrokken, beïnvloedt spelers en scheidsrechter.

De 'voetbalouder' heeft zelf gevoetbald, bemoeit zich met de coaching.

De 'prestatie ouder' wil dat zijn kind de beste is.

De 'asociale ouder' leeft zich niet in andermans kinderen in.

De 'passieve ouder' corrigeert het eigen kind niet.

De 'afwezige ouder' komt nooit kijken.

Wat doe je als coach

Wat leren de kinderen op de training, hoe gaat het met de wedstrijden, posities en wisselbeleid en wat is jouw coaching stijl.

Praktische afspraken 'buiten de lijnen'

Neem deze met ze door: wedstrijd en training, voor- en nabespreking, te laat komen en afmelden, uit en thuis spelen, vervoer, douchen, kleding.

Omgangsregels 'binnen en buiten de lijnen'.

Neem ook deze met ze door. Leg uit wanneer en hoe je beloont en bestraft: niet afmelden of niet trainen zonder opgave van redenen is volgende keer wissel staan.

Betrek ouders bij randzaken

Dit versterkt de relatie tussen trainer en spelers. Leg uit wat ouders

kunnen doen. Maak meteen duidelijke afspraken. Rijden naar uitwedstrijden (rijschema) voetbalkleding wassen, drinken halen in de rust, de waterzak beheren, een verslag van de wedstrijd maken voor de website, scheidsrechter zijn.

Gewenst gedrag langs de lijn.

Leg uit welk gedrag je van ze verlangt. Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan, die regelmatig de wedstrijd bijwonen om het kind te motiveren, die positief en plezierig aanmoedigen -niet alleen hun eigen kind maar het hele team- die helpen met leren winnen en verliezen, die complimenten geven en troosten.

Ongewenst gedrag langs de lijn.

Leg duidelijk uit wat ze niet moeten doen en waarom niet. Bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), mee coachen of instructies geven (kinderen weten niet naar wie ze moeten luisteren), het veld oplopen om een veter te strikken (verstoot de wedstrijd), eigen kind belonen door bijvoorbeeld geld te beloven als hij een doelpunt maakt (verkeerde motivatie), eigen kind straffen of belachelijk maken als het een fout maakt.

Als afspraken niet genoeg zijn. Geef ouders elke week een beetje aandacht. Maak een praatje, zo voelen zich betrokken bij de club. Gebruik die gesprekken als thermometer om in te schatten waarom een speler mogelijk iets minder presteert. Hou na twee of drie maanden met elk ouder een tien-minuten gesprek, vertel hoe het met hun kind gaat, hoe het vordert, vraag naar bijzonderheden, andere hobby's, broertjes of zusjes. Is er een reden waarom hij vaak laat op de training komt? Betrek ze zo nodig nog meer.

Blijven ouders zich hardnekkig bemoeien met het spel?

Overweeg een wekelijks bespreking. Roep ze na de bespreking met de spelers de kleedkamer binnen, betrek ze bij waar jij mee bezig bent. Wil jij vandaag enkele aanvallers en verdedigers van positie laten wisselen zodat ze wat meer begrip voor elkaars rol krijgen? Leg uit dat ze misschien overlopen worden, maar dat dit een hoger doel dient.

Wat als het escaleert?

Spreek een ouder die buiten zijn boekje gaat slechts kort aan tijdens de wedstrijd. Er staan andere ouders bij en jij bent druk met de wedstrijd. Geef een korte, non-verbale reactie of vraag na de wedstrijd even verder te spreken.' Ik begrijp dat u zo betrokken bent bij de wedstrijd, maar ...

Ouders van de tegenpartij

Die zijn verantwoordelijk van de coach van de tegen partij. Vraag hem zo nodig op te treden.

Omgaan met medespelers

We noemen elkaar bij de voornaam (en niet 'rooie' of 'bril'), ook in het veld; We schelden niet op elkaar, we proberen elkaar te helpen; We houden ons aan de spelregels. Als een speler tijdens de wedstrijd vloekt of een opzettelijke overtreding maakt, haal je hem naar de kant.

Spreek de taal van J08/J09-pupillen

Stem je woorden af op Pupillen. Spreek niet te complex, maar ook niet kinderachtig. Wees terughoudend met vaktermen, maar gebruik ook geen verkleinwoorden. Introduceer je toch jargon, doe dat dan zeer geleidelijk en leg een term voorafgaand aan de wedstrijd eerst aan ze uit.

Zeg niet: 'Trap de bal met je wreef.' Zeg: 'Trap de bal met je veters'

Zeg niet: 'Kies positie.' Zeg: 'Loop je vrij, dan kun jij de bal krijgen'

Zeg niet: 'Diep, breed, inzakken, maak een verdedigende actie.'

Zeg: 'Pak die bal.' Maar vermijd: 'Daan! Die bal is voor jou! Jij bent sneller dan hij, tuurlijk! 'Dat is weinig sportief naar de tegenstander toe en komt de sfeer rond het veld niet ten goede.

Termen als 'scherp' zijn, 'goed coachen', 'je best doen', 'laat je koppies niet hangen' zeggen kinderen meestal niets.

Noem de naam van de speler voor wie de tip is bedoeld en hou het dan kort en duidelijk. 'Teun, schiet de bal niet zomaar uit, neem 'm aan en durf te dribbelen'. Je gezichtsuitdrukking en gebarentaal zijn hierbij van grote invloed. Keer je nooit af. Maak geen wegwerpgebaar. Probeer met een grap de sfeer goed te houden. Maar roep niet 'nattekrantenbal' of patatbenen. Daar lachen spelers wel om- maar voetballen er niet beter door.

Tien gouden trainingstips

J08/J09-pupillen (7- 9 jarigen)

- 1** ...willen spelen. Het is niet hun doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer, hun doel is spelen. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen;
- 2** ...Hebben weinig geduld. Ze willen bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer ze niet met informatie;
- 3** ... zijn snel afgeleid. Ze kunnen zich maar korte tijd richten op eenzelfde activiteit. Een spanningsboog van 10 minuten is lang. Drijft er plots een luchtballon over, dan is de bal even niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee met de kinderen;
- 4** ...zijn gericht op zichzelf. Een jonge pupil is in zijn kleuter-tijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme dat later de kop kan opsteken. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over;
- 5** ...willen de bal hebben. Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer 20 minuten om dat ene ding. Eenmaal in bal bezit, blijkt het voor sommigen toch heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of kansen te creëren;
- 6** ...werken niet samen. Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedreigt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige J09-pupillen zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
- 7** ...zetten veel aanwijzingen niet om in daden. Met name aanwijzingen gericht op hun lijf hebben geen zin. 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname.' Doe alles voor. Ze zijn visueel ingesteld en leren een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van hun idolen of trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, vertel waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken;
- 8** ...leren door te herhalen. Ze willen niet steeds iets nieuws proberen. Ze hebben succes en uitdaging nodig, het moet kunnen lukken en soms mislukken;
- 9** ...krijgen graag aandacht. Laat ze hun vaardigheden voor-doen en gebruik ze als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo;
- 10** ...varen wel bij routine en structuur. Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. J08/J09-pupillen wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Zelftest

Vraag je bij elke training af:

Is de training voetbal echt?

Is de oefenvorm een zinvolle vereenvoudiging van het voetballen?

Is er sprake van aanvallen, verdedigen en omschakelen voor beide teams?

Wordt er gespeeld om te winnen?

Is er veel actie?

Zijn er voldoende herhalingen van dat wat je wilt oefenen?

Zijn er voldoende leermomenten, beurten, prikkels?

Zijn de wachttijden niet te lang?

Genoeg ballen?

Is de training afgestemd op de groep?

Heb je rekening gehouden met leeftijd, vaardigheden en beleving van de groep?

Is de coaching afgestemd op de groep?

Wordt de bedoeling van de oefenvorm duidelijk gemaakt?

Wordt het voorgedaan, worden oplossingen aangedragen?

Wordt er ingegrepen en zo nodig stilgezet?

Wordt de boel op gang gehouden?

Wordt het moeilijker gemaakt?

Indeling van de training

60 tot 75 minuten

Warming-up met bal

maximaal 10 minuten

Oefenvorm gericht op een aspect van het aanvallen

15 minuten

Partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 2 toe te passen

15 minuten

Oefenvorm gericht op een ander aspect van het aanvallen

15 minuten

Een andere partijvorm 4 tegen 4 om het geleerde onder 4 toe te passen

15 minuten

Nabespreking training met spelers

maximaal 5 minuten

Vragen stellen

Stel korte, heldere vragen.

‘Wat is dribbelen?’

Stel geen suggestieve vragen.

Niet: ‘Wat ging er allemaal fout?’

Ook niet: ‘Moeten we beter overspelen of eindeloos blijven dribbelen?’

Stel open vragen.

Niet: ‘Ging het aanvallen goed?’

Wel: “Wat ging er goed in het aanvallen?”

Vraag hoe en wat.

Niet: ‘Dirk, waarom ga jij nooit eens buitenom?’

Bij waarom vragen voelen spelers zich aangevallen.

Wel: ‘Dirk, wat zou jij nog meer kunnen proberen?’

Vraag door, vraag om voorbeelden.

‘Max, hoe kun jij vrijlopen als Teun de bal heeft?’

Wat leert een jeugdspeler wanneer?

Mini pupil	doel = beheersen van de bal
JO8/JO9-pupillen	doel = doelgericht handelen met de bal
JO10/JO11-pupillen	doel = doelgericht samenspelen
JO12/JO13-pupillen	doel = doelgericht spelen vanuit een basis-taak
JO14/JO15-pupillen	doel = doelgericht afstemmen basistaken binnen een team
JO17	doel = spelen als een team
JO19	doel = presteren als team in competitie



Vijf stappen bij het handhaven van afspraken en regels

1 - Goede band

Zorg ervoor dat je met alle spelers en hun ouders een goede band hebt. Besteed niet alleen aandacht aan een speler als er een probleem is.

2 - Praten

Voer met een misdragende speler een apart gesprek - niet in de groep - over wat je in de praktijk ziet. Doe dit zonder hem te beschuldigen. Dit geeft jou een beeld waarom hij zich zo gedraagt. Tegelijk merkt hij dat je zijn gedrag in de gaten houdt. Dit kan preventief werken;

3 - Waarom

Vraag waarom hij het doet. Er kan een 'goede' reden zijn; Waarom niet. Vraag hem of vertel hem hoe anderen zijn gedrag zouden kunnen ervaren. Leg uit waarom jij dit niet meer wilt zien;

4 - Oplossing

Vraag hem wat je kunt doen om hem te helpen, hoe jullie gezamenlijk de situatie kunnen oplossen;

5 - Sanctie

Vertel hem duidelijk wat de sanctie is als zijn gedrag zich herhaalt.

Zes manieren om medewerking te krijgen

1 - Beschrijf wat je ziet

Niet: 'Wat doe je nu weer, Stan?' Klop je weer je voetbalschoenen uit in de kleedkamer! Wel: 'Stan, kijk. Er ligt zand op de voer die net nog schoon was'.

2 - Geef informatie

Niet: 'De aanvallers komen nooit een keer terug bij een tegenaanval. Wel: 'Sam, je helpt Stan die achter je staat enorm bij het verdedigen als je voorin al probeert de bal af te pakken.'

3 - Geef een keuze

'Teun, draag jij de hoedjes of de ballen?'
Zeg het met één woord. *Niet: 'Ik heb je nu al zo vaak gevraagd om de hesjes...'* Wel: 'Justin, de hesjes.'

4 - Omschrijf wat je voelt

Niet: 'Hou nou toch eens je mond als ik aan het woord ben.'
Wel: 'Max, als je door mij heen praat, lijkt het alsof je niet van trainen houdt.'

5 - Schrijf

Hang voor elke speler een briefje op onder het kledinghaakje in de kleedkamer. 'Beste Dirk, help!' Schiet mij niet over de zijlijn. Dribbel mij naar voren. De bal.

6 - Gebruik humor of doe iets onverwachts

Niet: 'Schiet eens op met omkleden!'
Wel: 'Daan kom, ik kleed je even aan...zo...'(terwijl je zijn scheenbeschermers aan zijn armen schuift, schoenen aan zijn handen en zijn broek over zijn hoofd).

Omgaan met de spelbegeleider

Denk aan je voorbeeld

Jouw houding is belangrijk voor het team. Zorg voor een positieve, ontspannen uitstraling, heb contact met de spelers. Aan jou is af te lezen hoe spelers bij omstreken beslissingen zullen reageren.

Maak afspraken

De spelbegeleider heeft altijd gelijk, ook als hij geen gelijk heeft. Geen discussie, accepteren. Bespreek wat je doet bij ongewenst gedrag van jouw spelers; de scheidsrechter ziet alles. Bijvoorbeeld 5 minuten wissel

Ken de regels

J08/J09-pupillen en vooral ouders accepteren beslissingen soms moeilijk omdat ze de spelregels nog niet kennen. Neem deze stap voor stap met hen door. Een goede spelbegeleider neemt de tijd om een regel uit te leggen als deze nog onduidelijk is; Laat je niet gek maken. Hoe onterecht een beslissing soms ook is, concentreer je op het voetballen van je spelers, negeer de spelbegeleider. Niets mooier om hem na afloop een vriendelijke hand te geven en te bedanken voor de leuke wedstrijd.

Strategische positie

Sta aan dezelfde kant van het veld als de begeleiders van de tegenpartij. Zo heb je snel contact als dat nodig is. Ga niet op de middenlijn staan, om zo het spel te belemmeren.

Een slechte spelbegeleider?

De spelbegeleider is bij de J08/J09-pupillen soms een junior, ouder of coach van de tegenpartij die de spelers op eigen wijze interpreteert.

Kweek begrip

Leg uit hoe moeilijk het is om spelbegeleider te zijn en dat hij, net als spelers, ook fouten mag maken.



Voetbalafspraken “binnen de lijnen”

Vraag je spelers een keer wat ze dit seizoen willen bereiken; Ze antwoorden meestal: doelpunten maken, de wedstrijd winnen en kampioen worden. Maak voor jezelf het nastreven van al deze prestaties niet belangrijk;

Leg uit dat het allemaal niet vanzelf gaat, maar als ze goed hun best doen met aannemen, dribbelen, schieten en passen de kans op succes groot is.

Praktische zaken “buiten de lijnen”

Namenlijst

Maak een lijst van e-mailadressen en telefoonnummers van spelers en ouders. Op het aanmeldingsformulier van een nieuwe speler kan informatie staan over diens gezondheid en of hij nog een andere sport beoefent.

Op tijd komen - hoe laat precies?

Spreek met spelers en ouders duidelijk af hoe lang van tevoren en waar het team zich verzamelt voor de uit- en thuiswedstrijd. Mail ze elke week het programma van de komende zaterdag.

Afmeldingen

Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Mag dat per e-mail of moet iemand bellen?

Afgelastingen

Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast. Website, mailen of doorbellen.



Kleding

Draag jij je normale kleding of wil je er als trainer uitzien? Trainingspak, voetbalschoenen, loopschoenen?

Vervanger

Welk ouder kan jou vervangen bij ziekte of vakantie?

Materiaal

Wie zorgt voor wat? Maak afspraken over beheer en opruimen van de teamtas met shirtjes en keepertenue, waterzak en spons, balennet.

Kleedkamer

Kleden spelers zich thuis al om of in de kleedkamer? Douchen we na een wedstrijd en training? Hoe houden we de kleedkamer netjes?

Nederlands

Praten we Nederlands?

Aantekeningen

Aantekeningen



