



## Trainen & Coachen GJS O7 & O8

Met dit compacte trainings- en coachplan voor de leeftijd O7 & O8 van GJS geven we iedere beginnende, maar ook ervaren vrijwilliger handvatten voor het trainen en coachen van jeugdteams.

Het geeft verder inzicht in de manier van werken zoals we dat bij GJS voor ogen hebben. De uitvoering hiervan wordt bewaakt door het hoofd jeugdopleiding Onderbouw, de hoofdtrainers van O7 & O8 en interne scouting.

Naast de genoemde handvatten in dit document, biedt GJS ook oefenstof voor jeugdtrainers en worden er train-de-trainer-avonden georganiseerd om bijgespijkerd te worden en om van elkaar te leren. Ook is er de mogelijkheid tot het volgen van een KNVB-cursus pupillentrainer. Voor hoofdtrainers kan de cursus UEFA C Youth onder voorwaarden worden gevolgd.

Heb je vragen over de inhoud van dit document of ben je enthousiast geworden na het lezen ervan, neem dan contact op met Peter Bijker via [hjo-onderbouw@gjs-gorinchem.nl](mailto:hjo-onderbouw@gjs-gorinchem.nl)

## Inhoud

### Trainen & Coachen GJS O7 & O8

1. De vier kwaliteiten van een trainer-coach	2
2. Gouden trainingsprincipes	2
3. Gouden coaching-principes	3
4. Leerlijnen/oefenstof	4
5. Circuit-training	4
6. Online trainingsprogramma Ball Mastery	5
7. Jonge Spartanen JO7 & JO8	5
8. Omgang met Jonge Spartanen JO7 & JO8	6
9. Opzetten leerlijn JO7 & JO8	7
10. Samenvatting doelstellingen JO7 & JO8	8





## 1. De vier kwaliteiten van een trainer-coach

De vier kwaliteiten van een trainer-coach worden door de KNVB en meerdere sportbonden onderschreven en zijn wat dat betreft universeel. Dit is ook onderdeel van de KNVB-cursus Pupillentrainer.

1. Structuur bieden: [afspraken maken en handhaven](#) (volg link voor uitgebreide uitleg)
2. Stimuleren: [motiveer en coach je spelers positief](#)
3. Individueel aandacht geven: [geef elke speler aandacht](#)
4. Verantwoordelijkheid geven: [maak je spelers zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen](#)

## 2. Gouden trainingsprincipes

Als trainer probeer je zo goed mogelijk training te geven. Hier hoort een goede voorbereiding bij. Neem de volgende gouden trainingsprincipes in acht bij het uitwerken en geven van je training:

### 1 Voetbalecht trainen

Bied je spelers oefenvormen met voetbalechte situaties waarin ze herkennen wat ze oefenen. Loopladders, rondjes rennen, koptgalgen, ingewikkelde passeerbewegingen: prima voor beroepsvoetballers en andere liefhebbers, maar zonde van de beperkte tijd die jij met je spelers hebt. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat ze het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze ook tot een grotere inzet.

### 2 Veel prikkels en plezier

Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer ze leren.

### 3 Coaching en organisatie

Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze vaak toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect. Bovendien biedt zo'n snel uit te leggen vorm jou je tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kunt maken.

### 4 Afstemming op leeftijd, niveau en beleving

Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefenvormen op hen af. Oefenvormen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, maar de afstemming op jouw team is essentieel voor het laten lukken van de oefenvorm. Een oefenvorm moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training!

### 3. Gouden coaching-principes

Spelers plezier laten beleven in het spelletje tijdens HUN wedstrijd.

Het leren voetballen gaat vóór het resultaat. Uiteraard proberen we meer doelpunten te scoren dan de tegenstander, maar wel door ze het spel te leren. Onderstaande coaching-principes worden dan ook omarmd door GJS:

<p><b>1</b></p> <p><b>LAAT ZE SPELEN</b></p> 	<p><b>2</b></p> <p><b>CREËER ZELFBEWUSTE SPELERS</b></p> 	<p><b>3</b></p> <p><b>PLAATS SPELERS OP WISSELENDE POSITIES</b></p> 
<p><b>4</b></p> <p><b>LEER SPELERS ZELFSTANDIG PROBLEMEN OP TE LOSSEN</b></p> 	<p><b>5</b></p> <p><b>STA RISICO'S NEMEN TOE</b></p> 	<p><b>6</b></p> <p><b>GEEF NIET CONTINU AANWIJZINGEN</b></p> 
<p><b>7</b></p> <p><b>STEM JE COACHING STIJL AF OP JE SPELERS</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>CREËER UITDAGINGEN VOOR JE SPELERS</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><b>STEL DE VRAGEN WAARDOOR JE SPELERS OVER HUN EIGEN SPEL NA GAAN DENKEN</b></p>

#### 4. Leerlijnen/oefenstof

GJS werkt met drie leerlijnen, met accenten per leeftijdscategorie.

Een leerlijn voor O7/O8, een leerlijn O9/O10 en een leerlijn O11/O12,

De leerlijnen worden bewaakt door de hoofdtrainers, die de trainingen centraal opslaan en verdelen. We maken daarvoor gebruik van de *TrainingsPlanner*, het online platform van vakblad de Voetbaltrainer.



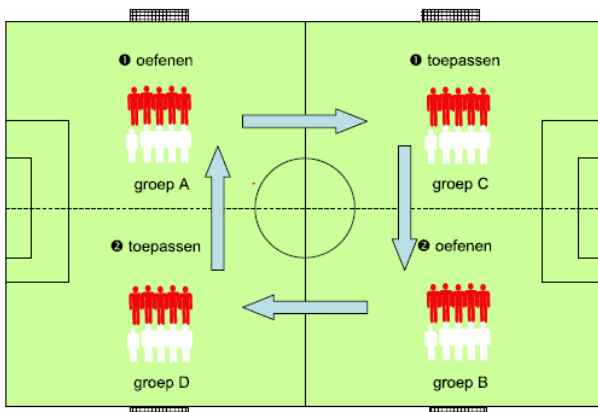
#### 5. Circuit-training

In de onderbouw is de voorkeurstrainingvorm 'circuittraining'. Dit kan met deels gemixte groepjes of met het eigen team. Het voordeel van circuittraining is:

- iedereen dezelfde training
- goed inzicht in de ontwikkeling van alle spelers in de leeftijdscategorie
- meer materialen beschikbaar dan bij eigen training;
- voldoende gekwalificeerde trainers; uitwisseling van ervaringen
- kinderen en trainers leren elkaar allemaal goed kennen;
- de ruimte om te trainen kan efficiënter worden gebruikt;

Het advies is om circuit-training tenminste tot de middenbouw, wellicht in een andere frequentie, voort te zetten. Dit om oog te blijven houden voor de ontwikkeling van alle spelers die in de middenbouw veelal met een groeispurt te maken hebben en om zo de kansen voor 'laatbloeiers' open te houden voor prestatief voetbal.

veld indeling 32 - 40 spelers



## 6. Online trainingsprogramma Ball Mastery

Als warming-up of onderdeel van het circuit bieden we Ball Mastery aan, ondersteund door filmpjes van Coerver Coaching. Deze baloefeningen dragen bij aan het verbeteren van motoriek en balvaardigheid. De YouTube-filmpjes worden na de training gedeeld met de kinderen via de groepsapps van de teams. Het idee is om iedere week 2 a 3 vaardigheden te trainen en deze thuis verder te oefenen. Bij de eerstvolgende training kijken we dan naar de voortgang. Evt. kunnen de kinderen de skills ook delen met de trainer middels een door de ouder/verzorger opgenomen filmpje. Er zijn twee niveaus hierin:



Coerver Ball Mastery beginner level, geschikt voor O8/O9/O10;  
Coerver Ball Mastery intermediate level, O11/O12. De echte cracks kunnen zich ook nog wagen aan het Coerver Ball Mastery Advanced level. Alle filmpjes zijn opgeslagen in de TrainingsPlanner onder Oefenstof, filter 'Techniektraining' en 'van mijn club'.

## 7. Jonge Spartanen JO7 & JO8



Als trainer/coach moet je goed rekening houden met de groep spelers die je begeleid tijdens een wedstrijd of training. Immers, de specifieke leeftijd eigenschappen bepalen hoe je de zaken aan gaat pakken.



Zoals bij elke jonge leeftijdscategorie kunnen er grote verschillen zijn. Zij maken voor het eerst kennis met het spelletje voetbal en de een zal dit anders ervaren dan de andere. Als trainer zullen we er voor moeten zorgen dat beide het naar hun zin hebben.

Wat ze wel gemeen hebben is dat ze een enorme speldrang hebben; ze komen om lekker te spelen en barsten daarbij van de energie. Daarbij zijn ze vaak enorm op zichzelf gericht en snel afgeleid.

Ze hebben behoefte naar aandacht en geborgenheid; daarnaast zijn zaken als sfeer en veiligheid enorm belangrijk. Ze zijn niet gevoelig voor instructies en daarom geven we de Welpen veel vrijheid tijdens de oefeningen.

Dit zijn nogal wat zaken waar je als trainer/coach rekening mee moet houden!

## 8. Omgang met Jonge Spartanen JO7 & JO8

Voor het begeleiden van de Jonge Spartanen JO7 & JO8 heb je bepaald vaardigheden en eigenschappen nodig. Je moet als eerste tijdens de activiteiten met de kinderen het voetbal zelf een beetje los kunnen laten. Men moet niet té veel te vertellen hebben en daarnaast de instructies minimaal houden. Het gaat immers om de kinderen zoveel mogelijk een goed gevoel te geven waarbij het plezier de boventoon voert.

Van te voren dienen de randvoorwaarden zoals oefenstof en trainingsmateriaal goed voorbereid te zijn. Immers moet men vanaf het begin alleen nog maar met de kinderen bezig zijn.

Een trainer moet enthousiast zijn, veel geduld hebben en altijd van het positieve uit moeten gaan. Wanneer er negatief gedrag om de hoek komt kijken (bv pesten) zal men toch vriendelijk maar wel corrigerend om moeten kunnen gaan.

Men zal de oefeningen aan de gang moeten houden; het moet uitdagend en plezierig blijven voor de kinderen. Gebruik hierbij wel de taal van de kinderen en leer ze ook gaandeweg het seizoen op een speelse manier met de voetbaltermen vertrouwd te raken zoals: stoppen van de bal, dribbelen, schieten, etc.

Betrek verder zoveel mogelijk de ouders erbij; leg de ouders uit wat de doelstellingen. Een uitstekend middel is hierbij een ouderavond. Dit alles om meer openheid en duidelijkheid te creëren rond de kinderen en activiteiten.



## 9. Opzetten leerlijn JO7 & JO8

**Vorm:** circuittraining

**Aantal oefeningen per training:** 5 (ca. 10/11 minuten per oefening)

### **Thema's:**

1. Dribbelen
2. Drijven
3. Passeren/pingelen
4. Aannemen, stoppen
5. Passen
6. Mikken/schieten (veel scoren)

### **Inhoud training:**

- Spelvormen (2x)
- Kleine partijvormen (1x1, 2x2, 3x3)
- Partijvorm 4x4

### **Opzetten trainingscyclus:**

- Maak een begintraining van 5 oefeningen en vervang bij iedere volgende training 1 a 2 oefeningen door een andere oefening(en) óf doe een duidelijke variatie op de bestaande oefening
- Werk zo van thema naar thema in **8 cycli van 4 weken**
- In de 4<sup>e</sup> week wordt het thema afgesloten met een groot oefencircuit.  
Spelertjes kunnen dan op een leuke manier laten zien het getrainde thema onder de knie te hebben.

### **Praktisch**

De hoofdtrainers van JO7 & JO8 zijn verantwoordelijk voor de uitvoering/bewaking van de leerlijn; Zij vormen samen met de andere trainers en in nauw overleg met de HJO Onderbouw een ingespeeld team om het plezier in de trainingen en de kwaliteit ervan te waarborgen. De leerlijn wordt opgebouwd in het online platform de "TrainingsPlanner", bestaande uit oefeningen van de Voetbaltrainer" en eigen opgeslagen oefenstof.

### **Trainingsgroepjes**

Start met random indelen van trainingsgroepjes, ga na verloop van tijd de groepjes mixen op voetbalniveau, op basis van het motto "uitdagen en vertrouwen geven".



## 10. Samenvatting doelstellingen JO7 & JO8

Thema/vaardigheid	Omschrijving
<b>Ball Mastery / Athletic Skills</b>	
Balgevoel (ball mastery)	Diverse baloefeningen op de plaats en vanuit de beweging op basis van Coerver Coaching, met bal
Athletic Skills	Coördinatie/motorische vaardigheden zonder bal
<b>Dribbelen/drijven</b>	
Dribbelen	Elke pas de bal raken, over de bal heen kijken, Bal met wreef/buitenkantschoen meenemen, Lichaam over de bal, standbeen naast de bal
Drijven	Bal verder voor je uitspelen. In tegenstelling tot het dribbelen van de bal raak je niet bij elke pas de bal. Snelheid gaat omhoog.
<b>Passen/schieten</b>	
Passen/schieten binnenkant	Standbeen naast de bal. Bal raken met de binnenkant van de voet. Bal raken in het hart. Lichaam over de bal houden
<b>Kappen/draaien</b>	
Kappen binnenkant	Voet om de balruimte tussen bal en voet. Standbeen, tenen wijzen naar richting van de bal. Standbeen achter de bal.
Draaien binnenkant	Bal meenemen met binnenkant schoen. Iedere pas de bal raken. Over de bal heen kijken. Lichaam tussen de man en de bal.
<b>Passeren/pingelen</b>	
Schijnbewegingen	Bal ligt onder het lichaam. Vanuit stilstand wordt er een bepaalde schijnbeweging gemaakt. Duidelijke richtingsverandering. Lichaam maakt intentie de andere kant van de bal op te gaan. Vanuit beweging na een loop-, dribbel-, of drijfbeweging.
<b>Aannemen/meenemen</b>	
Aannemen/stoppen over de grond	De bal op zodanige wijze stilleggen zodat er een vervolgactie plaats kan vinden. Bal bevindt zich dicht bij het lichaam.
<b>Voor filmpjes van basisvaardigheden, zie:</b>	<a href="#">AZ Voetbalschool</a> <a href="#">Cock van Dijk</a>