Trainersmap

Seizoen 2022-2023

Versie 1

Trainersboek seizoen 2022-2023

Dit is het naslagwerk voor alle jeugdtrainers van SC Deventer.

Informatie, suggesties zoals het jaarplan, links etc. om te gebruiken, of na te lezen, formulieren te kopiëren enz.

Meer en actuele informatie over organisatie, wie voor wat enz. kun je vinden op de website

Meer oefenstof, uitleg enz. vind je uiteraard weer op de website: organisatie; jeugd; trainersplatform

Op- en aanmerkingen zijn uiteraard welkom om de volgende uitgave nog beter te maken.

Succes!

Herman Kalfsterman

Technisch jeugd coördinator

SC Deventer

E: herman@kalfsterman.nl

Inhoud

Intro en Inhoud

Wie voor wat	namen, apps, emailadressen etc.
Procedures	materiaal, licht, bakken, contacten met TCJ en coördinatoren
Trainingsschema	elftal, veld, tijden,
Ontwikkeling spelers	weten en gebruikte
Rode draad oefenstof	hulpmiddel om het seizoen in te delen
Links naar oefenstof	Rinus, onze eigen site en meer
Wiel Coerver methode	Info en schema
Formulieren	trainingsbezoek, trainingsnotities, wedstrijdverslag

Wie? Voor wat? Let op, informatie is wellicht niet actueel (status medio augustus)

TC jeugd bestaat uit:
Bas Jonker JO17-19
Rob Span JO14-15, tevens voorzitter
???????? JO12-13
Xander van Weteringen JO 8-11
Marco van Putten Meiden
Frank van Balen coördinerende taken

Tc Senioren:
Marcel de Zwart
Arend Sick

Bestuur
voorzitter -> vacant
voorzitter@sportclubdeventer.nl
Verantwoordelijk voor:

- Communicatiecommissie
- Sponsorcommissie
- Vertrouwenscommissie
- Vrijwilligerscommissie

Caroline Goudsma *secretariaat*
secretariaat@sportclubdeventer.nl

- Wedstrijdsecretariaat
- Ledenadministratie jeugd
- Ledenadministratie senioren

Sait Köse *penningmeester* 06 47004028
penningmeester@sportclubdeventer.nl
Gerrit van de Veen *t. c.* 06 53484308
tcsenioren@sportclubdeventer.nl

- Technische commissie senioren
- Technische commissie jeugd (+interne scouting)
- Seniorencommissie

Frank van Baalen *facilitaire zaken*
facilitair@sportclubdeventer.nl

- Materialencommissie
- Clubhuiscommissie
- Outfitcommissie

Chris Kiehn *jeugdzaken* 06-24096445
jeugd@sportclubdeventer.nl

- Jeugdcommissie
- Meidenvoetbal
- Scheidsrechterscom
- Wedstrijdsecretariaat

Contactgegevens leeftijdscoördinatoren
Ronald Timmers : JO6 –
mini's mini@sportclubdeventer.nl
Wouter Bijman : JO7
JO8 mini@sportclubdeventer.nl
Diederique Kemperink : JO9 t/m JO11
JC7-9@sportclubdeventer JC10-11@sportclubdeventer.nl
Vacant : JO12 en JO13
JC12-13@sportclubdeventer.nl
Theresa Roseboom : JO14 en JO15
JC14-15@sportclubdeventer.nl
? : JO16 en JO19
JC16-19@sportclubdeventer.nl
Thimo Huisman:
meiden meidenvoetbal@sportclubdeventer.nl
Chris Kiehn,
bestuurslid jeugd@sportclubdeventer.nl

Techniektrainer
Michel Boerebach
0615369128

Bezoekadres: Sportveldenlaan 28
7412bAZ Deventer
Email: secretariaat@sportclubdeventer.nl

Commissies	Leden medio augustus '22
Bestuur	Voorzitter – vacature Penningmeester – Sait Köse Secretaris – Carolien Goudsma Bestuurslid Jeugdzaken - Chris Kiehn Bestuurslid Technische Zaken - Gerrit van der Veen Bestuurslid Facilitaire Zaken – Frank van Baalen/ Gerben Greven
Communicatiecommissie	Sylvia Plette Daniëlle Gijsbertse Eva Nieuwenhuis Xander van Weeteringen Willem Baas Arjen ten Cate Eline de Bot
Clubhuiscommissie	Simon Kemperink Diedérique Kemperink Jolina Albers Vacature vacature
Clubfeestcommissie	Geert Groot Koerkamp Greet van Voorthuizen Theresa Roseboom Esmee Nijboer Fons Hofstede
Jeugdcommissie	Ronald Timmers JO6 - mini's Wouter Bijman JO7- JO8 Vacature JO9-11 Vacature JO12-13 Theresa Roseboom JO14-15 Barbara Dingen JO16-19
Ledenadministratie	Irene Vinkenburg (applicatiebeheer, senioren, JO19 en SVO meiden) Michiel Zetzema (junioren JO12 t/m JO17) Almir Tiric (pupillen JO6- t/m JO11) Ellis Bobeldijk (VOG) Charlotte van Stiphout (leiders en trainers jeugd) Clea Evers (leergeldcheques/ stichting rechtop)
Materialencommissie	Rozemarijn Pelgrum Job Kluck Marc Bronkhorst (inkoop)
Outfitcommissie	Sandra Warnier Martijn Oude Nijeweme Inge Oude Nijeweme
Scheidsrechterscommissie	Linda van der Hulst Arnold Wessels Bas van Gils
Seniorencommissie	Toine Cents Niels Brand
Sponsorcommissie	Micha te Wieske Frank Hulscher Ronald Jan Veneman Nick Koers Coen Jager
Technische commissie Jeugd	Voorzitter: Rob Span Technisch jeugd coördinator: Herman Kalfsterman Techniektrainer Michel Boerebach Xander van Weteringen JO 8-11 Rob Span JO 14-15 Bas Jonker JO 17-19 Marco van Putten SVO Deventer '21 Frank van Baalen coördinerende taken
Technische commissie Senioren	Marcel de Zwart
Seniorencommissie	Niels Brand Toine Cents
Vertrouwenspersonen	Ellen Haarman Eva van Gils
Wedstrijdsecretariaat	Dino Zecic

Procedures

Trainer

De trainers leren onze kinderen voetballen. Veel van onze huidige trainers zijn begonnen met het trainen van hun eigen kinderen. Heel leuk om te doen, ook als je nog geen of weinig voetbalervaring hebt. De technische commissie begeleidt deze trainers o.a. door het aanreiken van oefenstof. Ook oudere jeugdleden zien we tegenwoordig de jongste leeftijdsgroepen trainen. De Technische Commissie zal per leeftijdscategorie een coördinator aanstellen die helpt om de spelers van de betreffende categorie te ontwikkelen.

Jeugdtrainer

a) Is verantwoordelijk voor de trainingen aan zijn of haar team.
b) Kent deze handleiding en handelt hiernaar.
c) Is tijdens trainingen het aanspreekpunt en tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien het visitekaartje van het team en (bij uitwedstrijden en uittoernooien) van de vereniging en vervult daarmee een voorbeeldfunctie naar onder meer spelers, ouders, scheids- en grensrechters en spelers en vertegenwoordigers van de tegenstander.
d) Onderhoudt zelf voldoende contact met de leider, leeftijdscoördinator, de spelers en de ouders, waardoor een goede communicatie is gewaarborgd.
e) Brengt tijdig de spelers op de hoogte van nieuwe of gewijzigde informatie (zoals trainingsschema) en maakt binnen het team duidelijke afspraken over de communicatievorm (telefonisch, e-mail, uitdelen van briefjes etc.).
f) Is voor spelers en ouders eerste aanspreekpunt bij voetbaltechnische vragen, opmerkingen of klachten.
g) Volgt de trainingstijden, veldindeling en kleedkamerindeling strikt op.
h) Ziet tijdens trainingsavonden, wedstrijddagen en bij toernooien erop toe dat de eigen kleedkamer opgeruimd en schoon wordt achtergelaten.
i) Zorgt ervoor dat de materialen van SC Deventer netjes worden gebruikt en terug worden gebracht. Zorgt er ook voor dat het ballenhok netjes blijft.
j) Meldt incidenten tijdens trainingen altijd aan de leeftijdscoördinator en de leider. Evt. disciplinaire maatregelen, zoals niet spelen, worden altijd in overleg met de leider, leeftijdscoördinator en/of coördinator jeugd genomen.
k) Is ten aanzien van de inhoud van de trainingen verantwoording verschuldigd aan de Technische Commissie Jeugd (TCJ)
l) Neemt zelf het initiatief om vragen te stellen of hulp te krijgen bij het voorbereiden of uitvoeren van een training.

Wat verder belangrijk is om te weten

Vragen en opmerkingen ten aanzien van het technische aspect van de training worden bij voorkeur gemeld aan de TCJ De TCJ verstrekt oefenstof voor trainingen. Ook op onze website (organisatie, jeugd, trainersplatform) is veel oefenstof voor trainingen te vinden.
Technisch jeugd coördinator Herman Kalfsterman is wekelijks op de club aanwezig: maandag of woensdag en dinsdag of donderdag.
E: opleiding@sportclubdeventer.nl of herman@kalfsterman.nl

Aan het begin van het nieuwe seizoen wordt een trainingsschema opgesteld met waar, wanneer en hoe laat er getraind kan worden. Teams krijgen hierbij een trainingsveld (of gedeelte) en kleedkamer toegewezen. Men dient zich te allen tijde aan deze indeling te houden, anders wordt het al snel een chaos op de velden! Indien u op welk gebied dan ook veranderingen wenst, overleg dit eerst met de coördinator Technische Commissie Jeugd.
Voor en na het trainen verdient het aanbeveling de aanwezige ballen te tellen. Indien je ballen mist dan moet het gehele team helpen zoeken! TIP: als een speler tijdens de training een bal ver weg schiet, gaat hij of zij deze DIRECT weer ophalen. Zo voorkomen we dat er ballen zoekraken en dit tot extra kosten leidt voor de vereniging.

Trainingshesjes worden aan het begin van het seizoen per team aan de trainers gegeven. Deze hesjes moeten aan het einde van het seizoen heel en schoon ingeleverd worden.
Na afloop van het douchen controleer je of de kleedkamer schoon achtergelaten wordt. Zo nodig spreek je het team eropaan en laat je de kleedkamer alsnog opruimen en schoonmaken.

Techniektraining
Regelmatig zal een gespecialiseerde trainer op basis van vooral de Wiel Coerver methode de meeste elftallen trainen op techniek. Vaak voorafgaande aan de eigen training van het team. De teams trainer worden hierbij regelmatig betrokken en worden geacht de trainingen te bezoeken
Techniektrainer: Michel Boerebach
E: michelboerebach@hotmail.com

Veiligheid, gezondheid en gedrag
Tijdens wedstrijden of trainingen kunnen zich blessures voordoen. Vaak is even bijkomen en ‘de spons’ voldoende om de speler weer op de been te helpen. Vraag de speler altijd om zélf het getroffen lichaamsdeel te bewegen c.q. te belasten. Ga in geen geval duwen, trekken of draaien aan armen en benen als de speler protesteert, daardoor kan eventuele schade verergeren. In het secretariaat hangt een AED-apparaat.
Douchen na trainen of een wedstrijd is verplicht. Het douchen vindt plaats zonder onderbroek of zwembroek. Bij gemengde teams (jongens/meisjes) kan hier in uitzonderlijke gevallen van afgeweken worden. Het is aan te bevelen om badslippers mee te nemen.

Fysio beschikbaar
Neem hiervoor contact op met de leeftijdscoördinator.

<u>Gedrag</u>
Mocht iemand met ongewenst gedrag geconfronteerd worden dan kan er contact worden opgenomen met de Vertrouwenscommissie van Sportclub. Naast het dragen van het tenue en goed schoeisel is het verplicht scheenbeschermers te dragen. De scheidsrechters zien hierop toe tijdens de wedstrijden. Geldt ook voor de trainingen!

<u>Wedstrijdbenodigdheden</u>
Elk team ontvangt aan het begin van het seizoen:
- een rood windjack voor trainers (en indien genoeg voorradig ook voor leiders)
- een waterzak, aanvoerdersband, fluit
- inspeelbal(len) voor wedstrijden (indien voorradig)
- hesjes (ook te gebruiken tijdens de training)
- teamtas

Van alle spullen die de leider/trainer bij aanvang seizoen ontvangt wordt een lijst bijgehouden. De leider/trainer tekent voor de spullen die hij ontvangt. Het doel hiervan is om overzicht te houden waar de materialen van Sportclub Deventer zich bevinden en ook om bewustwording te creëren dat er zuinig omgegaan moet worden met spullen van de club. Leiders en of trainers tekenen voor ontvangst van de teamtas.

Trainingszaken

Trainingstijden/velden/verlichting

Trainingstijden en -velden worden voorafgaand aan seizoen aan trainers/leiders medegedeeld. Het trainingsschema hangt ook in het ballenhok.

De veldverlichting gaat automatisch aan. Een aantal mensen hebben de app om de verlichting te bedienen. Deze personen staan gewoon in de trainersapp.

De trainers en/of de leider is verantwoordelijk om de velden weer 'schoon' achter te laten. Dat betekent dat de cornervlaggen en dergelijke naar het ballenhok gaan, de beweegbare doelen naar de zijkant gebracht worden en dat er geen rondzwervend vuil op de velden ligt.

Ballenhok

Elk team heeft een eigen ballenbak De ballenbakken zijn uitgerust met sloten. De reden hiervan is de grote hoeveelheden ballen die elk jaar niet worden ingeleverd/kwijt raken wat leidt tot een grote kostenpost voor Sportclub Deventer. De sleutels van de ballenhokken hangen achter de bar in het clubhuis. Belangrijkste is dat iedereen zuinig is op deze spullen en dat we het ballenhok netjes houden!

Afgelastingen

Trainingen worden vanwege het weer slechts zelden afgelast. Alleen strenge vorst of flinke sneeuwval wil heel soms tot trainingsuitval leiden. In dat geval zal dit op de website en via de trainersapp aangegeven worden.

Contactpersoon materiaal en faciliteiten: Frank van Baalen
facilitair@sportclubdeventer.nl
06 1385 4337

trainingsschema seizoen 2022-2023	29082022 FvB						
	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	Kleedkamers
warmup selectie		KG1 BC 20.00 - 20.30		KG1 BC 20.00 - 20.30			
Selectie		KG1 20.00 ABCD		KG1 20.00 ABCD			
Sen zaterdag 2		KG1 20.30 EFGH		KG1 20.30 EFGH			
Sen zaterdag 3		KG2 20.30 BC		KG2 20.30 BC			
Sen zondag 2		KG2 20.30 EFGH		KG2 20.30 EFGH			
Sen zondag 3		PV gras 19.15					
Sen Zondag 4		KG2 20.30 AD		KG2 20.30 AD			
VR1			KG2 20.30 heel veld				
JO-19-1		KG2 ABCD 19.15 - 20.30		KG2 ABCD 19.15 - 20.30			
JO-19-2		KG2 EFGH 19.15 - 20.30		KG2 EFGH 19.15 - 20.30			
JO-17-1	KG2 EHFG 19.15 - 20.30		KG1 FG 19.15 - 20.30				
JO-17-2		KG1 FG 19.15 - 20.30		KG1 EH 19.15 - 20.30			
JO-17-3		KG 1 EH 19.15 - 20.30		KG1 FG 19.15 - 20.30			
MO20-1/rouleren maandag KG1	KG1 EFGH 19.15 - 20.30						
MO20-2/rouleren maandag KG1	KG1 ADBC 19.15 - 20.30						
M017-1			KG2 EFGH 19.15 - 20.30				
MO17-2			KG2 AD 19.15 - 20.30				
MO15-1			KG1 AD 19.15 - 20.30				
MO15-2			KG1 BC 19.15 - 20.30				
MO13-1			KG2 FG 18.15 - 19.15				
MO11-1			KG2 EH 18.15 - 19.15				
JO15-1	PV gras 19.15		KG2 BC 19.15 - 20.30				
JO15-2	KG2 BC 19.15 - 20.30		PV gras 19.15				
JO14-1	KG2 AD 19.15 - 20.30		KG1 EH 19.15 - 20.30				
JO14-2	KG2 EH 18.15 - 19.15		KG2 BC 18.15 - 19.15				
JO13-1		KG2 FG 18.15 - 19.15		KG2 FG 18.15-19-15			
JO13-2	KG BC 18.15 - 19.15			KG1 AD 19.15 - 20.30			
JO12-1	KG2 AD 18.15 - 19.15		KG EH 18.15 - 19.15				
JO12-2		KG AD 18.15 - 19.15		KG FG 18.15 - 19.15			
JO11-1			KG FG 18.15 - 19.15		KG FG 18.15 - 19.15		
JO11-2		KG FG 18.15 - 19.15		KG BC 18.15 - 19.15			
JO11-3	KG2 F 18.15 - 19.15		KG2 AD 18.15 - 19.15				
JO11-4	KG2 G 18.15 - 19.15		KG B 18.15 - 19.15				
MO11-2	KG EH 18.15 - 19.15						
JO10-1	KG F 18.15 - 19.15			KG A 18.15 - 19.15			
JO10-2	PV 18.15 - 19.15			KG D 18.15 - 19.15			
JO10-3	KG D 18.15 - 19.15		PV 18.15 - 19.15				
JO10-4		KG2 H 18.15 - 19.15		KG2 E 18.15 - 19.15			
JO10-5		KG2 E 18.15 - 19.15		KG E 18.15 - 19.15			
JO10-6	KG G 18.15 - 19.15		KG A 18.15 - 19.15				
JO9-1	KG A 18.15 - 19.15			KG2 D 18.15 - 19.15			
JO9-2	KG2 B 18.15 - 19.15			KG2 C 18.15 - 19.15			
JO9-3	KG2 C 18.15 - 19.15			KG2 B 18.15 - 19.15			
JO9-4	PV 18.15 - 19.15		KG D 18.15 - 19.15				

JO8-1			PV 18.15 - 19.15				
JO8-2				KG2 A18.15 - 19.15			
JO8-3			KG C 18.15 - 19.15				
lege plek							
		PV 18.15 - 19.15					
		KG1 AD 19.15 - 20.30		KG H 18.15 - 19.15			
		KG BC 18.15 - 19.15		PV 19.15 - 20.30			
		KG2 ABCD 18.15 - 19.15		PV 18.15 - 19.15			

		KG EH 18.15 - 19.15		KG2 H 18.15-19-15			
Keepers	KG1 Doel A/B 18.15-20.30						
minis en JO7						KG 2 09.00 -11.00	

Kunstgras 1

B	**C**	**F**	**G**
A	**D**	**E**	**H**

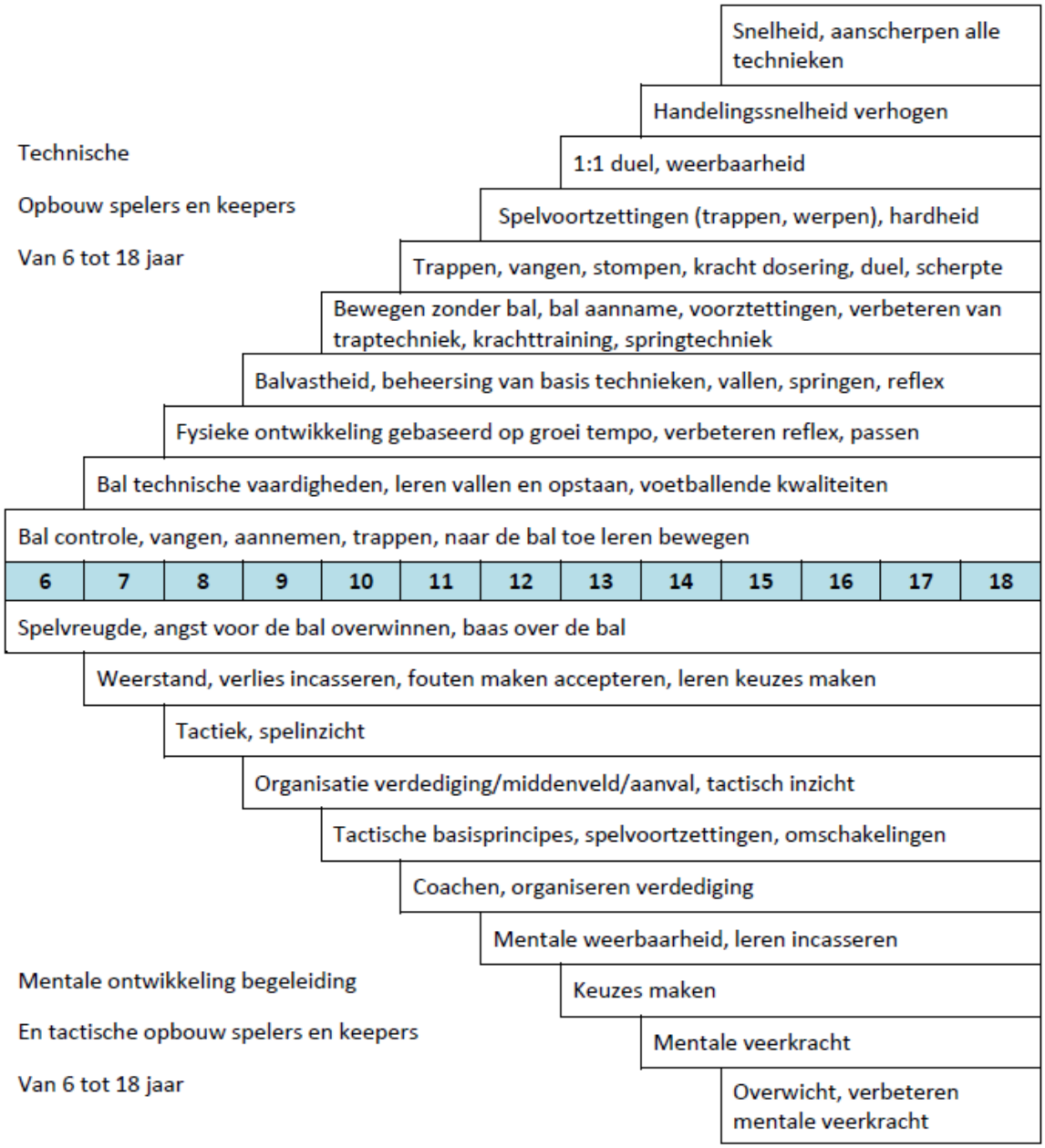
Kantine Sportclub

Kunstgras 2

B	**C**	**F**	**G**
A	**D**	**E**	**H**

Pupillenveld

D	**B**
C	**A**


Technische
Opbouw spelers en keepers
Van 6 tot 18 jaar
Snelheid, aanscherpen alle technieken
Handelingssnelheid verhogen
1:1 duel, weerbaarheid
Spelvoortzettingen (trappen, werpen), hardheid
Trappen, vangen, stompen, kracht dosering, duel, scherpte
Bewegen zonder bal, bal aanname, voorztettingen, verbeteren van traptechniek, krachttraining, springtechniek
Balvastheid, beheersing van basis technieken, vallen, springen, reflex
Fysieke ontwikkeling gebaseerd op groei tempo, verbeteren reflex, passen
Bal technische vaardigheden, leren vallen en opstaan, voetballende kwaliteiten
Bal controle, vangen, aannemen, trappen, naar de bal toe leren bewegen
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
Spelvreugde, angst voor de bal overwinnen, baas over de bal
Weerstand, verlies incasseren, fouten maken accepteren, leren keuzes maken
Tactiek, spelinzicht
Organisatie verdediging/middenveld/aanval, tactisch inzicht
Tactische basisprincipes, spelvoortzettingen, omschakelingen
Coachen, organiseren verdediging
Mentale weerbaarheid, leren incasseren
Keuzes maken
Mentale veerkracht
Overwicht, verbeteren mentale veerkracht
Mentale ontwikkeling begeleiding
En tactische opbouw spelers en keepers
Van 6 tot 18 jaar

Oefenstof: principes, database **Sept. 2022/MB/HK**

Hoi allen,

Naar aanleiding van de korte kennismaking (met bijna iedereen), leek het me goed om even wat info te delen. Uit de gesprekjes kwam naar voren dat er vooral belangstelling is voor extra oefenstof. De meesten van jullie zullen ongetwijfeld bekend zijn met de lesstof van Rinus (KNVB), maar hieronder voeg ik het 'handboek' voor de zekerheid.
Uiteraard kan iedereen ook bij mij terecht voor extra oefenstof.
Groet, Michel Boerebach

Principes:
De trainingen bestaan uit 4 vaste vormen:
1. Uitgebreide warming up: inlopen + pass/trapvormen + dribbelen + koppen en fysiek (oudere groepen)
2. Positiespelen
3. Afwerkvormen
4. Partijspelen

NB hanteer de lijn: oefeningen uitvoeren, toepassen in positiespel en coachen in partijspel.

Tijdens de trainingen trainen we Spelprincipes in een cyclus: 4 blokken van 8 weken
- 2 Weken trainen Spelprincipes Aanvallen.
- 2 Weken trainen Spelprincipes Omschakelen aanvallen naar verdedigen.
.-2 Weken trainen Spelprincipes Verdedigen.
- 2 Weken trainen Spelprincipes Omschakelen verdedigen naar aanvallen.

Indeling	**blok 1**	**blok 2**	**blok 3**	**blok 4**
Spelprincipes Aanvallen	**x**			
Kiezen van diepte voor breedte.				
Zoek de 3e man.				
Creëer 1:1 situaties door spelverplaatsing.				
Creëer overtalsituaties en speel ze uit.				
Spelprincipes Omschakelen naar Verdedigen		**x**		
Zet direct druk op de bal.				
Durven door te dekken.				
Spelprincipes Verdedigen			**x**	
We verdedigen compact, iedereen doet mee.				
Zet direct agressief druk op de bal bij balverlies.				
Maak het veld klein, maakt de as dicht en dwing tegenstander naar de zijkant.				
Spelprincipes Omschakelen naar Aanvallen				**x**
De eerste pass vooruit spelen.				
Snel aansluiten met meerdere spelers.				

Database oefenstof “Rinus

In seizoen 2021-2022 gebruiken we als basis de trainingen en oefeningen van KNVB/Rinus.

Gebruik Rinus: inloggen via internet: https://rinus.knvb.nl

In het openingsscherm ga je in de bovenste balk naar **trainingen.**

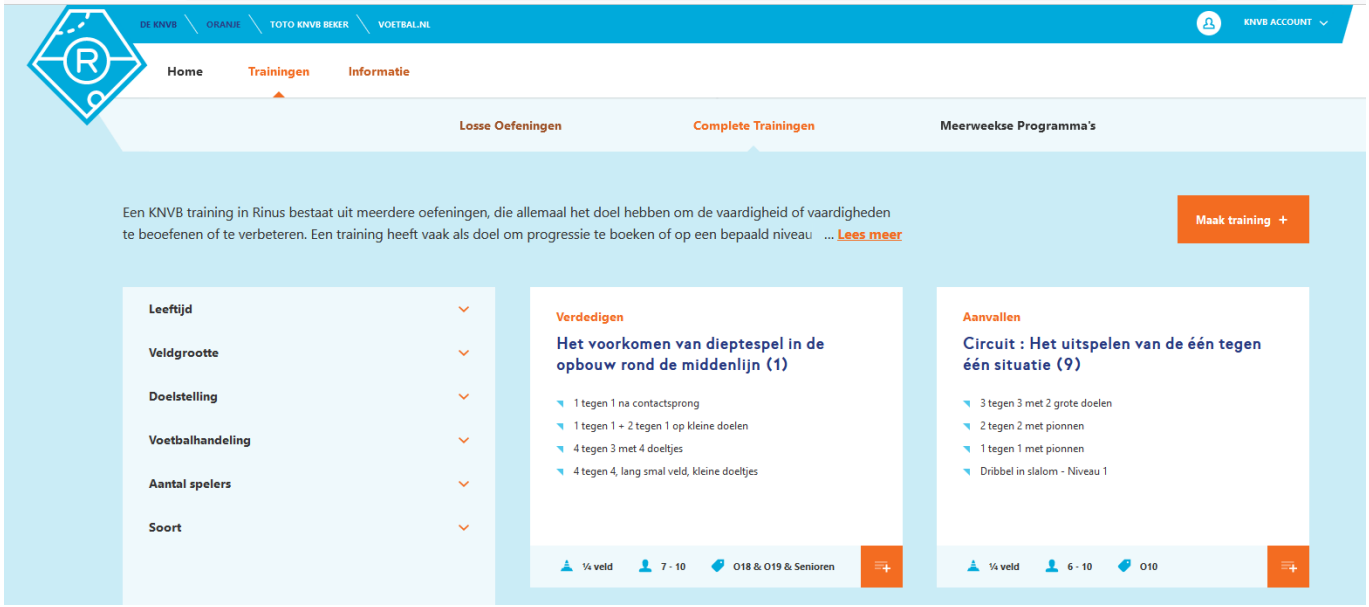
Je kunt **kiezen** voor **losse oefeningen** of **complete trainingen** of meerweekse programma’s.

Filter jouw situatie in het grote blok links:

- Leeftijd spelers
- Veldgrootte
- Doelstellingen (wat/waarop wil je gaan trainen) algemeen
- Of voetbalhandelingen voor specifieke onderdelen (zoals koppen)
- Aantal spelers
- Soort = veld

Je ziet nu aantal uitgewerkte trainingen of trainingsvormen om te gebruiken, te bewaren of om uit te printen of naar jezelf mailen

Zodra operationeel zijn de oefeningen en trainingen ook te vinden op het trainersplatform op de website.”



Jaarplan in grote lijnen alss hulomiddel of suggestie.

per blok 4 onderdelen van 2 weken	thema's					
	een : een	twee : een	drie : een	vier : twee	4:4/6:6	
warming up	x	x	x	x	x	
verdedigen technisch	1	9	17	25	x	tackle, schouderduw
verdedigen taktisch	2	10	18	26	x	ophouden
overschakelen naar aanvallen technisch	3	11	19	27	x	dribbel, drijven, passen
overschakelen naar aanvallen taktisch	4	12	20	28	x	oogcontact
aanvallen technisch	5	13	21	29	x	dribbel, drijven, pass, afronden
aanvallen taktisch	6	14	22	30	x	oogcontact
overschaken naar verdedigen technisch	7	15	23	31	x	tackle, schouderduw
overschakelen naar verdedigen taktisch	8	16	24	32	x	ophouden, helpen, coachen, buitenspel
balbeheersing	x	x	x	x	x	
fysiek	x	x	x	x	x	
teamacties						
hoekschop	x	x	x	x	x	in wedstijdvorm
vrije trap	x	x	x	x	x	in wedstijdvorm
ingooi/intrap	x	x	x	x	x	in wedstijdvorm
buitenspel	x	x	x	x	x	in wedstijdvorm

Gebruik Rinus is simpel (voor leden van de KNVB)

Inloggen via internet: https://rinus.knvb.nl

In het openingsscherm ga je in de bovenste balk naar **trainingen**

Je kunt kiezen voor **losse oefeningen** of **complete trainingen** of meerweekse programma's

Filter jouw situatie in het grote blok links

- Leeftijd spelers
- Veldgrootte
- Doelstellingen (wat/waarop wil je gaan trainen) algemeen
- Of voetbalhandelingen voor specifieke onderdelen (zoals koppen)
- Aantal spelers
- Soort = veld

Je ziet nu aantal uitgewerkte trainingen of trainingsvormen om te gebruiken

Je kunt de trainingen bewaren of uitprinten of naar jezelf mailen

https://wemovesports.nl/category/oefeningen/voetbal-oefeningen

https://www.voetbaltrainingonline.nl

http://www.voetbaltrainingen.net/category/volledige-training

https://www.voetbaloefenstof.com

https://svschalkhaar.nl/project/oefenstof-jo8/

https://svschalkhaar.nl/project/oefenstof-jo9-jo10-jo11

https://svschalkhaar.nl/project/oefenstof-jo13/

https://voetbal.trainingcenter.be/alle-oefeningen

https://www.dfb.de/trainer/artikel/fussball-fast-regulaer-hier-gibts-alle-einheiten-bis-zum-saisonstart-2593/?no_cache=1

https://www.constantiawanroij.nl/oefenstof

https://www.boekelsport.nl/515/oefenstof-trainingen/

https://www.ostjes-voetbaltrainingen.com/voetbaloefenstof/u6/oef1/

https://nl.pinterest.com/degroot0664/voetbaltraining/

https://www.rkhvv.nl/689/trainingen/

https://www.rhode.nl/537/leerplannen----algemeen/ incl taakomschrijvingen spelers

https://www.vvwilhelmus.nl/358/train-de-trainers/ incl oefenstof, tekeningen en video

https://www.constantiawanroij.nl/oefenstof

https://www.svwalcheren.nl/oefenstof

https://docplayer.nl/10131677-Voetbalconditie-training.html

https://www.scwoezik.nl/leerlijnen-pupillenvoetbal

https://www.vvo.nu/interne-trainerscursus

https://www.schagenunited.nl/train-de-trainer-clinic

https://www.jvccuijk.nl/train-de-trainer 15 trainingen alle groepen

2.1.8. Coerver techniektraining

Welke technieken leren we wanneer aan:

Leeftijd	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13	-14	-15	-16	-17	-18
Aanleren & herhalen	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Snel voetenwerk	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Balbeheersing	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Richtingsverandering													
Cut	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Double Cut			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Twist-off					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hook Turn	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
U-turn					x	x	x	x	x	x	x	x	x
U-turn step-over					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stoppen en starten													
Step-on	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
High Wave				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pull-push					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Half-pull Spin					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Step-kick						x	x	x	x	x	x	x	x
Schijnbewegingen													
Scissors	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Double Scissors				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Step-over Scissors					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Side-step			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Double Side-step				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Step-over	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Double Step-over				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Slap Step-over				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pull Trough Step-over						x	x	x	x	x	x	x	x
Drag Push				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Reverse Drag Push					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Drag Scissors					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Whip						x	x	x	x	x	x	x	x
Shimmy					x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hop						x	x	x	x	x	x	x	x

Cut	kappen
Double cut	dubbele kap
Twist off.	wegdraaien
Hook turn	terugdraaien
U turn	draaien
U turn step ove.	draai daarna ov
Scisso	schaar
Double Scissor	dubbele schaar
Side step	zij stap
Double side step	dubbele zijstanc
Stepover	overstap
Step Stepover	zijstap overstap
Pull through Stepover	terughalen over
Drag push	slepen
Drag Scissor	slepen daarna s

Wedstrijdlogboek

Datum en wedstrijd (O = Oefenwedstrijd, B = Bekerwedstrijd en C = Competitiewedstrijd)

Legenda: H = hele wedstrijd B = blessure U = uitgevallen W = gewissleld = Ingevallen R = Niet ingevallen Namen	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									

Trainingslogboek

Datum Training

Legenda: P = present T = te laat B = blessure X+ = afwezig met afmedling X- = afwezig zonder afmedling Namen	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									

Groep:	Datum:	Traning nr.:
Doelstelling:		
Inhoud / Methodiek	Organisatie	Bijzonderheden
		Materiaal Ballen:_____ Pylonen:_____ Hesjes:_____ Overige: Coaching