



Trainershandleiding seizoen 17-18



Voorwoord

Voor je ligt de trainershandleiding voor het seizoen 2017-2018. Hierin staan tips en tricks om de training goed te laten verlopen.

We gaan er dit een mooi en leerzaam seizoen van maken. Heel veel plezier en fijne trainingsuren toegewenst.

Met sportieve groet,

Neal Kaas



Inhoudsopgave

Teamafspraken	5
Vorbereiding training	7
De training	9
Afsluiting training	11
De verschillende leeftijdsgroepen	12
<i>SM1, SM2, WL, CC</i>	<i>13</i>
<i>O8 & O9</i>	<i>14</i>
<i>O10 & O11</i>	<i>15</i>
<i>O12 & O13</i>	<i>16</i>
<i>O14 & O15</i>	<i>17</i>
<i>O17 & O19</i>	<i>18</i>
Communicatie	19
Interne scouting	21
Afmelden	22



Teamafspraken

Kernwaarden

De kernwaarden bij Sporting Martinus waarnaar wij ons gedragen:

- Positief** (Sportief, respectvol, beschaafd, waardig en gastvrij)
- Progressief** (Professioneel en prestatiegericht)
- Vooruitstrevend** (Vindingrijk, fit, florenrend)
- Verenigend** (Gemoedelijk en vertrouwd)

Afspraken

Het is verstandig aan het begin van het seizoen een aantal afspraken te maken met je team. Deze kun je samen uitspreken. De rest van het seizoen kunnen jullie elkaar op de gemaakte afspraken aanspreken.

Denk aan de volgende punten:

- Hoe laat verwacht je dat de spelers op het veld staan?
- Hoe ver van tevoren verwacht je dat de spelers zich bij je afmelden? Afbellen, of is een berichtje genoeg? Houd bij wie er zijn, zodat je eventueel nog de training kunt aanpassen.

- Wat hebben de spelers aan tijdens de training? Zijn scheenbeschermers verplicht, of niet?
(Verplichte afspraak: Onder de 10 graden = lange broek + trui aan. Dit om spierblessures te voorkomen!)
- Wat voor gedrag verwacht je van het team? (Bijv. Als de trainer praat zijn de spelers stil)
- Hoe ga je samen met het team, met de materialen om? (Bal over het hek = gelijk de bal halen)

Als je deze afspraken aan het begin van het seizoen maakt, heb je hier het hele seizoen profijt van. Bedenk wel: Houdt vast aan je afspraken!



Vorbereiding training

Oefenstof

De oefenstof wordt van tevoren via de mail opgestuurd. Zorg ervoor dat je weet wat je te doen staat voordat de training begint en welke middelen je daarvoor nodig hebt. Denk aan ballen, hesjes en pionnen. De trainingen zullen ook elke week in het ballenhok worden opgehangen.

Je kunt de oefenstof ook uitprinten zodat je tijdens de training nog kunt kijken hoe je de oefenvorm kunt aanpassen om het bijvoorbeeld moeilijker of makkelijker te maken.

Materialen

Zorg dat je een kwartier voor aanvang van de training aanwezig bent. Je hebt dan voldoende tijd om de ballen die je nodig hebt, op te pompen.

Zorg er daarnaast voor dat je de pionnen en hesjes in gelijke kleuren setjes meeneemt. Let bij de hesjes ook op de goeie maat!

Tel hoeveel ballen, hesjes en pionnen je meeneemt, zodat je ook weet hoeveel je weer terug moet nemen.

De training

Voor de training heb je 60 tot 90 minuten. Het uitzetten en het uitleggen van de oefening kost tijd. Sta minimaal 5 minuten voor dat de training begint al op het veld, zodat je de eerste en misschien al wel de tweede oefening vast kan uitzetten. Op deze manier verlies je weinig tijd en kun je de trainingstijd maximaal benutten.



De training

Als je alles hebt voorbereid kun je de training goed beginnen. Let tijdens de training op de volgende dingen:

Kleding

Kom in Sporting Martinus kleding. Doe daarnaast voetbalschoenen of kunstgrasschoenen aan.

In de winter maanden kun je uit het ballenhok een dikke jas pakken. Als je (snel) last van koude handen heb, zorg dan dat je handschoenen aantrekt. Een trainer met handen in zijn zakken geeft geen goede uitstraling.

Tijd

Neem een horloge of stopwatch mee, zodat je niet op je telefoon hoeft te kijken voor de tijd. Een telefoon leidt af en ziet er niet professioneel uit. Daarnaast voorkom je dat ouders denken dat je alleen maar op je telefoon zit.

Houding

Neem een actieve houding aan. Dit zorgt voor een stimulans bij de spelers en maakt het ook leuker. Handen in de zakken en leunend tegen hek of doel (passieve houding) geeft minder energie aan de spelers, maar ook aan jezelf.

Voorbeelden

Denk aan praatje, plaatje, daadje.

Leg eerst kort en duidelijk uit wat de bedoeling is (praatje).

Doe de oefening voor en laat zien hoe het moet (plaatje).

De oefening kan nu worden uitgevoerd (daadje).

Communicatie

De communicatie tijdens de training is erg belangrijk! Spreek dezelfde taal als de spelers. Gebruik humor en moedig vooral heel veel aan! (Vraag je bij je grapjes wel af of het niet ten koste gaat van iemand. Wat voor jou of anderen leuk kan zijn, kan voor de persoon in kwestie als vervelend worden ervaren. Gebruik daarnaast nooit scheldwoorden!)

Let vooral bij de kleinere spelers op dat je op ooghoogte communiceert. Hij/Zij luistert hierdoor sneller. Daarnaast geeft dit voor de speler een veiliger en vertrouwelijker gevoel.

Positie

Ga zo staan dat je alle spelers in het zicht hebt. Op deze manier kun je goed overzicht houden op de oefening en voorkom je dat spelers achter je rug om gaan klieren.

Afsluiting training

Evaluatie

5 minuten voor het einde van de training kun je stoppen met de oefening. Verzamel alle spullen zodat je alle materialen weer bij elkaar hebt.

Daarnaast heb je de gelegenheid om de training te evalueren met je team. Dit is erg belangrijk omdat de spelers dan bewust worden van wat ze hebben geleerd.

Bespreek de oefeningen en vraag aan het team wat ze precies hebben geoefend of geleerd.

De evaluatie geeft je ook een moment om het team te vertellen dat ze goed hun best hebben gedaan of om te vertellen wat je minder goed vond gaan.

Reflecteren

Vraag de spelers wat ze volgende keer hetzelfde zouden doen of wat ze de volgende keer anders moeten doen. Vraag dit jezelf ook af!

Einde

Aan het einde van de training ga je met net zoveel spullen terug, als dat je heen bent gegaan.

De kar gaat op slot. De hesjes bij de juiste kleur en maat en de pionnen stapel je ook weer netjes op kleur en maat op.

De verschillende leeftijdsgroepen

Binnen Sporting Martinus hebben we te maken met allerlei verschillende leeftijdscategorieën. Bij elke leeftijdscategorie passen leeftijdsspecifieke kenmerken. Zie hieronder welke kenmerken passen bij de leeftijdscategorie.



SM1,SM2, WL, CC

Gedragsskenmerken

- Wil graag spelen
- Wil graag zelf de bal hebben
- Gericht op zichzelf
- Korte spanningsboog
- Visueel ingesteld
- Leert door te herhalen
- Structuur

Trainingsdoel

In deze leeftijd moeten de spelers vooral ontdekken hoe hun lichaam werkt en wat een bal doet.

Omdat de spelers nog erg graag willen spelen zijn de oefeningen op een speelse manier ingericht, maar waarbij ze toch veel met de bal bezig zijn.



O8 & O9

Gedragsskenmerken

- Wil graag spelen
- Wil graag zelf de bal hebben
- Gericht op zichzelf
- Korte spanningsboog
- Visueel ingesteld
- Leert door te herhalen
- Structuur

Trainingsdoel

In deze fase is het oefenen van de techniek erg belangrijk! De trainingen zijn daarom heel erg gericht op techniek, dribbelen en passeren. Stimuleer dit ook tijdens de trainingen.



O10 & O11

Gedragsskenmerken

- Wil graag
- Besef van kunnen samenwerken
- Grote speldrang
- Kopieert
- Heeft veel verbeelding
- Wordt mondiger
- Prestatiegericht
- Structuur

Trainingsdoel

Techniek is nog steeds erg belangrijk, maar daarnaast krijgen ze meer het besef dat ze het ook samen kunnen doen. De trainingen bestaan daarom niet alleen uit techniek oefeningen, maar ook op oefeningen die gericht zijn op overspelen (overtalsituaties)



O12 & O13

Gedragsskenmerken

- Komt in de groeispurt
- Geeft graag zijn mening
- Speelt vanuit vaste positie
- Wil samenwerken
- Structuur
- Doelgericht/wedstrijdgericht

Trainingsdoel

Vanaf deze leeftijd spelen ze voor het eerst op een groot veld. Hier leren ze wat er voor een bepaalde positie gevraagd wordt. In de training zal naast de techniekoefeningen vaker een positiespel, of een pass en trap vorm die een wedstrijdssituatie nabootst, plaatsvinden.



O14 & O15

Gedragsskenmerken

- Moeite met nieuwe lichaam
- Kritiek en zelfkritiek
- Verantwoordelijkheid
- Afstemmen basistaken

Trainingsdoel

Vanaf deze leeftijd begin je de training met een goede warming up. Daarnaast komt er meer aandacht voor de taken per positie. De trainingen zullen meer worden ingericht om tactische aanwijzingen te kunnen geven.



O17 & O19

Gedragsskenmerken

- Nieuw lichaam (mannelijkheid)
- Fanatiek
- Teamspelers
- Leren presteren
- Volwassen

Trainingsdoel

Het winnen van wedstrijden wordt bij deze leeftijd belangrijker. Daarom zullen de trainingen daar ook aandacht voor krijgen. Het competitie-element zal vaak terugkomen.



Communicatie

Communicatie spelers

WhatsApp

Maak een WhatsApp groep aan met je team! Op deze manier kunnen de spelers snel worden ingelicht over aanvangstijd, wijziging of afgelasting. Daarnaast kunnen de spelers zich ook via de app bij je afmelden.

Vanaf 12 jaar kun je met de spelers een whatsapp beginnen. Voor de groepen onder de 12 jaar is het verstandiger om de appgroep met de ouders te doen.

Beloftes

Pas op met uitspraken richting de spelers wat betreft trainen en/of meespelen in een hoger team. Dit creëert verwachtingen bij zowel spelers en ouders die misschien niet terecht zijn.

Mocht er een speler zijn waarvan jij denkt dat hij/zij in een hoger elftal kan, communiceer dit dan naar de jeugdcoördinator.



Communicatie ouders

Door het seizoen heen zal je ook met de ouders van de spelers te maken krijgen. De ouders hebben allerlei vragen over hun kind, de training, stages, visie, etc. etc.

Als ouders inhoudelijke vragen hebben, stuur ze dan door naar de jeugdcoördinator of naar het jeugdbestuur.



Interne scouting

Als trainer ben jij er onder andere voor om de spelers beter te maken. Door het seizoen heen zullen spelers zich gaan ontwikkelen. Zie jij een speler in (een van) je teams die eventueel hoger zou kunnen? Geef dit dan aan bij de jeugdcoördinator.

De spelers komen in ons interne scouting bestand. Vanaf januari kunnen we dan gaan kijken of ze in een hoger breedte team kunnen meetrainen, of dat ze misschien wel goed genoeg zijn voor de selectie.

Let op dat je dit nooit uitspreekt richting de speler of ouder. Dit om eventuele teleurstellingen te voorkomen.



Afmelden

Het kan zijn dat je tijdens het seizoen een keer moet missen vanwege ziekte. Geef dit altijd zo vroeg mogelijk aan, zodat we ook tijdig een vervanger kunnen zoeken.

