

Organisatie trainingen JO8 t/m O11 - Seizoen 2025-2026



Om optimaal gebruik te maken van het kunstgrasveld is het verdeeld in 12 vakken, waar 12 teams tegelijkertijd trainen. Zie *bijlage "indeling kunstgrasveld"*.

In iedere strook gaat één leeftijdsgroep trainen. JO8 en JO11 trainen in dezelfde strook als JO7 en de inloop. Zoals te zien in het schema is de JO11-1 niet meegenomen, zij trainen op de dinsdag en donderdag.

Voordelen:

- Dynamiek op het kunstgrasveld, er gebeurt veel, er is veel te zien. Trainers kunnen leren van elkaar en sparren met elkaar.
- Ouders met meerdere spelertjes in teams vanaf de inloopgroep t/m de O11 kunnen ze allemaal op hetzelfde veld en zelfde tijdstip in actie zien.
- Mogelijkheden om in andere samenstellingen te trainen zijn gemakkelijk te organiseren. Bijvoorbeeld wanneer 2 teams in de herfstvakantie maar 4 spelers hebben, kan er alsnog getraind worden
- Ieder team kan 2x per week op kunstgras trainen, waarbij er getraind wordt in kleinere ruimtes, wat zorgt voor meer balcontacten bij spelertjes (= snellere ontwikkeling balvaardigheid)

Opzet trainingen:

Iedere trainer per leeftijdsgroep bedenkt één oefening, deze zetten ze uit in hun trainingsvak. Na 20 min wisselen alle teams naar het volgende trainingsvak van hun leeftijdsgroep waar ze aan de volgende oefening beginnen.

De velden gekenmerkt met een * in de bijlage "*indeling kunstgrasveld*" krijgen twee doeltjes (3x1m) ter beschikking. De overige velden krijgen geen doeltjes

Bijvoorbeeld:

Trainer JO9-1 zet een oefening uit met doeltjes (bijvoorbeeld: 1vs1, 2vs1, 2vs, 2 partij etc.)

Trainer JO9-2 en JO9-3 zetten een oefening uit zonder doeltjes (bijvoorbeeld: dribbeloefening, pass-oefening, lijnenvoetbal)

Na 20min wisselt JO9-1 naar het veld van JO9-2, JO9-2 naar het veld van JO9-3, JO9-3 naar het veld van JO9-1. En na 20 minuut herhaalt voorgenoemde zich.

JO8-1/JO8-2 en JO11-2/JO11-3 zullen 2 oefeningen uit moeten zetten van 15min en wisselen van veld na 30min.

Het is belangrijk dat de trainers van elk team de bedachte oefening, een dag voor de training, delen in de kader app van de desbetreffende leeftijdsgroep. Zodat iedereen de oefeningen in kan zien en weet wat de bedoeling is.

Inspiratie voor oefenstof:

- <https://rinus.knvb.nl/>
- de Feeton app. Wie hier geen toegang tot heeft graag een bericht aan Robbert Hulleman - 06 18 44 6144
- <https://regioplan.fctwenteheracliesacademie.nl/aanbod-keuze/fc-twente-heracles-academie/trainers-coaches/oefenvorm-van-de-week/>
- Zoek op Google naar Ball Mastery. Hier vindt je heel veel balvaardigheidsoefeningen

Organisatie trainingen JO8 t/m O11 - Seizoen 2025-2026



Afspraken

- Ieder team verzamelt voor de training in zijn eigen vak.
- Beschikbare materialen worden verdeelt over de verschillende stroken.
- De trainer stelt maar 1 bal per team ter beschikking. Daarmee kunnen ze eventueel beginnen met een klein partijtje. (door spelers zelf te regelen of in het begin met kleine ondersteuning van de trainer)
- Een bal die buiten het vak komt wordt direct opgehaald.
- Oefenvormen met afronden of mikken op een doel (doeltjes) altijd in de richting van een zij- of achterlijn.

Startdatum van de trainingen in bovengenoemde opzet is **25 augustus 2025**. Deze opzet geldt voor zowel de maandag als de woensdag. We zullen als JC/TC in de loop van het najaar evalueren, samen met trainers.