



MVC '19 - Handboek JO7

Voor trainers, leiders en begeleiders van onze jongste talenten

Made with **GAMMA**

1

Welkom bij MVC '19

Als de gezelligste voetbalclub van Maasbree zijn we trots op onze JO7-afdeling. Hier werken we met enthousiaste kinderen tussen 5-7 jaar oud, waarbij plezier en ontwikkeling altijd voorop staan.

Dit handboek geeft je alle informatie die je nodig hebt om onze jongste talenten te begeleiden bij hun eerste voetbalervaringen.



Made with **GAMMA**

2

Onze Visie



Plezier

Voetbal moet vooral leuk zijn voor onze jongste spelers. Een positieve ervaring zorgt voor blijvende liefde voor de sport.



Iedereen doet mee

Bij MVC '19 krijgt elk kind evenveel speeltijd en aandacht, ongeacht niveau of talent.



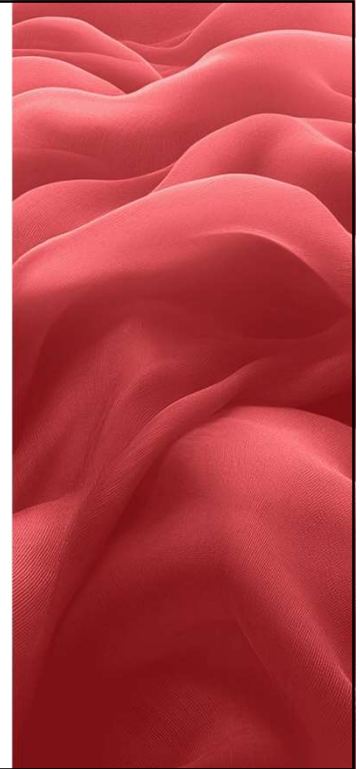
Ontwikkeling voorop

We focussen op persoonlijke groei en vaardigheden, niet op wedstrijdresultaten of scoreborden.



Respect & sportiviteit

We leren kinderen respect te hebben voor medespelers, tegenstanders, scheidsrechters en materiaal.



3

Jouw Rol als Begeleider



Positief & enthousiast

Jouw energie en positiviteit zijn aanstekelijk. Moedig aan, geef complimenten en maak er een feestje van!



Iedereen betrekken

Zorg dat elk kind zich gezien voelt en evenveel speelkansen krijgt, ongeacht hun niveau.



Voorbeeldfunctie

Kinderen kopiëren jouw gedrag. Wees sportief, respectvol en positief in alle situaties.



Samenwerken

Stem af met andere trainers, leiders en ouders om één lijn te trekken in de begeleiding.



Made with **GAMMA**

4

Wat wil en kan de JO7-speler?



Speels & Avontuurlijk

JO7-spelers willen vooral spelen en ontdekken. Ze zien het veld als een wonderland, niet als een speelveld met regels en lijnen.



Gericht op zichzelf

Alle spelers rennen achter de bal aan ('kluitjesvoetbal'). Dit gezonde egocentrisme is normaal en gaat vanzelf over.



Korte aandachtsboog

JO7-spelers ontwikkelen zich razendsnel, maar kunnen zich slechts kort concentreren. Varieer daarom activiteiten tijdens trainingen.

Maak overal een spelletje of avontuur van, zelfs van het opruimen van materialen. Dribbelen en avontuur met de bal is waar het om draait, overspelen komt later vanzelf.

Basisregels beginnen ze te begrijpen, leer de kinderen de spelregels en lijnen maar het plezier staat voorop!

Bekijk de onderstaande video voor meer inzicht in de JO7-speler:

[Bekijk video: Wat kan de JO7-speler?](#)

Made with **GAMMA**

5

Praktische Informatie



Contactpersonen

Jeugdcoördinator: Verantwoordelijk voor lidmaatschap en algemene zaken.
Pim Hillen - 06 54724144

Hoofdtrainer: Verantwoordelijk voor alle operationele zaken rondom wedstrijden en trainingen.
Ruud Maessen - 06 13002628



Ons materiaal wordt centraal opgeslagen en is beschikbaar voor alle trainers.



Trainingslocatie

Velden beschikbaar volgens schema.
Kleedkamers en materiaalruimte toegankelijk.

Made with **GAMMA**

6

Trainingstijden & Wedstrijden



Trainingen

- Woensdag: 18.30u - 19:30 uur
- Veld 1 (hoofdveld)
- Verzamelen: 18.20 uur op het veld.



Wedstrijden

- Vrijdag: 18:30 - 19:30 uur
- 5 tegen 5
- Thuiswedstrijden op veld 1

Wedstrijdschema wordt wekelijks gecommuniceerd via de teamapp.

Made with **GAMMA**

7

Kleding & Materiaal

Voor de spelers

- MVC '19 clubtenue (shirt, broek, sokken)
- Scheenbeschermers (verplicht)
- Voetbalschoenen (bij voorkeur met noppen)
- Bidon met water
- Warme kleding bij koud weer

Voor de trainers

- Ballenpakket (maat 4)
- Pionnen en hoedjes (in kasten langs het veld)
- Kleine doeltjes (naast de trainingsvelden)
- Trainingsshesjes (Kluisje voor JO-7 beschikbaar)
- Materiaal netjes opruimen na gebruik

Made with **GAMMA**

8

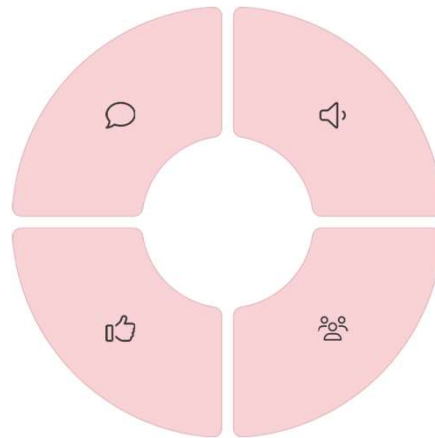
Gedragsregels

Netjes praten

Gebruik positieve taal en een rustige toon. Geen scheldwoorden of negatieve uitspraken.

Positief langs de lijn

Stimuleer positief aanmoedigen en voorkom negatieve kritiek van ouders.



Geen geschreeuw

Leg rustig uit en geef duidelijke instructies. Geschreeuw zorgt alleen voor verwarring.

Iedereen doet mee

Geef elk kind evenveel speeltijd en zorg dat niemand zich buitengesloten voelt.

Made with **GAMMA**

9

Rol van de Ouders

Aanmoedigen, niet coachen

Ouders mogen enthousiast supporteren, maar het coachen laten we over aan de trainers en leiders.

Ruimte om te leren

Kinderen leren door fouten te maken. Geef ze de vrijheid om te experimenteren zonder druk.

Positieve ondersteuning

Stimuleer ouders om positief te blijven, ook als het spelverloop of resultaat tegenvalt.



Made with **GAMMA**

10

Fair Play



Hand geven

Begin en eindig elke wedstrijd met een handdruk. Toon respect voor tegenstanders, scheidsrechters en medespelers, ongeacht het resultaat.



Niemand uitlachen

Respecteer elkaars pogingen en ontwikkeling. Fouten maken hoort bij het leerproces. Moedig elkaar aan in plaats van te bekritisieren.



Eerlijk spelen

Volg de spelregels en speel zonder opzet te overtreden. Winnen is leuk, maar sportiviteit en plezier staan voorop bij de JO7.

Bij MVC '19 leren we kinderen niet alleen voetballen, maar ook belangrijke waarden voor het leven.

Made with **GAMMA**

11

Training Opbouw (60 min)

1 Warming-up (10 min)

Speelse oefeningen om spieren op te warmen en plezier te maken. Focus op balgevoel en coördinatie door leuke spelletjes.

1

2

2 Hoofddeel (40 min)

Voetbalvaardigheden ontwikkelen via gerichte oefeningen. Wissel af tussen techniek, positiespel en kleine partijtjes om alle aspecten van het spel te oefenen.

3

3 Afsluiting (10 min)

Altijd eindigen met een leuk spel of wedstrijdje. Korte terugkoppeling en positieve afsluiting zodat kinderen met plezier naar huis gaan.



Houd trainingen gevarieerd en beweeglijk - kinderen leren het meest als ze plezier hebben!

Het is aan te raden om een aantal maal dezelfde training te herhalen (3x) om de kinderen wat gevoel te laten krijgen bij de oefeningen. Vernieuw na 3x alle oefeningen.

Made with **GAMMA**

12

Feeton app

- Betaalde app, beschikbaar gesteld door MVC.
Een kant-en-klaar trainingsprogramma staat wekelijks klaar in de app.

- Op maat voor JO7
De app zet specifieke oefeningen klaar voor de JO7-leeftijdsgroep, zodat je altijd leeftijds geschikte trainingen kunt geven die passen bij de ontwikkelfase.



Download de app via de App Store of Google Play

- Visueel leren
Duidelijke video's en stap-voor-stap uitleg maken het gemakkelijk om nieuwe oefeningen te begrijpen en toe te passen tijdens je trainingen.

De Feeton app helpt je om trainingen gevarieerd te houden en sluit perfect aan bij onze visie om kinderen spelenderwijs te laten ontwikkelen.

Made with **GAMMA**

13

Wedstrijden JO7

- Peel en Maas
Er wordt nog geen KNVB competitie gespeeld. De verenigingen van Peel en Maas organiseren zelf een wedstrijdprogramma.
- 5 tegen 5
Wedstrijdjes worden gespeeld met vijf spelers per team, zonder keeper en zonder scheidsrechter, wat zorgt voor maximale balcontacten en spelplezier.
- Klein veld (30 x 20 m)
Speciaal aangepast formaat dat perfect past bij de ontwikkelingsfase van jonge kinderen.
- 3 x 12 minuten
Wedstrijdduur is afgestemd op de concentratieboog en uithoudingsvermogen van de jongste spelers.
- Spelregels
Geen keeper en vrije trappen worden indirect genomen om het spel eenvoudig en leuk te houden.



Compacte veldopstelling voor JO7-wedstrijden

Bij wedstrijden ligt de nadruk op spelplezier en leren, niet op resultaat. Alle spelers komen regelmatig aan de bal en leren spelenderwijs de basisvaardigheden.

Made with **GAMMA**

14

Wedstrijddag

Op tijd komen

Zorg dat alle spelers op tijd aanwezig zijn. Bij de JO-7 komen de spelertjes in het tenue naar MVC '19. De tenues worden uitgereikt op de trainingsavond. Na de wedstrijd worden de tenues centraal verzameld en centraal gewassen (wasschema). Douchen wordt gestimuleerd.

Kinderen geruststellen

Sommige kinderen zijn nerveus voor wedstrijden. Stel hen gerust dat het om plezier en leren gaat, niet om winnen.

Iedereen speelt evenveel

Verdeel de speeltijd eerlijk - alle kinderen hebben recht op dezelfde speeltijd, ongeacht hun niveau.

Positief coachen

Moedig aan, geef complimenten en focus op wat goed gaat. Vermijd kritiek en leg nadruk op spelplezier.

Afmelden

Minimaal 24 uur van tevoren.

Herinner ouders eraan dat ze positief langs de lijn staan. Als begeleider ben jij het voorbeeld voor zowel de kinderen als de ouders!



Laat de kinderen zelf het spel ontdekken

Made with **GAMMA**

15

Uitslagen

Resultaat niet het belangrijkste

Bij de JO7-jeugd draait het vooral om spelplezier en ontwikkeling, niet om het eindresultaat van de wedstrijd. Kinderen leren beter in een positieve omgeving zonder prestatiedruk.

Uitslagen niet altijd officieel

Er worden geen standen bijgehouden. Dit is een bewuste keuze om de focus te leggen op plezier en leren in plaats van winnen.



Stimuleer kinderen om te genieten van het spel, teamwork en persoonlijke groei. Vraag na afloop: "Was het leuk?" in plaats van "Hebben jullie gewonnen?"

Made with **GAMMA**

16

Opleiding & Inspiratie

Blijf jezelf ontwikkelen als JO7-trainer

KNVB-cursus Pupillentrainer

Ideaal startpunt voor beginnende trainers. De KNVB biedt specifieke cursussen gericht op het trainen van onze jongste voetballertjes. Vraag bij MVC '19 naar de mogelijkheden.

Interne bijeenkomsten MVC '19

Regelmatige kennisdeling tussen alle jeugdtrainers. Ervaren trainers delen graag hun kennis met nieuwe begeleiders.

Volg voor inspiratie op Instagram:

- @voetbaltrainer_com - Dagelijkse oefeningen en tips
- @soccerdrills - Creatieve trainingsvormen voor alle leeftijden
- @coachingballskills - Focus op basistechnieken



Blijf jezelf ontwikkelen en zoek inspiratie uit verschillende bronnen!

Made with **GAMMA**

17



Samen maken we er een succes van!

Bedankt voor je inzet als trainer, leider of begeleider bij MVC '19 JO7!

Samen zorgen we ervoor dat onze jongste talenten een geweldige tijd beleven en spelenderwijs beter worden.

Heb je vragen? Neem contact op met de jeugdcoördinator.

Made with **GAMMA**

18