



Als technisch hart Dios proberen wij onze jeugdleden (uw kinderen) *dat* te bieden, waar hij/zij behoefte aan heeft. Ons streven is, om elk jeugdlid binnen onze club te laten voetballen op zijn/haar niveau, ongeacht welk niveau. Wij menen dat we onze jeugdspelers het meeste plezier in voetbal geven, als we onze trainers en coaches handvatten geven om de trainingen (en wedstrijden) zo te laten plaatsvinden, dat de speler zich in het juiste tempo en op de juiste manier ontwikkelt.

Er ligt namelijk een belangrijke verantwoordelijkheid bij onze trainers en coaches (vaak welwillende ouders die energie krijgen van hun rol). Deze trainers en coaches begeleiden onze kinderen namelijk wekelijks, terwijl het overgrote deel een beperkte trainers- en pedagogische achtergrond heeft. Ga er maar eens aanstaan !

Daarom biedt het technisch hart Dios hen graag onderstaande visie/handvaten aan, in de overtuiging dat dit document kaders, achtergrond en tekst en uitleg geeft, en zo bijdraagt aan het plezier in het voetballen en het geven van trainingen en het coachen van onze jeugdleden, op welk niveau een team ook speelt en traint.

Uiteraard staat ons technisch hart open voor al uw voetbal/training gerelateerde vragen !

Met sportieve groet,

technisch hart Dios

Bernie Duwel
Ruben Kienhorst
Johan Gomes
Dennis Ladru
Erik Jansen
Arno Zondag

De Basis: eerst het alfabet leren, daarna pas leren lezen....

Binnen de leeftijdscategorie 5-10 jaar draait het trainen en voetballen maar om 2 zaken: het spelenderwijs bijbrengen van basistechnieken van voetbal en het stimuleren van de voetbal- en motorische ontwikkeling. Eigenlijk kent voetbal een grote gelijkenis met het leren op school: het ene kind is leergieriger, enthousiaster en talentvoller dan het andere. Daarom hebben we bij sv Dios verschillende teams op verschillende niveaus, zodat elk kind traint en voetbalt (dus zich ontwikkelt) op zijn eigen niveau en tempo.

Voor kinderen van 5-8 jaar is het erg belangrijk dat ze de basis van voetbal leren. Zie dat maar als het leren van het alfabet, en de tafels van 1 t/m 10. Zonder deze basiskennis, wordt de rest van de schooltijd natuurlijk erg lastig... voor voetbal geldt hetzelfde: Indien de balcontrole (nog) onvoldoende is, is hierop trainen essentieel voor de kinderen. Daarom zullen de trainingsoefeningen vooral gefocust moeten zijn op het trainen van basisvaardigheden, zoals passen, dribbelen, passeren en schieten.

Begin dus niet met moeilijke oefeningen, als je ziet dat je spelers de basis nog niet onder de knie hebben. Trainers die te vlug de volgende 'stap' maken, vergeten dat veel kinderen daardoor niet kunnen voldoen aan hun eigen (en hun ouders) verwachtingen, met alle gevolgen van dien. En dat is precies wat we allen niet willen !

Er zijn alleen al meer dan 60 pass-, dribbel-, passeer- en schietoefeningen te vinden op ajaxonline.nl, dus keuze en afwisseling genoeg (zowel voor de spelers, als voor de trainers). Bouw een training dus altijd op rond deze thema's, en herhaal dit in diverse vormen: dit zorgt ervoor dat die kinderen elke week iets beter kunnen voetballen, want voetbal begint bij passen, aannemen en schieten.

Categorie 6 t/m 8 jaar: Champions-, World-, Dios League en F pupillen

Bovenstaande is ook de reden waarom Dios een Champions League, World League en Dios League heeft, en slechts 4 F- selectieteams: elke speler van 6 jaar speelt eerst in de CL (op kleine veldjes, veel balcontacten, dus veel passen, dribbelen, passeren en schieten, geen vaste positie, geen keeper). Vervolgens bekijken we welke spelers 'voorlopen' qua ontwikkeling of talent, en die dus toe zijn aan uitdagender ontwikkelstof. Die spelers komen in aanmerking voor een plek in de F4/F3/F2 of F1.

In de World League spelen alle 7 en 8 jarige kinderen die de basistechnieken nog verder moeten aanscherpen, en in de Dios League spelen de 7 en 8 jarige kinderen die qua ontwikkeling tussen de World League en F selectie inzitten.

Binnen de Leagues hebben de kinderen namelijk veel meer balcontacten, en uitdagende weerstand, dan als we ze in een F team laten voetballen, op een half veld met 7 tegen 7. Daarom spelen ze 4 x 4 (CL), 5x5 (WL) of 6x6 (DL). Op een half veld voetballen kost kinderen immers meer kracht (groter veld), meer inspanning (want meer tegenstanders en medespelers) en meer inzicht, wat de ontwikkeling van kinderen niet ten goede komt. Immers: deze kinderen hebben nog moeite genoeg met de bal zelf ! Daarnaast biedt het ook voordelen voor de trainers/coaches: hoe kleiner de groep is die je traint, des te meer aandacht je aan ze kan geven.

Categorie 9-10 jaar (E teams)

Voor de E spelers (leeftijd 9-10 jaar) geldt precies hetzelfde: we motiveren onze trainers om de basistechnieken goed te blijven aanscherpen en aan te leren, voordat de stap door gemaakt wordt naar trainen op 'extra' stof, zoals passen over grotere afstand, positioneel goed bewegen, of 'de vrije man' opzoeken en verdedigen/opbouwen. Veel spelers in de E leeftijd, spelen voor het eerst op een half veld, en moeten wennen aan de grootte van het veld, meerdere (mede)spelers, een scheidsrechter en het spelen van uitwedstrijden. Weet dat ook profvoetballers (Messi, Ronaldo) op elke training pass/schiet/dribbel/afrond/passeer oefeningen doen: trainers die hier niet/nauwelijks op trainen, doen hun spelers dus eigenlijk veel tekort !

Categorie 11-12 jaar (D teams)

Binnen de D leeftijd (11-12 jaar) volgt de overstap naar 11 tegen 11 voetballen op een heel veld. De kinderen krijgen te maken krijgen met een aantal grote veranderingen zoals meer tegenstanders, meer medespelers, een vaste positie hebben, buitenspel, een groot veld. Ook hier geldt weer de vergelijking met school: zie het als de overgang van de basisschool naar de middelbare school. Genoeg veranderingen voor de kinderen (en de trainers !) om rekening te houden met een gewenningsfase van enkele weken.

Voor onze trainers geldt: ga te raden bij de coördinator en de hoofdtrainer van de D; zij kunnen je prima op weg helpen, op basis van hun ervaring. Maar ook andere D trainers hebben vaak ervaring, dus help elkaar.

Qua trainingen en wedstrijden wordt er anders getraind, waarbij het niveau aan het begin van het seizoen weer het uitgangspunt is. Zitten de basistechnieken er goed in ? dan kan getraind worden op het ontwikkelen van andere aspecten, zoals positieospel, specifieke aanval/middenveld of verdedigende taken en andere tactische en technische taken. Uiteraard naast het aanscherpen van de basistechnieken rondom passen/schieten/dribbelen en passeren. Al dit soort oefeningen zijn terug te vinden op ajaxonline.nl.



Categorie 13-18 jaar (C,B,A teams)

In de C, B en A zijn de trainingen vooral gericht op het doorontwikkelen van technische en tactische vaardigheden, naast (daar is ie weer) het aanscherpen van de basistechnieken.

Juist binnen deze leeftijdscategorieën is het fysieke aspect dominant aanwezig: de ene speler is al 1.98, terwijl de andere nog 1.56 groot is en beiden zijn 16 jaar oud. Daarnaast speelt de pubertijd mee, wat ook zijn weerslag heeft op de geestelijke gesteldheid: voor sommige kinderen betekent deze periode een tijd van 'het vinden van een nieuwe balans'. En daar krijgen onze jeugdtrainers en –leiders allemaal mee te maken.....Gelukkig groeien wij, als ouders en trainers, vaak 'mee' met onze kinderen, maar het valt soms niet mee. Uitdaging is dan ook om de aandacht van spelers in deze categorieën vast te houden, en ze voldoende uitdagingen te geven.

Ook hiervoor zijn specifieke trainingsvormen en –oefeningen te vinden op onze trainingssite, zodat elke trainer van een C,B of A team uitstekend kan bieden wat de leeftijd en het speelniveau vraagt.

Maar dan moet de basis wel goed zijn, dus passen bij het niveau waarop het team speelt !

Succes en veel plezier gewenst !

Namens technisch hart Dios
Arno Zondag