



Visie:

Het Wiel is allang uitgevonden, het voetbal heeft veel kenners, toch vind ik het belangrijk om terug te gaan naar de basis.
Het straatvoetbal.

Het straatvoetbal is voor een groot deel verdwenen bij de jeugd. Tijdens het voetballen op straat leren spelers de techniek spelenderwijs. Het straatvoetbal vormde je als voetballer. Technisch, tactisch, fysiek en mentaal. Door het voor een groot deel verdwenen beeld van straatvoetbal neemt niet alleen de techniek af, maar ook de mentale weerbaarheid en de slimheid om met een bepaald fysiek om te gaan. De techniek vormt de belangrijkste basis voor een goede voetballer. Zowel aanvallend als verdedigend.

Bij voetbalverenigingen is vaak de gelegenheid om specifieke voetbaltraining te geven/te krijgen minimaal gezien de geringe trainingsuren. Techniektraining biedt een speler via een leerplan de mogelijkheid om zich te bekwamen via voetbaltraining. Het leerplan is zodanig opgesteld dat iedere speler/speelster zich op zijn/haar niveau kan door ontwikkelen.

Techniektraining is bestemd voor jongeren, zowel jongens als meisjes, in de leeftijd van 6 tot en met 13 jaar. Ongeacht of zij lid zijn van een club en wel of niet spelend in een selectieteam bij een voetbalvereniging. De speler zal het verschil maken ten opzichte van zijn tegenstander door zijn techniek. Tevens zal er aandacht besteed worden aan Tactische, Fysieke en Mentale vaardigheden.

Leerplan:

De techniektraining biedt jeugdvoetballers/sters de kans om zich spectaculair te verbeteren. Het spreekt vanzelf dat de één beter en sneller leert dan de ander. De snelheid van ontwikkeling hangt af van het talent en van het ontwikkelen door zelfstandig te oefenen. Het zelfstandig oefenen speelt een belangrijke rol bij deze 'opleiding'.

Dat je nergens de jeugd zelfstandig ziet oefenen heeft beslist niets te maken met luiheid. Ze weten niet hoe het moet. Als ze eenmaal weten hoe het moet, dan gaan ze oefenen om de technieken goed onder de knie te krijgen. Spelers die zelfstandig oefenen zijn gemotiveerd en gedreven om zich technisch te verbeteren. Ook in gemotiveerdheid en gedrevenheid zullen verschillen te zien zijn.

Feit is dat iedere speler zich kan verbeteren en op de techniektraining ook de ruimte krijgt om technieken toe te passen. Spelers worden gestimuleerd om acties te maken.

- Voor spelers van 6 tot en met 13 jaar
- Totaal 20 trainingen; 10 trainingen voor winterstop en 10 trainingen na winterstop. Er wordt uiteraard rekening gehouden met schoolvakanties.

- Het leerplan bestaat uit: Aanleren en Toepassen.
- Het Aanleren en Toepassen wordt vormgegeven in Technieken, Oefeningen, Passen en Trapvormen, Spelvormen, Afrondvormen en Wedstrijdvormen.
- Spelers worden getraind in Technische, Tactische, Fysieke en Mentale vaardigheden. Er wordt specifiek getraind op spelsituaties waarbij de tegenstander uiteindelijk de belangrijkste weerstand is.
- De trainingen duren 60 minuten.

De kwaliteiten techniek, tactiek, fysiek en mentaal vormen binnen het voetbal een vierenheid. In een wedstrijd(vorm) komt alles samen. Dus alle vier de kwaliteiten trainen wij in de Techniektraining. Ze zijn separaat trainbaar, maar heel vaak zal het een combinatie zijn van 2,3 of 4 kwaliteiten. Wat houden ze in en hoe gaan wij daar binnen de Techniektraining mee om.

Techniek

Als je je tegenstander de baas wilt zijn, moet je eerst de baas zijn over de bal. Er zal dan ook heel intensief getraind worden op de individuele techniek van een speler. Techniek wat uiteindelijk functioneel toegepast kan worden in de wedstrijd. De spelers leren de volgende technieken aan: snel voetenwerk, balgevoel, basisbewegingen, schijnbewegingen, passeerbewegingen, passen en trappen, balaanname en koppen. Uiteraard worden de technieken links en rechts aangeleerd.

Tactiek

De technische trainingsvormen bevatten veel taktische elementen. Een speler passeert een tegenstander om een overtal situatie te creëren. Of een speler geef een dieptepass, waardoor een medespeler vrij voor de keeper komt. Het schieten op doel om te scoren is voor een deel ook tactiek. De speler schiet tenslotte op doel om te scoren. We gaan spelers leren om taktisch slimmer op doel te schieten zodat de kans om te scoren groter wordt. Een goede traptechniek is uiteraard een vereiste. Dat valt weer onder het kopje Techniek.

Fysiek

De weerstanden zitten binnen het voetbal opgesloten. We gaan spelers niet met een zandzak op hun rug laten trainen. Wat zijn de mogelijkheden om spelers fysiek sterker te laten worden, of soms slimmer te worden. Wie niet sterk is moet slim zijn, of snel zijn(lees ook handelingsnelheid). Een speler die in zijn leeftijdscategorie iedereen de baas is kan meer weerstand ondervinden als hij met oudere spelers gaat trainen. Hij zal niet alleen fysiek meer getest worden maar zal ook slimmer met deze extra weerstand om moeten gaan. Dus sneller handelen als hij een tegenstander treft die fysiek sterker is. Kap en draaibewegingen over een korte afstand binnen bepaalde tijd kunnen fysiek heel belastend zijn. Er zijn genoeg mogelijkheden om het fysiek van een speler te trainen, of om slimmer met een minder fysiek om te gaan.

Mentaal

De mentale training begint de eerste de beste training al. Spelers gaan met technische bewegingen aan de gang die ze nog niet goed of nog niet beheersen. Ze zullen de technische bewegingen na één training nog niet beheersen. De een gaat rustig door met oefenen en de ander krijgt er de pest in dat het niet lukt. Dan moet de speler in kwestie wel de mentaliteit opbrengen om door te gaan. De een heeft meer tijd nodig dan de ander. Hoe gaan spelers om met winst en verlies binnen spel- en partijvormen, geeft hij op of gaat hij door.

Techniektraining door Najib Hader

Trainingsdagen & tijden:

F-jeugd: zondag 8.30- 9.30 uur

E-jeugd: zondag 9.30-10.30 uur



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.