



KFC Turnhout Techniektraining



WAT IS FUNCTIONEEL TECHNIEKTRAINEN ?

Om functioneel te trainen gaan we dus wedstrijdgedachte situaties trainen. Naast het aanbieden van 'droge' technieken maken we de echte realiteit nl. het bewust maken in de wedstrijd. Bij wedstrijdgedachte situaties denken we aan opbouwen, aanvallen via de flank/centrum. Onder 'droog' aanbieden van technieken verstaan we situaties zonder tegenstander zoals coördinatie, balaanname, schijnbewegingen kortom de basistechnieken. De 'droge' en functionele technieken gaan we praktisch toepassen in duelvormen in de trainingen en de wedstrijd.

WAAROM FUNCTIONEEL TECHNIEKTRAINEN ?

De wetenschap:

- Hersencellen die je niet aanspreekt, worden niet ontwikkeld.
- Hoe jonger de mens is, hoe plastischer (kan beïnvloed worden) het brein is

De Praktijk:

- Aanleren en verbeteren balgevoel, lichaamscoördinatie, flexibiliteit;
- Een goede techniek geeft spelers meer tijd om 'tactische' keuzes te maken;
- Als 'ik' domineer in het duel 1 tegen 1 creëer ik iets voor het team
- Zelfvertrouwen van de spelers zal verhogen;
- Traptechniek en bal aan- en meenemen is ook een techniek;
- Van algemene basistechniek (droge) naar functionele (ook per positie) techniek

Op 14 jarige leeftijd technisch volleerd zijn ... daarna niet afleren maar onderhouden en individueel verder verbeteren !

We streven naar een degelijke (perfecte) techniek op ons niveau in de regionale en provinciale reeksen, maar uiteraard heeft de jeugdspeler veel meer nodig dan techniek zoals tactisch, mentaal, fysiek volleerd worden (postformatie plan).

Jeugdspelers moeten meer technische kwaliteiten hebben in de kleine ruimte om resultaat te behalen!



KFC Turnhout Techniektraining



HOE EEN SELECTIE/NIVEAU MAKEN ?

Selectiecriteria:

- Fysiek:
 - ✓ Bouw;
 - ✓ Snelheid
- Mentaal:
 - ✓ Persoonlijkheid;
 - ✓ (intrinsieke) motivatie;
 - ✓ Doorzettingsvermogen
 - ✓ Zelfdiscipline (oudere spelers)
- Tactisch:
 - ✓ Balbezit/balverlies;
 - ✓ Opbouw, aanval via flank/centrum;

In het hedendaagse voetbal zijn fysieke en mentale aspecten zeer belangrijk geworden op elk niveau. Deze aspecten zijn voor een groot deel 'aangeboren' en dus niet echt beïnvloedbaar. Natuurlijk kunnen we wel werken aan snelheid/motivatie maar ook moet de jeugdspeler ZELF de nodige discipline aan de dag leggen om beter te willen worden.

Op technische en tactisch gebied is afhankelijk van de leeftijd en vooral de motivatie zeer veel vooruitgang te boeken.

WAT IS ONZE DOELSTELLING I.V.M TECHNIEKTRAINING ?

HET verbeteren van de INDIVIDUELE kwaliteiten van de jeugdspeler

De basistechnieken die een voetballer MOET beheersen ontbreekt vandaag de dag; het spelletje straatvoetbal zie je helaas zelden. Bij onze jeugdtrainingen is het aantal balcontacten eerder beperkt en daarom willen we met een specifieke techniektrainingen het maximaal aantal balcontacten verhogen voor onze jeugdspeler binnen een afgebakend plan.

Doordat er zo weinig balcontacten zijn op trainingen hebben we zeer weinig creatieve voetballers (spelers die met een individuele actie het verschil kunnen maken) op onze Turnhoutse voetbalvelden lopen.

De techniektrainer kan specifiek werken in groepen van maximaal 8 à 12 spelers. Via overleg met de TVJO/trainer kan hij ook een keuze maken per leeftijdscategorie om te trainen met de 'mindere' of 'betere' of heel de spelersgroep. De techniektraining zal voorbehouden worden voor



KFC Turnhout Techniektraining



de leeftijdsgroepen U9 t.e.m U11. Voor onze U15, U17 en U19 stellen we een plan op waarbij de basistechnieken onderhouden in de opwarming op training en in de wedstrijdopwarming.

WAT IS ONZE TRAININGSMETHODE ?

Doel: het verbeteren van de technische vaardigheden en lichaamscoördinatie

- Veel balcontacten;
- Tweebenigheid wordt als vanzelfsprekend geoefend;
- Simpele en overzichtelijke vormen;
- Goed coach-baar door trainers;
- Veel variatie voor de spelers;
- Van eenvoudig tot moeilijk;
- Meegeven van huiswerk = stimulatie voor de spelers – Wie kan dit?;
- Weinig ruimte om oefeningen te doen;
- Gebruik van de “Coërver” methode;
- Opbouw van pas- en trapvormen tot meer complexe oefenvormen voor postformatie

Overzicht globale ontwikkeling per leeftijdscategorie:

- Van 9 tot 11 jaar: aanleren van technieken ('droge' technieken)
- Van 12 tot 15 jaar: de beheersing van de bewegingen (functioneel trainen) om tot een duelvormen te komen;
- Van 16 jaar: het kunnen toepassen van de technieken in wedstrijsituaties

We gaan eerst werken zonder weerstand dit gaat het beste door de individuele oefeningen, als de spelers het door hebben gaan we een lichte weerstand geven (kegel), dan een halve weerstand (wijkende speler) en ten slotte pas volledige weerstand (duel).

Het bewust zijn van de situatie:

1	onbewust onbekwaam	hij of zij kent het niet
2	bewust onbekwaam	wel weten hoe, maar niet kunnen
3	bewust bekwaam	kunnen, maar 'voortdurend' moeten denken
4	onbewust bekwaam	automatische voetbalbeweging

Technische spelers zorgen voor een beter combinatiespel, het is onmogelijk een positie spel te spelen met matige technische voetballers. Als je tactisch sterk wilt zijn met je eerst technisch goed ontwikkeld zijn!



KFC Turnhout Techniektraining



have the believe that, "ball mastery" is de foundation of wich all aspects of the game of football (soccer) are built on

Cyclus 1	<ul style="list-style-type: none">- Coördinatie- Basistechniek- schijnbewegingen
Cyclus 2	<ul style="list-style-type: none">- passieve handelingsnelheid (oefenvorm zonder rechtstreekse duels, er komt geen contact aan te pas)- pas- en traptechniek- balcontrole
Cyclus 3	<ul style="list-style-type: none">- actieve handelingsnelheid (oefenvorm met rechtstreekse duels)- balcontrole - voetbalintelligentie

HOE MAKEN WE HET VERSCHIL IN TECHNIEK ?

Elk niveau heeft zijn eigen TOP! Het verschil zit in de kwaliteit van de capaciteit en het vermogen van een team qua individuele spelers. Onze trainer kan met een paar gerichte vragen een heleboel te weten komen over zijn spelers en team

De hamvraag is hoe en waar kan mijn team het VERSCHIL maken!

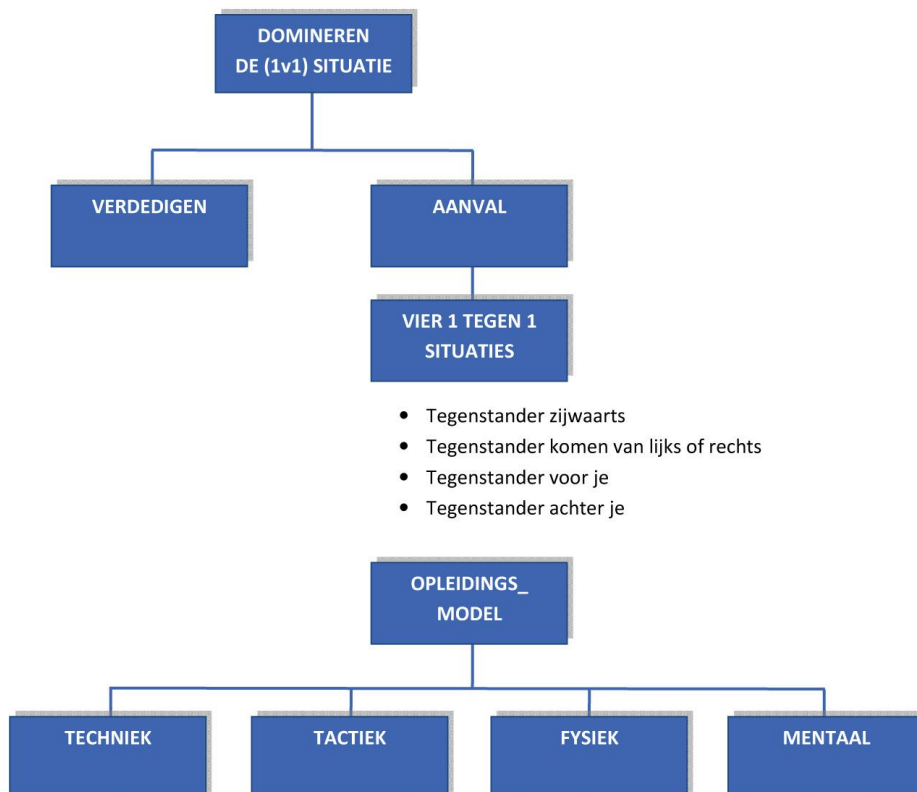
- Wie zijn mijn kwaliteit spelers en wie niet ?
- Welke spelers maken het verschil ?
- Is er sprake van een hechte spelersgroep ? Teamwork ?
- Wat is ons doel ? Is het realistisch ?
- Is de omschakeling verzorgd ?
- Hoe is de instelling om te winnen ?
- Hoe is het gesteld met het scorend vermogen ?

Datgene wat het verschil maakt moet je dus trainen.

De 4 componenten tactiek, fysiek, mentaal en techniek komen op elk niveau voor en het VERSCHIL zit ook hier in de kwaliteit.



KFC Turnhout Techniektraining



6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
basis fase						herhalingsfase					competitiefase				Win fase	
techniek																
			tactiek													
									fysiek							
Mentaal											winnen					

Vanaf 9 jaar tot 14 jaar: optimale trainingsfase en accenten !
Vanaf 14 jaar: perfectioneren van de talenten