



FUN & FORMATION

Trainingsboek voor
jeugdtrainers in de onderbouw

Gilles Van de Slycke

INHOUDSTAFEL

Inhoudstafel.....	2
1. Inleiding.....	3
2. Praktische tips.....	4
3. Ontwikkelingsmodel 4 t.e.m. 6 jaar.....	8
4. Oefenstof onderbouw U4 – U7.....	9
4.1 Training 1.....	10
4.2 Training 2.....	17
4.3 Training 3.....	24
4.4 Training 4.....	31
4.5 Training 5.....	38
5. Ontwikkelingsmodel 7 t.e.m. 9 jaar.....	45
6. Oefenstof onderbouw U8 – U9.....	46
6.1 Leiden & dribbelen.....	47
6.2 Korte passing.....	53
6.3 Controle lage bal.....	59
6.4 Doelpoging tot 10m.....	65
6.5 Doelpoging lage voorzet.....	71
7. Thematrainingen.....	77
7.1 Het grote piratenspel.....	78
7.2 Het ridder avontuur.....	85
7.3 Cars.....	92
7.4 Cowboys & indianen.....	99
7.5 Profvoetballers.....	106
8. Coachingswoorden.....	113
9. Bibliografie.....	115
10. Besluit.....	116

1. INLEIDING



Copyright

Auteur: Gilles Van de Slycke
'Fun & Formation'
Lay-out: Gilles Van de Slycke

Uitgegeven in eigen beheer:
MIDO Voetbalstages vzw,
Dendermondesteenweg 323,
9070 Destelbergen

ISBN: 9789403617558

© 2021, Gilles Van de Slycke

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ik maakte dit trainingsboek als antwoord op een reële nood die ik zie bij vele clubs op dit moment. De laatste jaren is het voor vele clubs vaak een lastige zoektocht om (jeugd)trainers te vinden die niet alleen gemotiveerd zijn, maar ook voldoende onderlegd en voorbereid aan hun opdracht kunnen werken. Wat sowieso voorop moet blijven staan is dat jeugdspelers het recht hebben op "Fun & Formation" tijdens hun wekelijkse trainingen.

Met dit trainingsboek wil ik in de eerste plaats beginnende (jeugd)trainers een praktisch hulpinstrument aanreiken, maar ik ben ervan overtuigd dat ook ervaren trainers binnen de onderbouw dit boek perfect kunnen gebruiken.

De opleidingsvisie van KBVB is het vertrekpunt van de in dit boek uitgewerkte trainingsmethodiek. Daarnaast heb ik er mijn eigen praktijkervaringen in verwerkt, getoetst aan overleg met collega's (jeugd)trainers en verrijkt met inhoud van diverse voetbalopleidingen (Voetbal Vlaanderen) en inzichten vanuit gespecialiseerde lectuur, zoals trainersmagazines.

De opleiding Physical Coach niveau I van Joost Desender heeft mijn visie rond (jeugd)trainingen verder versterkt. Het is tenslotte belangrijk als trainer om mee te evolueren met alle veranderende inzichten in voetbal- en sportbeleving in het algemeen.

Dit boek kan een handig instrument zijn om jouw trainingen voor te bereiden binnen de onderbouw. Spelertjes van 4 t.e.m. 9 jaar zullen aan de hand van deze trainingen gegarandeerd "Fun & Formation" ervaren.

We merken ook op dat onze jonge voetballers 'te vroeg – te specifiek' worden opgeleid. Dit kan de motivatie bij vele jonge spelertjes doen verminderen en hierdoor haken ze af. Daarom is het belangrijk van bij de start op jonge leeftijd de spelers verschillende bewegingsuitdagingen aan te bieden. Hoe breder de basis, hoe hoger de top. Dus samenwerkingsverbanden met verschillende sportverenigingen op jonge leeftijd zou in dit kader zeker geen slecht idee zijn. Tot op vandaag is dit nog altijd bij de meeste clubs een utopie, die ook op praktisch-organisatorisch vlak op heel wat barrières stoot.

Alvast heel veel succes bij het organiseren van jouw trainingen en vooral veel enthousiasme bij jouw speler(tje)s! Plezier moet altijd voorop staan bij elke training.

Gilles Van de Slycke

CIRCUSARTIESTEN U6-U7

Balans- en evenwichtsspelen 10 min.

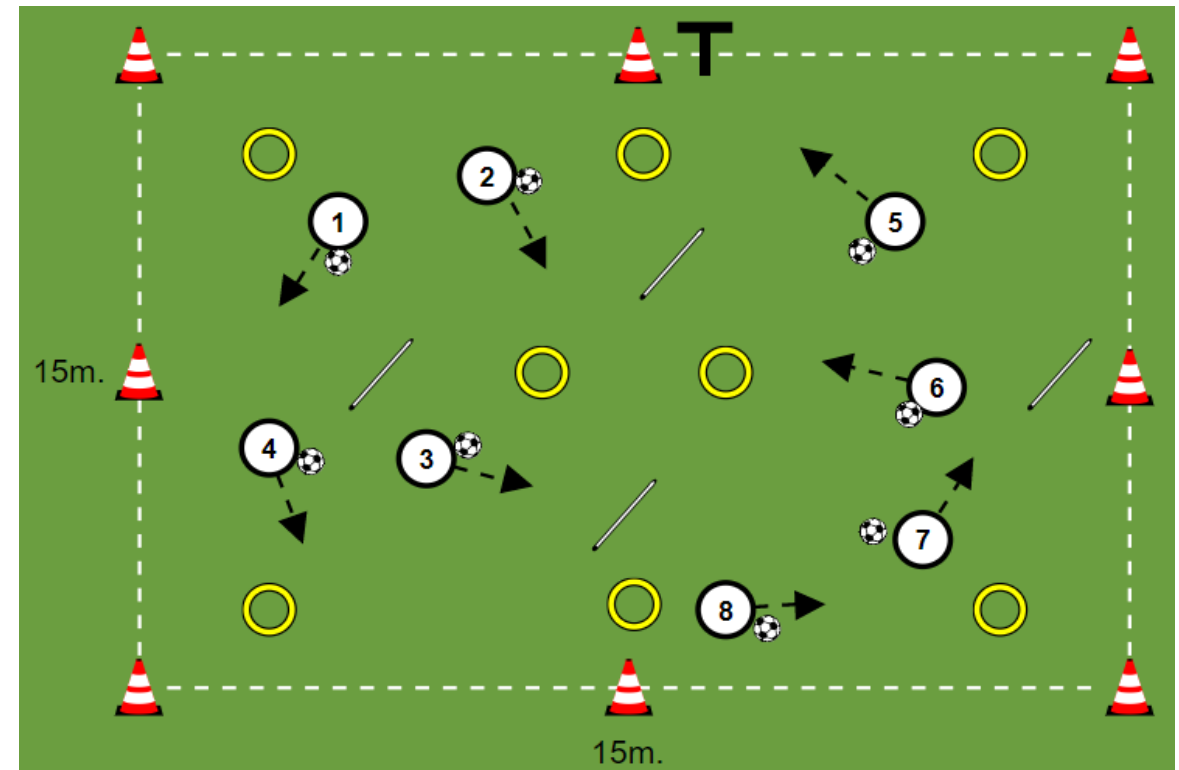
Organisatie

- Alle circusartiesten (= spelers) lopen doorheen de ruimte met bal in de handen.
- De circusbaas (=trainer) roept enkele woorden en de spelers reageren zo snel mogelijk, duurtijd +/- 3 min.:
 - “**hoepel**” spelers gaan op 1 been in de hoepel staan;
 - “**koord**” spelers gaan voetje per voetje over de koord stappen;
 - “**wissel**” spelers wisselen van bal.
- Variatie 1: met de bal dribbelen doorheen de ruimte i.p.v. bal in de handen te nemen. Spelers volgen nog altijd de instructies, duurtijd +/- 3 min.
- Variatie 2: eindigen met een tikspel, waarbij de spelers niet getikt kunnen worden door op 1 been in de hoepel te staan of op een koord. Iedereen mag eens tikker zijn, max. 20 sec. Nadien wisselen.

Formation

- HOOFD OMHOOG tijdens het rondlopen
- REAGEER zo SNEL mogelijk
- FOCUS je op een stilstand punt, kijk vooruit (zoek evenwicht)

Fun: Welke speler is de coolste/snelste circusartiest? Welke circusartiest blijft als laatste over bij het tikspel?



LAAT ZE DRIBBELEN U6-U7

Duelvorm 1v1 → 1v2 10 min.

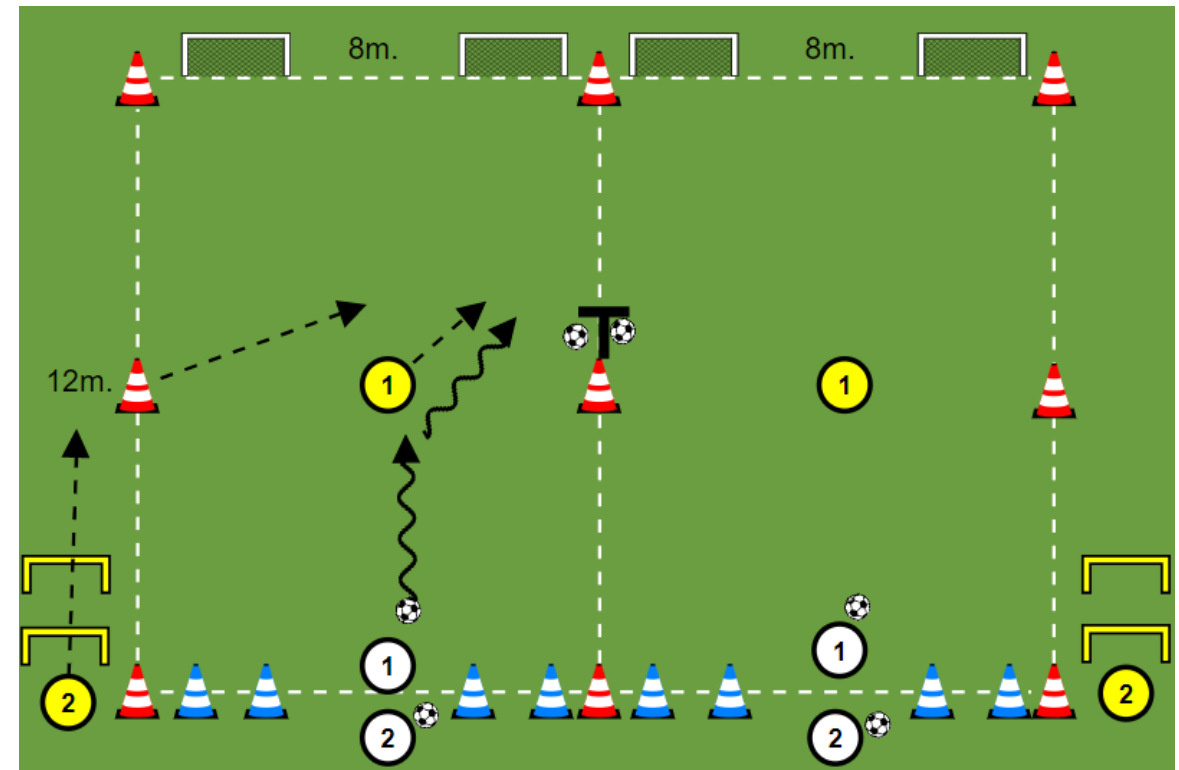
Organisatie

- Er zijn 4 ploegen van 2 spelers.
- De vormen duren max. 30 sec. per duel.
- Speler 1 wit dribbelt in en tracht zo snel mogelijk te scoren op één van de 2 minidoelen.
- Wanneer speler 1 wit de bal raakt, mag speler 2 geel onder het poortje kruipen, over het 2^{de} poortje springen en versnellen rond de 1^{ste} kegel.
- Zo ontstaat er een 1 v 2 duel.
- De ploeg in overtal kan scoren door de bal via één van de twee blauwe poortjes te dribbelen.

Formation

- ACTIE richting doel
- DRIBBEL mijn tegenstander
- HOOFD OMHOOG tijdens het dribbelen
- HOU DE BAL KORT bij de voet
- MAAK SNELHEID en ZOEK de VRIJE RUIMTE op

Fun: Wie scoort de meeste punten?



TUSSENVORM

U8-U9

Gerichte balcontrole en afwerken 10 min.

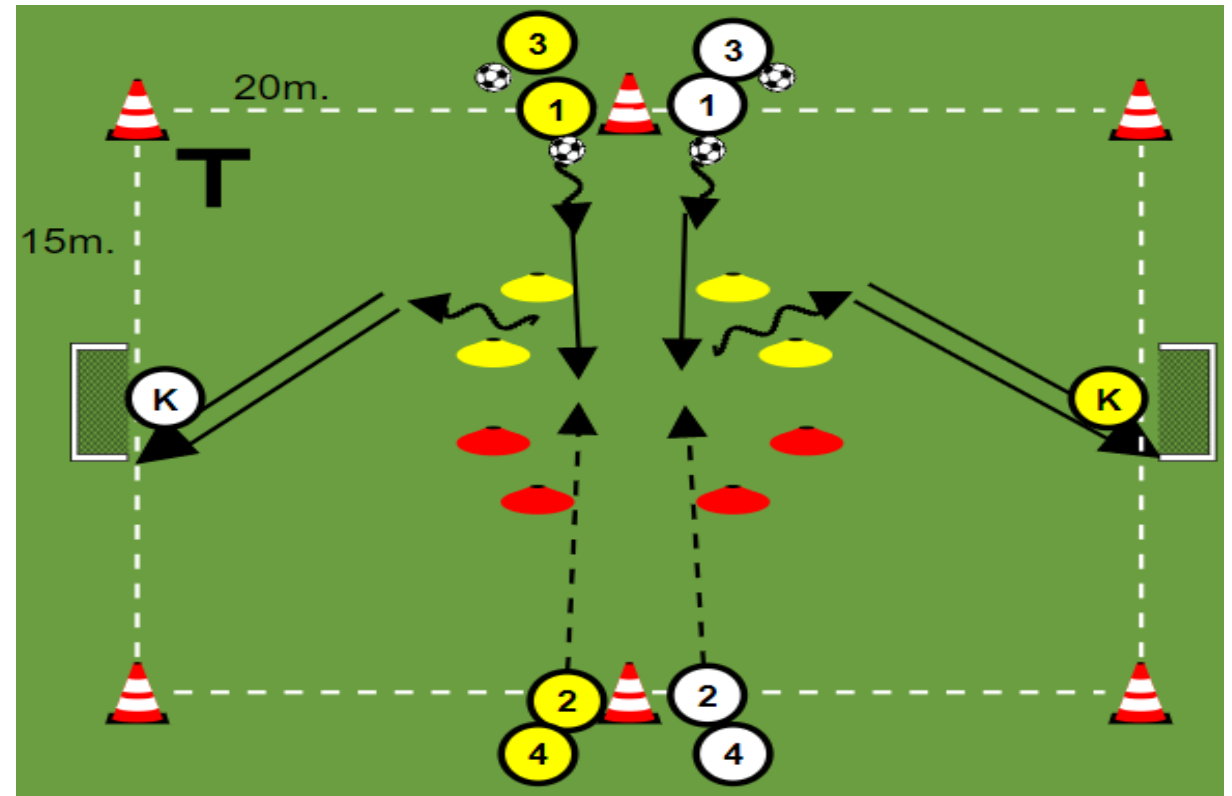
Organisatie

- Twee ploegen van 5 spelers.
- We respecteren bij deze afwerkvorm een trapafstand van minstens 10m.
- Een afwerkvorm duurt 2 min. met 1 vaste keeper, daarna wisselen binnen het team. Iedereen staat eens in doel.
- Speler 1 wit + geel dribbelen in en spelen de bal in de centrale ruimte.
- Op het moment van inspelen roept de T een kleur "geel" of "rood" (=auditief) of met een kleur van hoedje (=visueel).
- De spelers reageren met een gerichte controle in de juiste richting van het poortje, vervolgens werken ze af op doel.
- Stimuleren om af te werken met beide voeten.

Formation

- CONTROLEER de bal met je VERSTE/BUITENSTE VOET
- DUW DE BAL in de JUISTE RICHTING van jouw actie

Fun: Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?



10. BESLUIT



Copyright

Auteur: Gilles Van de Slycke
'Fun & Formation'
Lay-out: Gilles Van de Slycke

Uitgegeven in eigen beheer:
MIDO Voetbalstages vzw,
Dendermondesteenweg 323,
9070 Destelbergen

ISBN: 9789403617558

© 2021, Gilles Van de Slycke

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het voetbal is de laatste jaren enorm geëvolueerd en het is onze taak als trainer om spelertjes op te leiden voor vandaag, maar ook voor de toekomst. Daarom is het aangewezen om als trainer eens over het muurtje te kijken, jouw eigen visie mag nooit stagneren. Voetbal is een bewegingsspelletje en dat moet ook het geval zijn met jouw kijk op voetbal. Wees innovatief, ga uitdagingen aan en wees ook kritisch. Kopieer niet zomaar oefeningen, maar denk na of de oefening past binnen jouw kijk op voetbal. Pas aan waar nodig en probeer jouw eigen accenten te leggen. Net zoals elke speler is ook elke trainer uniek.

Probeer op een holistische manier te trainen: zorg ervoor dat jouw eigen voetbaltraining niet versnipperd in afzonderlijke technische, tactische, fysieke of mentale oefeningen. In een voetbalwedstrijd komen al die aspecten immers samen. Door die meerdere deelaspecten te integreren in jouw trainingsaanpak win je ook heel veel leerrijke voetbaltijd. Enkele voorbeelden van een geïntegreerde aanpak:

- Loopscholing is belangrijk, maar integreer hierin een oefening waar de bal centraal blijft staan;
- Laat een dueloefening voorafgaan met een aanloop over de loopladder en focus op één detail binnen de juiste looptechniek.

Daarnaast kan ik elke trainer alleen maar aanraden om opleidingen en nascholingen te volgen. Deze maken jou als trainer sterker en completer en tenslotte worden onze spelers er ook beter van.

Zorg ook voor een fijne samenwerking met jouw collega trainers binnen jouw club. Voetbal is geen exacte wetenschap, dus je steekt altijd wel iets op vanuit overleg en debat. Organiseer bijvoorbeeld trainersvergaderingen waar één bepaald thema besproken wordt, film je eigen trainingen en laat andere coaches feedback geven, ...

Met dit trainingsboek hoop ik je een 'toolbox' aan te reiken met structuur en inspiratie om je eigen trainingen voor te bereiden. Je kan gerust varianten uitwerken op basis van de structuur en principes van hieruit uitgewerkte oefeningen.

Hou steeds voor ogen dat je als jeugdtrainer een voorbeeldfunctie hebt. Zorg dat spelers naar jou opkijken en veel mooie herinneringen weten over te houden, niet enkel aan jullie wedstrijden maar ook aan jullie trainingen.

Tot slot lanceer ik sowieso een oproep tot respect voor alle jeugdtrainers die er wekelijks met passie staan om hun spelers een fijne- en leerrijke ervaring te bezorgen.

Veel succes in de praktijk op het trainingsveld en laat gerust iets weten hoe de spelers deze trainingen ervaren en hoe deze toolbox jou helpt.

Sportieve groeten

Gilles



MIDO
Fun & Formation | Gilles Van de Slycke
voetbalstages