

CIRCUIT TRAINING

JO 11, JO9 EN MINI'S

VOETBALVERENIGING



WEERSELO

Datum:

27-07-2019

Auteur:

UD Jeugdcommissie

Inhoud

1. Inleiding.....	2
2. Waarom circuit training?	3
3. Opzet circuit training.....	3
Trainingstijden.....	4
Trainingsopbouw.....	4
4. Leeftijdsspecifieke uitgangspunten	5
Jongste jeugd t/m JO7	5
JO8/JO9	6
JO10/JO11	6
Belangrijkheid voetbaleigenschappen	7
5. Begeleiding.....	7
De trainers / coördinator	7
Jeugdtrainers.....	7
De ouders	8

1. Inleiding

Voor u ligt het draaiboek van de circuit training Jo11, JO9 en mini's van voetbalvereniging UD Weerselo. We starten voor het eerst met de circuit training op 27 augustus 2019. Deze handleiding geeft ondersteuning en uitleg aan spelers, ouders, leiders en trainers.

Training in circuit vorm is een nieuwe opzet voor de onderbouw van UD. Tijdens dit eerste seizoen zal de circuit training als een "pilot" draaien. Het concept van de circuit training is opgenomen in deze handleiding. We kunnen in het verdere verloop van het seizoen aanpassingen doorvoeren na evaluaties en door opgedane praktijkervaringen, om te komen tot een optimale organisatie. Dit draaiboek kan daarom in het eerste jaar worden gezien als "levend document"

2. Waarom circuit training?

Voor de JO11, JO9 en mini's pupillen hebben we ervoor gekozen om te starten met trainingen in circuit vorm. Dit idee is tot stand gekomen omdat we bij UD alle individuele jeugdspelers willen voorzien van goede en afwisselende training. Door deze nieuwe opzet denken wij de kwaliteit van de trainingen voor alle jeugdspelers te optimaliseren door middel van onderstaande 3 punten:

- Spelers van de desbetreffende leeftijdscategorieën dezelfde soort oefeningen aanbieden. Er zal worden gedifferentieerd tussen de verschillende groepen op basis van niveau, leeftijd, leerbaarheid en/of vereiste leerdoelen m.b.t. de doelgroep. Door meer structuur aan te brengen in oefenstof voor de onderbouw willen we bereiken dat jeugdspelers van alle leeftijden en niveaus zich optimaal kunnen ontwikkelen.
- Met de invoering van de circuit training rekenen we op uitbreiding van het aantal kaderleden. Een of twee personen bereiden de training voor de gehele onderbouw voor. De overige begeleiding staat tijdens de training bij een vaste oefening. Zij ontvangen alle tips en de benodigde informatie van de aanwezige coördinator. We denken met deze opzet meer jeugdspelers, ouders en/of buitenstaanders te enthousiasmeren in het geven van trainingen.
- Met de invoering van de circuit training willen wij de aandacht voor de individuele speler vergroten. Hierbij is het wenselijk dat tijdens de oefenvormen groepjes niet groter zijn dan acht spelers om zodoende voldoende instructies aan iedereen te kunnen geven. Daarnaast is er meer tijd voor meer oefeningen, omdat de oefeningen al voor het gehele circuit zijn uitgezet. Hierdoor ontstaat meer diversiteit tijdens één specifieke training, verkleint

dit de wachttijd tussen de oefeningen en komen spelers optimaal tot ontwikkeling door de kleine groepjes.

3. Opzet circuit training

De organisatie van de training ligt grotendeels in handen van de coördinator. De coördinator zorgt voor de voorbereiding van de trainingen. Hij voorziet alle jeugdtrainers van de juiste informatie voor de oefeningen en zorgt dat de trainingen goed verlopen. De jeugdtrainers ontvangen de spelers bij hun eigen oefening en letten er op dat de oefeningen goed uitgevoerd worden. Spelers werken alle oefeningen af en hebben op deze manier aan het eind van elke training de belangrijkste facetten van het voetbal geoefend.

De verschillende oefeningen die tijdens de trainingen terug zullen komen zijn:

- Dribbelen en drijven + voetbal technische oefeningen
- Passeerbewegingen
- Mikken/plaatsen en schieten
- Kappen en draaien
- Passen en aannemen van de bal
- Partijspelen*

* Bij voorkeur in kleine aantallen. Spelers moeten veel balcontacten kunnen maken tijdens het spel om vooral technisch zichzelf te ontwikkelen. Uiteraard moet er ruimte zijn om af en toe in grote aantallen “wedstrijd-echte” partijspelen aan te bieden om te zorgen voor afwisseling en plezier.

Trainingstijden

De spelers trainen twee keer per week. Op de dinsdag van 18:00 - 19:15 en op de donderdag van 16:30 - 17:45. Op beide dagen is een coördinator aanwezig om de oefeningen voor te bereiden en de centrale aansturing te verzorgen.

Trainingsopbouw

We starten de training direct met balcontacten. Voor deze leeftijdscategorie zijn veel balcontacten en het onder controle krijgen van de bal de voornaamste aandachtspunten. Een klassieke warming-up zou ten kosten gaan van de balcontacten en is voor de fysiek pas op latere leeftijd van toepassing. Het aantal onderdelen per training is afhankelijk van het aantal spelers dat aanwezig is.

Het is van belang dat de oefeningen aansluiten bij het niveau van de spelers. Beheersen spelers een handeling goed of gaat het te gemakkelijk, dan is het zaak om tijdig die oefeningen aan te passen. Veel onderdelen zijn goed te combineren. Bijvoorbeeld het dribbelen en drijven gecombineerd met passeerbewegingen. Alle oefeningen dienen zowel met links als met rechts uitgevoerd te worden.

Ook de loopscholing is van groot belang in de leeftijdsfase van de doelgroep, en dit wordt vaak vergeten. Hierbij gaat het om looptechniek en coördinatieoefeningen. Dergelijke oefeningen zullen misschien niet elke week terug komen, maar het iets wel iets waar zeker aandacht aan geschonken gaat worden.

Tijdens een training werken de spelers verschillende oefeningen achter elkaar af. Elke oefening dient aan te sluiten bij de leeftijdsspecifieke uitgangspunten. Bij elke oefening zal een trainer instructies en aanwijzingen geven. Oefeningen duren tussen de 8 en 10 minuten. Aan het eind van elke oefening zal een korte evaluatie plaatsvinden. Er ontstaat op deze manier een circuit waarbij spelers telkens in aanraking komen met een nieuwe oefening en een nieuwe trainer.

Door de trainingen gestructureerd uit te zetten en hier vooraf even de tijd voor te nemen kunnen wij zorgen dat de beschikbare tijd voor de training optimaal benut kan worden. Er wordt gewerkt in kleine groepjes, waardoor er veel aandacht uit gaat naar het individuele kind. Er zijn veel verschillende vormen die aansluiten bij de specifieke uitgangspunten en er is een optimale arbeid-rust verhouding, waarbij het vooral belangrijk is dat spelers voetballend bezig zijn.

4. Leeftijdsspecifieke uitgangspunten

In eerste instantie starten we met 45 spelers. Dit aantal kan gedurende het seizoen nog veranderen. De 45 spelers komen voort uit de elftallen JO11, JO9 en de mini's. Bij aanvang van de eerste training maken we een indeling op basis van de bestaande teams. Deze indeling kunnen we tijdens het verloop van het seizoen nog aanpassen op basis van het niveau van een speler of de groei die de speler doormaakt. Het is voor veel oefeningen wenselijk om zoveel mogelijk spelers in te delen op basis van niveau, zodat oefeningen aansluiten bij de kwaliteiten van een speler. Aan de andere kant is het ook mogelijk om een mix te creëren van verschillende niveaus, zodat spelers ook van elkaar kunnen leren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan voetbaltechnische oefeningen.

Per leeftijdscategorie is het van belang om rekening te houden met de leeftijdsspecifieke eigenschappen voor het geven van training of het geven van instructies. Te vaak nog worden spelers in de jongste teams gecoacht alsof ze al jaren op voetbal zitten.

LET OP! Deze kenmerken gaan op voor het "gemiddelde" kind in deze leeftijdsfase, zowel voor de jongens als de meisjes die gezamenlijk deel uit kunnen maken van een spelersgroep. Daarnaast bevindt een kind zich nooit precies in één leeftijdsfase maar ontwikkelt zich gaandeweg door de fases heen. Het zijn algemene kenmerken die gelden voor het merendeel van de doelgroep.

Jongste jeugd t/m JO7

- Deze spelers zullen op zaterdag 4-4 gaan spelen.
- Uitgangspunt is het wennen aan de bal en het beheersen van de bal. **Iedereen een eigen bal.**
- Spelertjes in deze leeftijdscategorie hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier-van-het-doen. Anders gezegd; voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. **Spelen is het doel.**
- De spelertjes hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainers of wat ze van hun idolen hebben gezien. **Voorbeelden zijn goud.**
- Voetbalgerichte handelingen zijn voor deze leerlingen soms heel complex. Belangrijk is om oefeningen zo ver te vereenvoudigen dat iedereen de oefening kan uitvoeren. **Hou het simpel.**
- Spelers van deze leeftijd zitten in een andere belevingswereld dan spelers van de andere categorieën. Dit is vooral in de benadering richting de spelers en de manier waarop de uitleg plaats vindt ontzettend belangrijk. **In de beleving van het kind.**

Voetbal specifiek doel: *Leren beheersen van de bal. De bal dient als doel.*

JO8/JO9

- Deze spelers zullen op zaterdag 6 tegen 6 gaan spelen.
- Spelers in deze leeftijdscategorie hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier-van-het-doen. Anders gezegd; voor hen zijn bewegen en spelen hetzelfde. **Spelen is het doel.**
- De spelers hebben een drang tot nabootsen. Elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een (goed) voorbeeld van de trainers of wat ze van hun idolen hebben gezien.
Voorbeelden zijn goud.
- De spelers hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel in relatief kort tijdsbestek. Geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren. **Herhalen, Herhalen, Herhalen!**
- De kinderen zijn snel afgeleid. Het voorbeeld van de luchtballon is exemplarisch. De bal is dan voor even helemaal niet meer interessant. Het enige dat de trainer kan doen, is erbij gaan liggen en meegenieten met de kinderen. Een redmiddel is om de link te leggen tussen de vorm van de ballon en een voetbal, in de hoop dat de kinderen snel de draad oppakken. **Laat ze kind zijn.**
- De kinderen kunnen zich maar korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit. Hun zogenaamde spanningsboog bedraagt maximaal 10 á 15 minuten. **Zorg voor variatie.**
- De kinderen zijn nog niet in staat op aanwijzingen, gericht “op hun lijf”, om te zetten in daden. Tips, zoals “standbeen naast de bal”, “opendraaien na een balaanname” zullen niet worden begrepen. **Eenvoudige aanwijzingen.**

Voetbal specifiek doel: Doelgericht leren handelen met bal. De bal dient als middel.

JO10/JO11

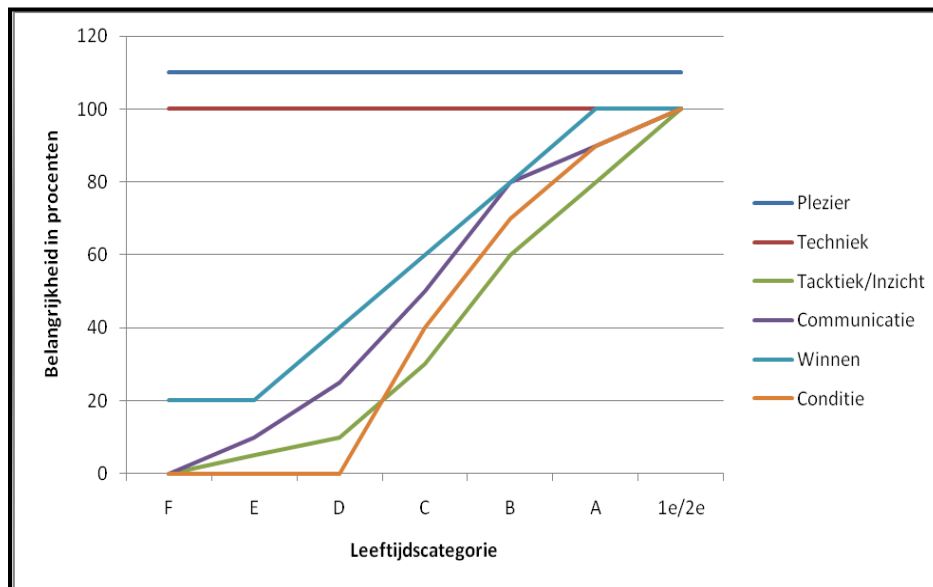
- Deze spelers zullen op zaterdag 8-8 gaan spelen.
- E pupillen hebben een grote speldrang en ze willen oefenen met veel plezier. De kinderen moeten de kans krijgen vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Zo’n aanpak resulteert in een steeds groter wordende vaardigheid. **Laat ze veel voetballen.**
- Er is een grote drang om na te doen. Iedere nieuwe beweging komt gedeeltelijk tot stand op grond van dingen na doen. Voorbeelden zijn daarom van groot belang. Geef als trainer goede en duidelijke voorbeelden. **Goede voorbeelden geven.**
- Ze hebben een groot uithoudingsvermogen. Ze kunnen veel doen en moeten zo veel mogelijk beurten krijgen. Leren is herhalen. Ze hebben een grote hoeveelheid inspanning nodig. Denk wel aan de rustmomenten. **Veel doen.**
- De kinderen kunnen benoemen wat ze wel en wat ze niet leuk vinden. Dit kan een trainer informatie verschaffen over de voetbalbeleving van de kinderen. Belangrijk is hen te vragen waarom ze iets leuk of minder leuk vinden. Geef de aanwijzingen vraaggericht. **Stel veel vragen.**
- Ze zijn doelgericht. Dit betekent dat in voetbalvormen het scoren erg belangrijk is. Geef duidelijk aan hoe er kan worden gescoord en hoe punten worden gehaald. **Laat ze veel scoren.**
- Op deze leeftijd kunnen ze al beter samenwerken dan op jongere leeftijd. Samenspelen om tot scoren te komen wordt langzamerhand duidelijker. Het individuele spel is nog belangrijk maar het voetbal inzicht wordt nu beter. Hou hier tijdens de oefeningen rekening mee. **Het inzicht ontwikkelt zich, maar technische vaardigheden zijn nog het belangrijkste.**

Voetbal specifiek Doel: Leren samen doelgericht te spelen. De bal dient als middel in het samenwerken.

Belangrijkheid voetbaleigenschappen

Deze grafiek is de leidraad voor voetbalfactoren die per leeftijd belangrijk zijn. Het gaat hierbij om de factoren waar trainers en leiders op dienen te letten bij spelers. Hieruit is duidelijk op te maken dat plezier *altijd* het belangrijkste uitgangspunt is. Daarnaast zijn een aantal punten in bepaalde leeftijdscategorieën zinloos, zoals conditietraining tot de JO-15 (C-jeugd) en zo speelt, anders dan vaak gedacht wordt, winnen bij de pupillen nauwelijks een rol. Uiteraard is bijvoorbeeld winnen voor de spelers zelf heel leuk en af en toe zeker belangrijk, alleen voor de ontwikkeling is het van belang dat een trainer hier geen prioriteit aan geeft.

Er zijn twee duidelijke hoofdfactoren die altijd het uitgangspunt zullen zijn van de circuit trainingen en dat zijn; **Plezier** en **Techniek**.



5. Begeleiding

Tijdens de circuit training zal de opzet voor zowel de begeleiding als de spelers anders zijn dan voorheen. Er zal een grotere groep spelers aanwezig zijn met onderling grotere leeftijdsverschillen. Dit vraagt om een goede organisatie en duidelijke afspraken over de rollen die iedereen heeft. Hieronder staan de taken/afspraken voor de coördinator, voor trainers en ouders.

De trainer coördinator

Tijdens de trainingen zal de trainer coördinator aanwezig zijn die zorgt voor de opzet van de training. Voorafgaand aan de training zal hij de aanwezige jeugdtrainers instrueren over de te geven oefeningen. Tijdens de training zal de coördinator voornamelijk bezig zijn met het aansturen van de jeugdtrainers bij de verschillende oefeningen. Na afloop kan dit waar nodig kort geëvalueerd worden. De coördinator is dan ook verantwoordelijk voor een goede samenstelling van oefeningen en zo ook voor het in goede banen leiden van de trainingen.

Jeugdtrainers

Voorafgaand aan de training wordt van de jeugdtrainers verwacht dat zij de oefeningen uitzetten op het aangewezen deel van het veld. Tijdens de training zullen de jeugdtrainers de oefeningen verzorgen. Dit begint met het uitleggen van de oefeningen aan een kleine groep spelers. Tijdens de oefeningen wordt van de jeugdtrainers verwacht dat ze de spelers instrueren, motiveren en inspireren. Het geven van instructies moet aansluiten bij leeftijdskenmerken omschreven in hoofdstuk 4.

De ouders

Tijdens trainingen en wedstrijden zijn niet alleen de spelers aanwezig, maar staan ook de ouders vaak op het speelveld (of ernaast) en zijn ze aanwezig in de kleedkamer. En maar goed ook, want zij hebben een zeer voorname taak: Het volgen van het voetbalspel van hun kind. Hun enthousiasme is erg belangrijk voor de voetbalbeleving van kinderen.

Sommige ouders vinden het echter moeilijk om het te houden bij aanmoedigen. Kinderen worden zo snel een verlengstuk van hun eigen beleving. Aanmoedigen worden aanwijzingen, en voordat iemand het in de gaten heeft, staan er twee keer zo veel trainers langs de lijn als voetballertjes op het veld.

Soms is voor een aantal ouders het winnen meer van belang dan het plezier en de vooruitgang in het spel van het kind. Vanuit deze geachte wil het wel eens voorkomen dat ouders zich op allerlei manieren gaan bemoeien met trainingen en/of wedstrijden.

Voor zowel de trainer als de ouders geldt: Het gaat om het leerproces en de spelbeleving van de kinderen. Kinderen leren het snelst in een veilig leerklimaat. Dat wil zeggen een sfeer waarin het kind de vrijheid heeft om het spel zelf te ontdekken. Het kind wordt daarbij geholpen door, de trainer(s). Die structuur moet heel duidelijk zijn. Zo niet, dan wordt het verwarrend en begrijpen kinderen niet waar ze aan toe zijn. Uiteraard vinden kinderen het fantastisch als ze worden aangemoedigd en zijn ouders absoluut onmisbaar langs de lijn, maar **geef het kind zelf de kans**.