



### 1.1.1. WAT IS FUNCTIONEEL TECHNIEKTRAINEN?

Om functioneel te trainen gaan we dus wedstrijddecite situaties trainen. Naast het aanbieden van ‘droge’ technieken maken we de echte realiteit nl. het bewust maken in de wedstrijd. Bij wedstrijddecite 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.

### 1.1.2. WAAROM FUNCTIONEEL TECHNIEKTRAINEN?

#### 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 beteren...!

**We streven naar een degelijke (perfecte) techniek op ons niveau in de regionale 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!**

### 1.1.3. HOE EEN SELECTIE/NIVEAU MAKEN?

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 tactische gebied is afhankelijk van de leeftijd en vooral de motivatie zeer veel vooruitgang te boeken.

### 1.1.4. 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 techniektrainer 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 Hovese 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 de leeftijdsgroepen U9 t.e.m U15. Voor onze U17 en U21 stellen we een plan op waarbij de basistechnieken onderhouden in de opwarming op training en in de wedstrijdopwarming.

### 1.1.5. HOE MAKEN WE HET VERSCHIL IN TECHNIEK?

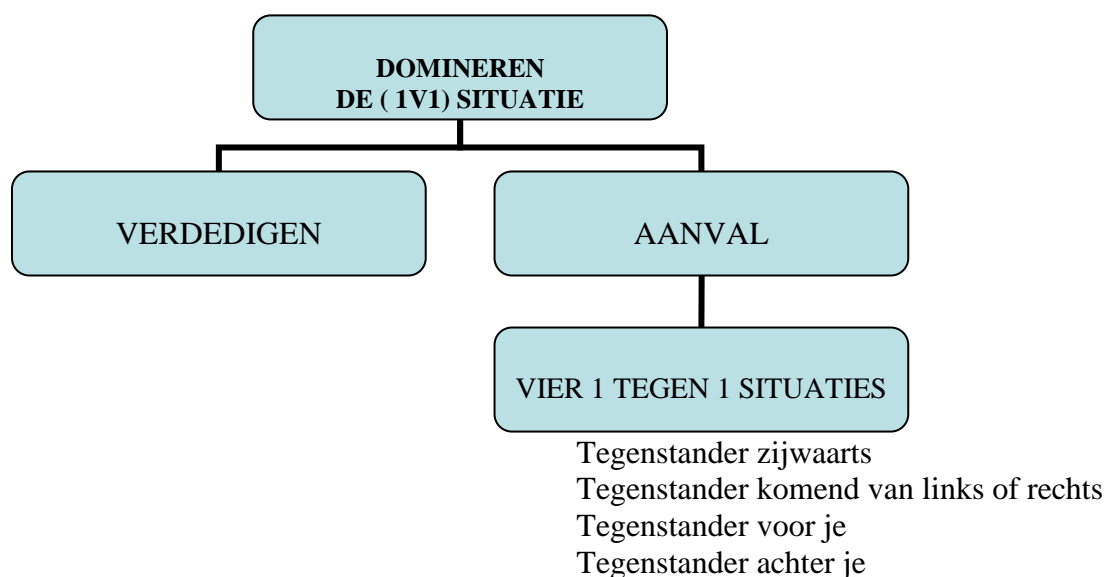
Elk niveau heeft zijn eigen TOP! Het verschil zit in de kwaliteit van de capaciteit en het vermogen van een team kwa individuele spelers. Onze (techniek)trainer kan met een paar gerichte vragen een heleboel te weten komen over zijn spelers en team

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.



**VANAF 9 JAAR TOT 14 JAAR: OPTIMALE TRAININGSFASE EN ACCENTEN!**

## **VANAF 14 JAAR TOT 21 JAAR: PERFECTIONEREN V/D TALENTEN**

### **1.1.6. WERKGEBIED + GLOBALE PLANNING TECHNIEKTRAINING?**

→ zie specifieke planning (o.l.v Nick)

- Techniektrainer stelt zelf een planning op voor elke maandag o.l.v TVJO;
- Maakt een keuze i.f.v groepen (betere, mindere, heel de groep, ...) na overleg met TVJO/trainer
- Enkel techniektraining in goede weersomstandigheden: september, oktober, november, maart, april

Onze techniektrainer zal specifieke techniek oefeningen plaatsen op onze database 'SOCCER ONLINE' zodat er een basis is voor elke trainer op Hove Sport!

