

Circuit training

~

2009 - 2010

S.V. LOTTUM



Circuittraining

Een circuitmodel is een model voor de organisatie van een aantal trainingen. In deze organisatie werken de voetballers in groepen.

Het circuitmodel is een middel om kinderen beter te leren voetballen.

De voordelen van een circuit training:

- De training is afgestemd op de leefwereld van de kinderen en heeft een gevarieerd aanbod
- Alle kinderen hebben veel balcontacten
- De tijdsduur van een voetbalvorm, 15 minuten, komt overeen met de periode waarin kinderen zich kunnen concentreren
- Veel kinderen op een beperkte ruimte actief
- Brengt lijn (duidelijkheid) in de trainingsopbouw voor alle groepen

De voetbalvormen in de praktijk:

- Mikvormen
- Scoorvormen
- Pingelvormen
- Partijvormen
- Partijspel

Leerlijn	Spelbedoeling	“voetbalprobleem”
Mikvormen	Mikken	Het schietend raken van een doel
Scoorvormen	Scoren en doel verdedigen	Het schietend raken van een doel t.o.v. het verdedigen van een doel
Pingelvormen	Pingelen en Afpakken	De bal zelf in bezit houden t.o.v. het afpakken of wegtikken van een bal
Partijvormen	Samenspelen en Afpakken	De bal samenspelend in de ploeg houden en proberen een doelpunt te maken t.o.v. het storen of het afpakken van de bal en het verdedigen van het doel
Partijspel	4 tegen 4	

S.V. LOTTUM



De trainings avond:

- ❑ Maandagavond van 18:30 tot 19:30 uur voor de F-jeugd.
- ❑ Maandagavond van 19:30 tot 20:30 uur voor de E-jeugd.
- ❑ De actief aanwezige trainers zorgen ervoor dat om 18:15 de organisaties van alle spelvormen van de F en E - training klaarstaan zodat deze om 18:30 uur kan aanvangen.
- ❑ De trainers zorgen ervoor dat de kinderen de organisatie die is uitgezet in tact laten, discipline!
- ❑ Iedere spelvorm duurt 15 minuten.
- ❑ De E-jeugd ruimt aan het einde van de training mee de organisatie op, de trainer(s) controleren of alles volgens de organisatie nog aanwezig is. De trainers zijn na de training aanwezig in de kleedlokalen om de orde te handhaven tijdens het douchen. (Kleine F-E goaltjes moeten terug op de plek waar ze vandaan zijn gekomen)

Spelvormen / circuitmodel:

- ❑ Als een spelvorm te makkelijk cq te moeilijk is zal de trainer inventief/creatief moeten zijn om in de spelbedoeling van de vorm aanpassingen aan te brengen zoals veld groter/kleiner maken etc. Raadpleeg eventueel de trainingscoördinator)
- ❑ Het kan ook voorkomen dat je meer/minder spelers hebt voor de spelvorm, je kunt bv. bij een partijspel dan met een “kameleon” werken. Deze speler is altijd bij de aanvallende partij.

Algemene punten:

- ❑ De bedoeling is dat we aan het begin van de spelvorm even kort uitleggen wat de spelbedoeling is.
- ❑ Coachmomenten, geef gedurende de spelvorm aan hoe het gespeeld wordt en hoe te verbeteren, (probeer altijd vanuit een positief oogpunt te coachen, bv, je doet het goed, maar probeer de volgende keer....).
- ❑ Coachen d.m.v. een dialoog met de spelers, laat de spelers nadenken over wat er goed of fout gaat. Je kunt dit doen door vragen te stellen als “loopt de oefenvorm goed” “wat gaat er goed en wat gaat er fout” “hoe kunnen we het beter doen” Let op dat niet altijd dezelfde spelers het antwoord geven.
- ❑ Situatief coachen, op momenten dat het verkeerd gaat het spel stilleggen en d.m.v. de dialoog uitleggen wat er goed/fout ging (wel kort houden)

S.V. LOTTUM



Doelstellingen circuittraining F en E jeugd S.V. Lottum

1. kinderen enthousiast maken/houden voor het voetbalspel
2. iedere trainer voorbereid (moet oefenstof wel goed doorgenomen worden)
3. sturing van bovenaf waardoor duidelijk doelstellingen gesteld kunnen worden op het technische vlak:
Doelstellingen voor de F - E Jeugd:
 - juiste voetbal "mentaliteit" aanleren (enthousiasme, luisteren, etc.)
 - techniek verbeteren
 - aanleren passen en trappen
 - controleren en verwerken van de bal
4. Verbeteren van de coaching/trainers ervaring van de diverse trainers

Concreet:

Spelenderwijs aanleren basisvaardigheden:

- a. aanleren binnenkant voet spelen links en rechts
- b. dribbelen drijven (bij iedere pas die speler maakt bal "toucheren")
- c. wreeftrap goede been
- d. balaanname (bal moet meteen speelklaar liggen)
- e. kappen binnenkant voet links en rechts
- f. over de bal heen leren kijken
- g. passeren binnenkant/buitenkant voet en versnellen
- h. pingelen/passeerbewegingen stimuleren/aanleren maar wel juiste moment leren kiezen van de bal spelen. Vormen die aan bod komen zijn de oefeningen van Coerver/Rene Meulenstein:
 - kappen binnenkant voet links en rechts
 - kappen buitenkant voet links en rechts
 - step over links en rechts
 - Crujff beweging links en rechts
 - Schaarbeweging links en rechts
 - Binnenkant buitenkant sleepbeweging links en rechts
 - Maradonna ook wel Zidane of tip top beweging genoemd
 - Okocha
- i. Wreeftrap zwakke been

Deze doelstellingen lopen op in moeilijkheidsgraad. Dus de doelstellingen a, b, en c gelden voor de laagste F-elftallen en de E1 spelers zouden al deze technische vaardigheden min of meer moeten beheersen.

S.V. LOTTUM

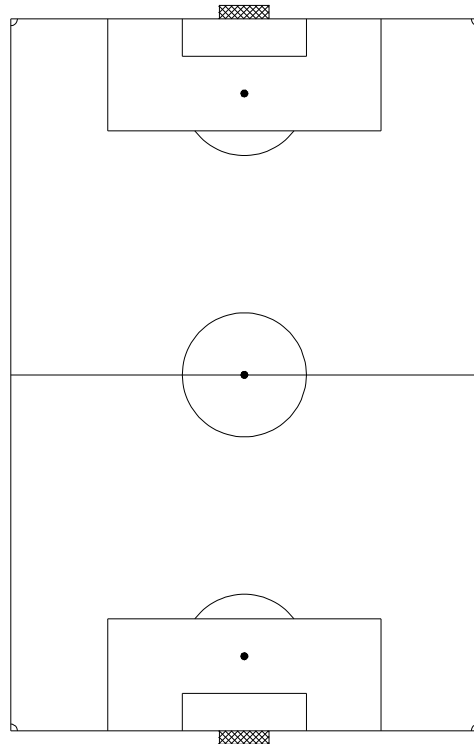


Verklaring van de tekens:

	Team in balbezit
	Team niet in balbezit
	Kameleon
	Bal
	Dribbel
	Loop actie
	Balbaan
	Pilon
	Marker
	Goal

Voor de trainingen wordt veld 2 gebruikt.

Dit veld zal in 8 vakken verdeeld worden.



Op en aanmerkingen:

- Probeer zoveel mogelijk de oefenstof te behandelen zoals vermeld staat, loop niet te ver vooruit met bepaalde oefeningen.
- Probeer ook de spellen rustig uit te leggen zeker de eerste keer van een nieuwe ronde.
- Zorg er voor dat je als leider niet zelf gaat keepen, in een wedstrijd kan dit ook niet?
- Let op de spelregels bij 4 – 4 en doe aub zelf niet mee, op het moment als je even iets wilt uitleggen is het geen probleem om even mee te doen.
- Blijf de kinderen altijd positief benaderen.
- Zorg er voor dat alle spellen compleet blijven, ook bij het doorwisselen.

S.V. LOTTUM

