

Hoe trainen wij spelers in de onderbouw?



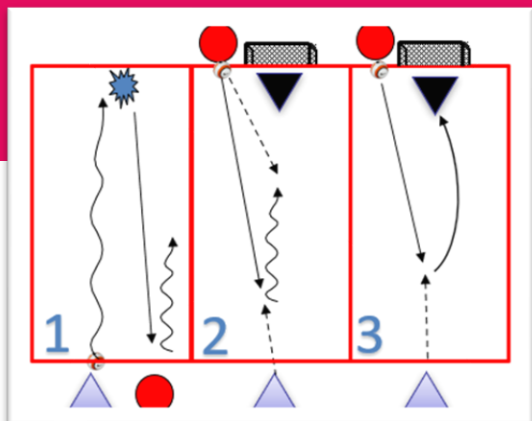
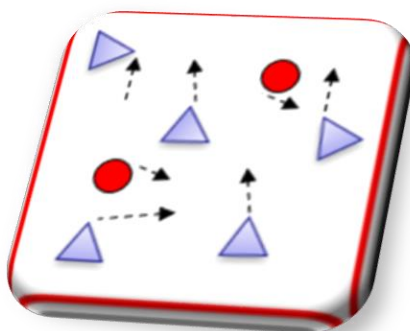
WAAROM



Wij geloven in gelijke kansen voor kinderen. Al onze teams in de onderbouw kunnen daarom twee keer per week trainen en voor alle teams zijn de trainingen gelijk. De trainingen staan in een digitale omgeving ondersteunt door een duidelijke uitleg en instructievideo's. Zo kan iedere ouder eenvoudig een goede training geven. Wij trainen op Inzicht en Techniek om zo optimaal Creativiteit te ontwikkelen: de ICT-methode.

INZICHT

Iedere training is ingericht met dynamische oefenvormen en op dezelfde manier opgebouwd: warming up, techniektraining, spelvorm en partijvorm. Spelers krijgen geen 'opdrachten' maar bepalen zelf wat zij een goede oplossing vinden en leren zo vooral door heel veel uit te proberen.



CREATIVITEIT

De kwaliteit van een speler wordt bepaald door zijn of haar vermogen om complexe voetbalsituaties op te lossen. Inzicht en Techniek bepalen of de voetbaloplossing mogelijk gemaakt kan worden.



3 GOUDEN TIPS

1. Neem iedere week 15-30 minuten de tijd om de training in de digitale omgeving voor te bereiden
2. Kom 15 minuten voor het begin van de training naar het veld om de oefeningen uit te zetten
3. Coach altijd positief en laat spelers zich zo veilig voelen

TECHNIEK

Op iedere training staat de bal centraal. Er wordt veel getraind op kleine veldjes en met kleine doeltjes. Hierbij gaat het om zoveel mogelijke balcontacten en herhalingen. Zo ontwikkelen spelers maximaal individuele technische vaardigheden.



"Children very young, they must play, just play. Play and play and play and play, just play"

