

Algemene handleiding DIOS trainers

DE PRAKTIJK

Tijd in minuten	Organisatie en voetbalvormen	Inhoud
	Trainingvoorbereiding	Het op papier zetten van de training.
-10 - 0	Klaarzetten organisatie	Meerdere organisaties neerzetten indien mogelijk.
0 - 10	Warming-up	Spelvormen met en zonder bal, lichaamsoefeningen.
10 - 40	Kern 1	Techniektraining, koppen, ingooi, verwerken bal en trappen/passen.
	Kern 2	Positiespel, positiepartijspel en afwerkvormen.
40 - 55	Partij	Aangeleerde techniek toepassen in partijvormen.
55 - 60	Opruimen	(door de spelers).
60 - 75	Kleedkamer toezicht	Aanwezig zijn tot dat alle spelers uit de kleedkamer zijn.

VOORWAARDEN EN RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINING GEVEN

ZORG DAT JE VOORBEREID BENT

Door de **training vooraf op papier** te zetten weet je exact hoe jij de oefeningen wilt laten uitvoeren en waar en wanneer je een methodische stap (moeilijker of makkelijker maken) moet toepassen in de oefening zodat je op het veld niet voor verrassingen komt te staan.

Ook moet je in je oefeningen kunnen spelen met verandering in aantallen zodat je niet voor verrassingen staat maar de oefening die je op papier hebt hierop kunt aanpassen.

Leer de oefening uit je hoofd zodat je niet tijdens de training constant met papier in je hand loopt.

ORGANISATIE

Probeer alle oefeningen voor de training uit te zetten op het veld door te werken met verschillende kleuren pilonen waardoor je dus alleen de organisatie van de afgewerkte oefening hoeft weg te halen en je hierdoor snelheid in de training houdt.

HOE STAAT DE TRAINER VOOR DE GROEP

De trainer staat zo voor de groep dat hij rekening houdt met de zon maar ook zo dat als hij in kleinere aantallen traint hij alle aantallen kan overzien.

Bij meerdere groepen kun je èèn groep als goede of slecht voorbeeld laten dienen door met de andere groepen te gaan kijken en uitleg te geven.

COACHEN

Situatief: het stilleggen van de oefening waar bij de spelers direct stil staan om aanwijzingen te kunnen geven.

Begeleidend: aanwijzingen geven terwijl de oefening doorloopt.

ZO SNEL MOGELIJK AAN DE GANG

Plaatje: voorbeeld geven, voordoen, laten zien.

Praatje: uitleg geven, duidelijk maken.

Daadje: spelers moeten het zelf doen, uitproberen, trainen.

DE DRIE TOETSVRAGEN DIE EEN TRAINER ZICH MOET STELLEN ZIJN

Loopt het: geef spelers even de kans om de bedoeling door te krijgen. Gaat het niet goed, observeer waarom het misgaat en probeer het probleem op te lossen.

Lukt het: zijn de regels duidelijk maar kunnen ze de spelbedoeling wel realiseren.

Zijn er wat aanpassingen nodig om het doelpunten maken en dus het spelplezier te verhogen.

Leert (en leeft)het: Als de regels bekend zijn en wordt de spelbedoeling gerealiseerd komt de vraag of ze ook leren. Gaan ze bijvoorbeeld echt zuiverder schieten als ze met de binnenkant voet spelen.

DE DRIE FASEN WAAR HET GROFWEG OM GAAT BIJ HET GEVEN VAN TRAINING

1. **Vorbereiding:** het op papier zetten van de training.

2. **Uitvoering:** het geven van de training.

3. **Evaluatie:** het terugkijken op de training en dit meenemen in het voorbereiden van de volgende training.

BACK UP

Bel niet zo maar af maar zorg voor een vervangende trainer indien je geen training kunt geven. Je maakt het je vervanger makkelijker als je meerdere trainingen op papier hebt staan waar hij gebruik van kan maken waardoor de leerlijn van de training gewaarborgd blijft.