

# Uitvoering trainingsjaarplan in de praktijk

---



**Jeugdvoetbalopleiding**  
iedere speler verdient een goede opleiding

[www.jeugdvoetbalopleiding.nl](http://www.jeugdvoetbalopleiding.nl)

*jeugdvoetbalopleiding.nl*

## Inleiding

*Om de jeugdtrainers optimaal gebruik te kunnen laten maken van het trainingsjaarplan is onderstaande informatie voor het organiseren van de trainingen cruciaal.*

*Dit is bepalend voor een optimaal leerklimaat waarbinnen de trainer de juiste methodische en didactische stappen kan zetten.*

*Dankzij inzicht in het plannen en organiseren van trainingen zal de intensiteit, het leereffect en de beleving sterk toenemen. Daarnaast is de juiste coaching onmisbaar om alles goed over te brengen op de spelers. Binnen het trainingsjaarplan hebben de trainers alle ruimte om ook eigen trainingsvormen te verwerken. Doordat de trainers meer ervaring en vertrouwen krijgen is het gevolg dat zij de trainingsvormen zelf kunnen vertalen op een wijze die aansluit bij de eigen spelersgroep. Het trainingsjaarplan fungeert als 'geraamte' waarbinnen alle jeugdtrainers zich verder kunnen ontwikkelen.*

## Het organiseren van een training

Waar moet je aan denken bij het geven van jeugdtraining?

### Rekening houden met:

- Aantal spelers;
- Beschikbare ruimte, materialen en tijd;
- Weersgesteldheid;
- Kwaliteiten, motivatie en leeftijdskenmerken van de spelers.

### Vorbereiding:

- Wat ga ik doen?
- Welke vormen ga ik gebruiken?
- Welke aanwijzingen kan ik daarbij geven?
- De training op papier zetten is altijd handig.

### De gouden vuistregels:

- De hele training alles met de bal, ook de warming up. (start bijvoorbeeld met dribbeloefeningen in een vierkant, Wiel Coerver methode, enz.)
- Streef altijd naar zoveel mogelijk balcontacten.
- Werk met kleine afstanden ( zeker bij E- en F- pupillen).
- (Voetbal)plezier en (Voetbal)beleving staan voorop.
- Geen filevorming, dat wil zeggen geen lange rijen.
- "Praatje, plaatje, daadje" ( korte uitleg, voordoen, zo snel mogelijk starten).
- Tussen de onderdelen door ook opdrachten geven ( hooghouden, trucjes, enz.).
- Niet alleen bezig houden, maar ook dingen aanleren.
- Spelers altijd met de voeten aan de bal (niet in de handen pakken, keeper uitgezonderd)
- Trainers niet zelf meedoen met " partijtje".

## Coachen en begeleiden

- Coachen vanuit positieve benadering, bijv. " Goed gedaan, maar let de volgende keer nog op het volgende .....
- Korte aanwijzingen geven.
- " Jongens kijk eens naar Karel. Tjonge, goed hoor Karel. Wie kan dat ook? "
- Tijdens de oefening aanwijzingen geven: " Nu moet je met links Jaap".
- Af en toe stopzetten ( niet te vaak) om te corrigeren en voor te doen.

- Stel vragen aan de kinderen: “ jongens wie weet wat je standbeen is?”
- Let erop dat iedereen in beweging is.
- Wees enthousiast en altijd stimulerend.

### **De praktijk op de trainingsavond.**

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent en al je materiaal bij de hand hebt.
- Zet alles klaar voor aanvang van de training, zodat je op tijd kunt starten.
- Ben je met zijn tweeën, verdeel de groep en coach beiden een onderdeel.  
Na een kwartier wisselen van groep (lijkt op circuittraining), dit geeft grote voordelen omdat zo de spanningsboog hoog blijft.
- Wees actief tijdens de training, enthousiast, juich en schep beleving door een zeer actieve houding.
- Loopt een oefening ten einde laat je collega trainer dan de nieuwe oefening vast klaar zetten, wanneer dat nog niet is gebeurd. Dan kun je direct door.
- Zorg voor tempo in je training. Niet te veel praten, maar voornamelijk met de bal aan de gang.
- Jouw houding voor de groep is heel belangrijk!
- Passen en trapvormen, veelal in de beweging. Laat de bal gaan en leg uit waar ze de bal moeten inspelen, balsnelheid en alles over de grond.
- Pas je oefenstof aan, aan de leeftijd van de groep.
- Na afloop altijd even kort de groep bij elkaar.

### **Belangrijk:**

Denk na over je organisatie. Zet de doeltjes + speelveld klaar voor de partij en doe je oefeningen binnen het speelveld. Dan heb je weinig tijdverlies.

### **Evaluatie training**

- Hoe ging het?
- Wat vonden jullie moeilijk?
- Wat ging heel goed?
- Samen materiaal verzamelen en samen alles terugbrengen

Dankzij de eenduidige werkwijze binnen de jeugdopleiding bij een vereniging, waarbij een trainingsjaarplan een onmisbaar element is, zal de kwaliteit van de training en daardoor de jeugdopleiding sterk verbeteren. Verenigingen die extra ondersteuning wensen via interne jeugdtrainerscursussen of thema-avonden kunnen in overleg met Jeugdvoetbalopleiding.nl het gewenste pakket samenstellen. Wij wensen alle trainers die met dit training jaarplan aan de slag gaan heel veel plezier en succes!

Met vriendelijke groet,

Staf Jeugdvoetbalopleiding