

Jeugdtrainers en opleiden

Voor de ontwikkeling van kinderen zijn jeugdtrainers ontzettend belangrijk. Niet in de zin van kampioen worden. Veel jeugdtrainers willen belangrijk zijn. Zij willen kampioen worden, omdat het succes op hen afstraalt. Is een jeugdtrainer die met zijn team kampioen wordt, ook tegelijk een goede trainer? Hoeft natuurlijk lang niet altijd zo te zijn! Een club zou jeugdtrainers moeten beoordelen op wat een speler/kind aan het begin en aan het einde van het seizoen kan. De kinderen moeten beter zijn geworden! Dan is het een goede jeugdtrainer.

Bij amateurclubs liever geen geïsoleerde techniektrainers. Alle jeugdtrainers moeten met hun leeftijdsgroep en op het niveau van de kinderen techniek training kunnen geven.

Jeugd trainen is een "vak". Al is techniek is de basis van elke jeugdtraining, dat wil nog niet zeggen dat een voetballer met een fantastische techniek ook meteen een goede jeugdtrainer is.

Een jeugdtrainer redt het echt niet met techniek alléén, hij moet:

- met kinderen/spelers kunnen omgaan
- goed kunnen uitleggen
- structuur bieden
- het "perfecte" voorbeeld kunnen geven
 - kinderen/spelers zijn vooral visueel ingesteld!

Trainers moeten worden opgeleid om de clubfilosofie te kunnen waarmaken. Het gaat om twee dingen.

Het is ten eerste absoluut een vereiste dat de trainer de oefenstof zelf kan voorstellen. En ten tweede moet hij met hart en ziel geloven dat zijn werkwijze werkt, dat moet hij enthousiast kunnen overbrengen.

Jeugdtrainer zijn is echt een "vak", waarin ook ervaren trainers zich kunnen blijven ontwikkelen.

Ontwikkeling van spelers

Kinderen op alle niveaus moeten zich kunnen ontwikkelen. Daar is de club voor verantwoordelijk, onder andere door goede jeugdtrainers in dienst te nemen of intern op te leiden.

Het mag niet gebeuren dat jonge kinderen tijdens een training de bal niet meer dan 15 – 20 keer raken! Alle kinderen moeten regelmatig een eigen bal hebben om te oefenen en heel veel balcontacten te hebben. Kinderen moeten na 10 jaar training niet alleen maar groter, sneller en of dikker geworden zijn.

Als kinderen 2 a 3 keer per week trainen met veel aandacht voor hun technische ontwikkeling is de vooruitgang bij kinderen groot en soms spectaculair. Het gemiddelde kind bij een amateur vereniging is niet een groot talent. Juist bij deze kinderen kan snel grote vooruitgang worden verkregen.

Uit de wetenschap blijkt dat de technische vorming tot en met C leeftijd het beste te beïnvloeden, daarna komen ze in een soort veilige modus (willen en durven geen fouten te maken). Heel belangrijk is het dus om al vanaf de F leeftijd te beginnen met het kennismaken en aanleren van technische vaardigheden. Alles wat je er voor de groeispurt "instopt", raken ze nooit meer kwijt.

Het gaat trouwens niet alleen om technische vaardigheden, maar ook natuurlijk – bij de oudere leeftijdsgroepen - om de tactische, conditionele- en mentale vorming van de spelers.

- **In de praktijk**

Zoals ik al heb aangegeven is techniek heel goed aan te leren. Natuurlijk speelt talent een rol, maar in principe kan elke speler heel veel voetbaltechnieken aanleren.

Techniektraining om:

- Balgevoel aan te leren en te verbeteren
- Lichaamscoördinatie en flexibiliteit (lenigheid) te verbeteren
- Spelers meer tijd om te geven "tactische" keuzes te maken
- In het duel 1 tegen 1 te domineren en daardoor ook "iets" voor het team te creëren
- Het zelfvertrouwen van spelers te vergroten
- De "toolbox" van spelers uit te breiden.
Spelers heel veel mogelijkheden aanleren om uit elke situatie te komen.
- Een tweede natuur te kweken. Door spelers in steeds wisselende situaties technieken en bewegingen aan te leren, kunnen zij de technieken onbewust gaan gebruiken.

Verder,

- Traptchniek en aan- en meenemen is ook techniek en maken dus onderdeel uit van techniek training!
- Van algemene basis techniek naar functionele (ook per positie) techniek.
- Op 14 jarige leeftijd technisch volleerd en dan. . .
- Analyse van topspelers, in het bijzonder hun technische kwaliteiten Maar niet omdraaien.
Perfekte techniek, maar op tactisch, mentaal en fysiek gebied niet voldoende dan geen goede speler
- Verdedigingen beter georganiseerd, dus aanvallers moeten meer kwaliteiten hebben om in de kleine ruimte resultaat te halen
- Alle technieken zijn trainbaar en haalbaar, als je maar voldoende en kwalitatief goed traint.
- De complexiteit wordt steeds verder opgevoerd, naarmate de balbeheersing en verdere techniek (traptchniek en aan- en meenemen) beter worden beheerst.

De kwaliteit van een techniek training wordt door een aantal factoren bepaald. Eigen vaardigheid van de trainer, bevoegdheid van de trainer, (en daardoor) het motiveren en stimuleren van de spelers, oog voor details, het herkennen van het moment om prikkels te geven.

Voetbalscholen

De afgelopen jaren zijn er veel voetbalscholen ontstaan. Aan ene kant is dat toe te juichen, immers er wordt door kinderen veel aan techniek training gedaan. Maar er is ook een keerzijde. De kwaliteit van de trainingen bij veel voetbalscholen is vaak lang niet wat men mag verwachten. Dat heeft voornamelijk te maken met de kwaliteit van de trainers. Deze voetbalscholen zeggen de kinderen te trainen volgens de Coerver methode. Van een trainer van een dergelijke voetbalschool mag men verwachten dat hij de oefenstof en bewegingen zelf goed beheerst. Helaas is dat in veel gevallen niet het geval. Daarnaast is het natuurlijk ook heel belangrijk dat deze trainers op de juiste wijze met de verschillende leeftijdsgroepen kunnen omgaan. Kortom, echte jeugdtrainers zijn met een zeer goede eigen vaardigheid. Zoals gezegd, het is mooi dat via voetbalscholen veel kinderen kennismaken met techniek training. Maar, het zou veel beter zijn als clubs jeugdtrainers zouden hebben die tijdens de clubtrainingen techniek training kunnen geven. Immers, het moet toch eigenlijk niet kunnen dat kinderen (ouders) contributie betalen bij

de club en dan ook nog eens een soortgelijk bedrag moeten betalen om 1 keer per week een uur "echte" training te krijgen.

Elke clubjeugdtrainer zou in staat moeten zijn techniek training te geven waarbij goed rekening wordt gehouden met de leeftijd en het niveau van de kinderen.