



**Hanzehogeschool
Groningen**
University of Applied Sciences

PORTFOLIO TRAINER-COACH ALGEMEEN

Youri de Graaf
Yo.de.Graaf@st.hanze.nl

Voorwoord

Mijn naam is Youri de Graaf, ben 21 jaar oud en volg de opleiding Sportkunde aan de Hanze Hogeschool in Groningen. Ik woon zelf ook in Groningen, maar ik heb de keuze gemaakt om de stage in Meppel te gaan doen bij mijn eigen voetbalvereniging. Voor deze opleiding heb ik het keuzevak Trainer-Coach Algemeen gevolgd, waarvoor ik een portfolio moest aanleveren. In dit portfolio kun je verschillende gemaakte opdrachten zien, maar ook voorbeelden van mijn gegeven trainingen, bij mijn stage team MVV Alcides JO15-1 en de JO15-2. Bij JO15-2 ben ik hoofdtrainer. Bij JO15-1 ben ik assistent trainer.

Ik ben al een hele tijd trainer daarom kon ik ook terecht bij deze 2 goede teams. Ik heb in mijn vorige opleiding al TC3 (Uefa c) gehaald op het CIOS in de richting voetbal. Dus ik gebruik deze cursus ook meer als logboek en planning voor mijn trainingen.



Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Stagegegevens	5
Action Type BART opdracht.....	6
Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP) BART opdracht	7
1° Scan Trainer Coach BART opdracht	9
2° Scan Trainer Coach.....	11
3° Scan Trainer Coach.....	13
Beginsituatie O15-2 BART opdracht	16
Beginsituatie individuele spelers BART opdracht	19
Sportprestatie profiel BART opdracht	20
<i>Wat zijn de belangrijkste grond motorische eigenschappen van voetbal?</i>	20
<i>Verschijningsvormen van deze Grond-motorische eigenschappen</i>	21
Meten is weten BART opdracht	25
<i>Interval Shuttle Run Test</i>	25
<i>Davies Test</i>	27
4 uitgewerkte warming ups Gericht op een kern BART opdracht	30
Jaarplanning BART opdracht	34
Videofragment als trainer BART opdracht.....	38
Logboek hele jaar BART opdracht.....	38
8 uitgewerkte trainingen.....	61
Training 1	61
Training 2	62
Training 3	63
Training 4	64
Training 5	65
Training 6	66
Training 7	67
Training 8	68

Evaluatie	69
<i>360 graden feedback.....</i>	<i>69</i>
<i>Evaluatie van de sporters</i>	<i>71</i>
<i>Eigen reflectie.....</i>	<i>72</i>
Coachrapport	73
Toetsing- en beoordelingsformulieren	78
Urenverantwoording.....	82
Bibliografie.....	85

Stagegegevens

Naam: Youri de Graaf
Studie: Sportkunde
Sport: Voetbal

Geboortedatum: 09-04-1998
Studiejaar: 2
Niveau stageteam: Hoofdklasse en 1^e klasse.

Wat is je stagevereniging?

MVV Alcides
Ambachtsweg 11, 9743 AE Meppel

Gegevens stagebegeleider:

Eddy Kuik – kuikjae@gmail.com
06-22528510

Bij welk team ga je stagelopen?
MVV Alcides JO15-1 en JO15-2.

Stagemomenten:

Dinsdag van 17:30 tot 20:00 (beide teams) en Donderdag van 17:30 tot 19:00 (JO15-2).

Ervaring als lesgever/ trainer:

Sinds het seizoen 2012/2013 ben ik al trainer bij MVV Alcides. Doordat ik op het CIOS heb gezeten en daar de richting Trainer/Coach heb gedaan heb ik mezelf elk jaar ontwikkeld als trainer. Vandaag de dag ben ik nog steeds trainer en leer ik nog steeds elke dag. Ik doe dit met ontzettend veel plezier!

Noem 3 specifieke leervragen voor deze trainerscursus:

- 1: Hoe maak ik een perfecte planning en logboek?
- 2: Hoe moet ik als trainer om gaan met verlies? En moet ik dan andere dingen gaan doen?
- 3: Hoe kan ik het beste VCT (voetbal conditionele training) toepassen in mijn trainingen?

Handtekening stagebegeleider:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eddy Kuik', with a large, stylized flourish above it.

Action Type BART opdracht

Action Type is een instrument om te kunnen bepalen hoe jezelf en je sporter beslissingen neemt, informatie tot zich neemt, hoe je je aandacht richt en hoe je in de wereld staat. Uit de test is gebleken dat ik mijn Action Type ISFP is, oftewel de verzorger.

Mensen met ISFP-voorkeuren zijn rustig en gereserveerd, waardoor het voor anderen niet meevalt ze goed te leren kennen. Hun vriendschappen kenmerken zich door trouwe relaties met een paar nauw betrokken vrienden. Ze kunnen met hun zelfbeeld worstelen en zich onzeker voelen, het bij herhaling onderschatten van hun eigen capaciteiten en bekwaamheden ligt daaraan ten grondslag. Soms openbaart het zich zodanig dat ze zaken laten die minder capabele mensen al lang tot een goed einde hebben gebracht. Warm en integer als ze zijn raken ze in hun element in een omgeving waar ze worden gewaardeerd.

Voor mensen met een voorkeur voor ISFP speelt het op zijn waarde schatten van mensen en situaties een koersbepalende rol, ze verbinden zich in hoge mate met hun normen en waarden. Hun innerlijke gevoelsproces is hoogst betrouwbaar. ISFP-ers filteren vooral informatie die overeenkomt met waar ze waarde aan hechten, wat ze willen en waar ze in geloven. Ze werken het liefst aan dingen met een diepere betekenis. Voor het maken van keuzes treedt een continue weging op met het situationele belang en dat veelal gekoppeld aan het persoonlijke waardensysteem voor rust en conflict.

Het zijn meesters in het observeren van gedrag. Met hun fijne neusje voor innerlijke waarden schatten ze in of mensen 'echt' en betrouwbaar zijn, vervolgens gaan ze vanuit dat gevoel tot actie over. Wat mensen met voorkeuren voor ISFP daarbij nodig hebben is de vrijheid om in een opwelling te handelen. Met hun focus op het hier en nu zoeken ze naar mogelijkheden om invloed uit te oefenen, daarbij kunnen ze impulsief zijn. ISFP-ers gedijen in een omgeving die variatie, avontuur en broederlijke relaties biedt, ze hechten aan vaardig presteren met oog voor schoonheid.

In de interactie met anderen houden mensen met ISFP-voorkeuren ervan om achter de schermen te werken. Hun belangrijkste waarde daarbij is het ondersteunen van het groepsproces. De richting van dat proces beïnvloeden ze het liefst door op de achtergrond te adviseren over de besluitvorming, langs deze weg gaan ISFP-ers voor het beste resultaat. Door alle perspectieven op een open en betrokken wijze te beschouwen zorgen ze voor transparantie, zo waken ze ervoor dat de relatie met de ander te veel onder druk komt.

Omdat ze niet zo competitief en verbaal aanwezig zijn worden mensen met ISFP-voorkeuren gemakkelijk over het hoofd gezien. Behandel ze ook in de sport met gevoel, waardeer hun inzet en stimuleer dat ze doorzetten. Als alle vakmensen moeten ze vooral plezier hebben in wat ze doen en praktisch worden benaderd. Leer jonge ISFP-ers tussendoor over de strategieën en regels in hun sport. Dit helpt hen als ze de wereld van competitie binnen stappen en wat rationele steun welkom is. Ze moeten leren hun hoofd te gebruiken, anders hebben emoties de overhand en zal hun gemoedstoestand door ogen en breed fluctueren. Verder zijn ISFP-sporters gebaat bij minder zelfkritiek. Met deze ingrediënten probeert de coach zelfvertrouwen op te bouwen. En als het vertrouwen toch een deukje heeft opgelopen dan is het raadzaam objectieve, constructieve input bij vertrouwde mensen te verzamelen.

Kenmerken van ESFJ zijn:

Behulpzaam	Vriendelijk	Spontaan	Loyaal	Groepsgericht	Vertrouwend
------------	-------------	----------	--------	---------------	-------------

Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP) BART opdracht

1. Het doel in kaart brengen

Ontwikkelingsdoel – Wat wil ik bereiken?

Ik wil graag beter worden in het coachen van wedstrijden. Hoe bereik je nou de spelers in de wedstrijd? En hoe moet je de juiste dingen zeggen?

Competenties – Wat zijn mijn sterke competenties?

Ik krijg vaak goede reacties van ouders en spelers terug dat ik een groot gezag heb. Dat betekent dat de spelers goed naar mij luisteren en dat ik goed over kan brengen op spelers wat ik graag met ze wil bereiken op het gebied van een wedstrijd, training of over een jaar. Ik heb een duidelijk strijdplan voor ogen en wil dat dan ook graag terugzien in mijn spelers. Door gezag te creëren geloven de spelers in je en gaan ze meer door het vuur voor je. Ook heb ik een duidelijke en goede veldstem. Dit laat ik zien in trainingen en wedstrijden. Ik kan een goede inhoudelijke training maken waarin ik spelers echt beter maak.

Competenties – Welke competenties moet je nog ontwikkelen om jouw doel te behalen?

Voor mij is het wel eens lastig als ik een speler heb die tegen mij in gaat of een grote mond heb. Ik ben best wel een autoritaire trainer en dat botst dan wel eens. Dus de competentie professioneel handelen moet ik nog wel verbeteren.

Acties – welke aanpak kies je om jouw doel te bereiken?

Ik wil het coachen van wedstrijden verbeteren. Dus heb ik ervoor gezorgd dat ik een logboek ga bijhouden van de wedstrijden wat er allemaal is gebeurd, zodat ik die kan meenemen naar de volgende wedstrijden. Als ik zo'n logboek en een planning bijhoudt kan ik precies zien hoe de tegenstander gespeeld heeft en kan ik daar de volgende wedstrijd gemakkelijker op inspelen zodat ik beter kan coachen.

Planning – zorg dat de acties goed worden gepland en dat je duidelijk voor ogen hebt wanneer je het doel bereikt wil hebben.

Aan het eind van het seizoen, wil ik dat spelers zeggen dat het coachen tijdens wedstrijden het ze wel degelijk geholpen heeft. Ik ga dit daarom elke week vragen wat ik beter kan doen en wat kan anders had kunnen doen. Ook ga ik bij andere trainers kijken hoe zij coachen tijdens wedstrijden.

2. Controleer of je doel SMART is

SMART	
Specifiek	Ik wil graag beter worden in het coachen tijdens wedstrijden richting mijn spelers
Meetbaar	In de maand Januari ga ik evalueren met spelers en trainers over de situatie. Loopt het lukt het en leeft het? Gaat alles volgens plan?
Acceptabel	Spelers worden er beter van en ik als trainer ook, waardoor je een win-winsituatie krijgt.
Realistisch	Het doel is realistisch, omdat ik continu feedback krijg van spelers en van trainers waardoor het realistisch is.
Tijdsgebonden	Aan het einde van het seizoen wil ik vooruitgang zien in mijn coaching in wedstrijden. Ik wil dat ze me cijfers geven aan het begin van het seizoen (al gedaan) en aan het einde van het seizoen.

3. Wat heb je nodig?

Benodigheden – Wat heb je nodig om jouw doel te kunnen bereiken?

1. Ik heb hulp van anderen nodig, die mij hierin kunnen helpen. Denk hierbij aan trainers, spelers, maar ook docenten.
2. Ik kan op mijn wedstrijdvoorbereiding, momenten inplannen, waarop ik spelers individueel ga coachen, zodat ik het niet vergeet en weet dat ik het gewoon moet doen (ligt wel aan de wedstrijd).

1^e Scan Trainer Coach BART opdracht

Naam trainer-coach 3 in opleiding:	Youri de Graaf
Naam leercoach:	Sierd
Data invullen:	05-10-18

3.1 Geven van trainingen				
3.1.1 Informeert en betreft sporters en ouders/derden. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik informeer en betrek sporters bij het verloop van de training.			X	
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag			X	
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen			X	
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne		X		
Ik maak afspraken met sporter en ouders/derden			X	
Ik kom afspraken na			X	
Ik bewaak waarden en stel normen.			X	
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.		X		
Ik handel in geval van een noodsituatie/ongeluk			X	
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
3.1.2 Begeleidt sporters tijdens trainingen. Dit kan ik				
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van de sporters.		X		
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.			X	
Ik benader sporters op positieve wijze			X	
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.			X	
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt.			X	
Ik treed op bij onveilige sportsituaties.			X	
Ik zorg dat sporters zich aan de (spel)regels houden		X		
Ik houd mij aan de beroepscode			X	
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie			X	
3.1.3 Bereidt trainingen voor				
Ik analyseer beginsituatie gericht op de sporters, omgeving en eigen kwaliteiten als trainer.			X	
Ik bouw het jaarplan (chrono)logisch op.			X	
Ik stem het jaarplan af op het niveau van de sporters.			X	
Ik formuleer de doelstellingen concreet.			X	
Ik beschrijf evaluatiemethoden en -momenten.		X		
Ik werk passend binnen het jaarplan trainingen uit			X	
Ik baseer trainingsvoorbereiding op het jaarplan.	X			
Ik verwerk evaluaties in de trainingsvoorbereiding.		X		
Ik stem de trainingsinhoud af op de mogelijkheden van de sporters.			X	
Ik kies voor een verantwoorde trainingsopbouw.				X
3.1.4 Voert uit en evalueert trainingen. Dit kan ik				
Ik stem de trainingsinhoud af op de omstandigheden.			X	
Ik doe oefeningen op correcte wijze voor of gebruik een goed voorbeeld.			X	
Ik geef feedback en aanwijzingen aan sporters op basis van een analyse van de uitvoering.			X	
Ik leer en verbeter de techniek van sporters.			X	
Ik maak mezelf verstaanbaar.			X	
Ik organiseer de training efficiënt.			X	
Ik houd de aandacht van de sporters vast.			X	
Ik evalueer het proces en resultaat van de training.		X		
Ik reflecteer op het eigen handelen		X		
Ik vraag feedback		X		
Ik verwoord eigen leerbehoeften			X	

3.2 Coachen bij wedstrijden				
3.2.1 Begeleidt sporters bij wedstrijden. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van sporters		X		
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.			X	
Ik bewaak waarden en stel normen		X		
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.		X		
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag			X	
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt			X	
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.			X	
Ik treed op bij onveilige situaties			X	
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne		X		
Ik informeer sporters over gevaren en gevolgen van dopinggebruik	X			
Ik informeer en betrek sporters bij verloop van de wedstrijd			X	
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan			X	
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik houd mij aan de beroepscode			X	
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie			X	
Ik reflecteer op het eigen handelen		X		
Ik vraag feedback		X		
Ik verwoord mijn leerbehoeften			X	
3.2.2 Bereidt wedstrijden voor. Dit kan ik				
Ik zie erop toe dat de sporters zich voorbereiden op de wedstrijd.		X		
Ik houd een bespreking voor de wedstrijd.				X
Ik maak een wedstrijdplan.		X		
Ik kom afspraken na			X	
3.2.3 Geeft aanwijzingen. Dit kan ik				
Ik analyseer tijdens de wedstrijd en neem op basis hiervan adequate maatregelen			X	
Ik coach positief			X	
Ik ga flexibel om met organisatorische veranderingen rond de wedstrijd.			X	
Ik houd me aan de regels die gelden tijdens de wedstrijd				X
Ik zorg dat sporters zich aan regels en reglementen houden.			X	
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie			X	
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan		X		
3.2.4 Handelt formaliteiten af. Dit kan ik				
Ik handel wedstrijdformaliteiten af			X	
3.3 Organiseren van activiteiten				
3.3.1 Begeleidt sporters bij activiteiten. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik bewaak waarden en stel normen.			X	
Ik treed op bij onveilige sportsituaties.			X	
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen.			X	
Ik houd mij aan de beroepscode.			X	
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie.			X	
3.3.2 Bereidt activiteiten voor. Dit kan ik				
Ik maak bij de organisatie gebruik van een draaiboek.				X
Ik houd rekening met beschikbare middelen en materialen.				X
Ik zorg dat alle betrokkenen weten wat er van hen wordt verwacht.				X
3.3.3 Voert uit en evalueert activiteiten. Dit kan ik				
Ik draag verantwoordelijkheid en neem beslissingen.				X
Ik werk samen met anderen.			X	
Ik kom afspraken na.				X
Ik rond activiteiten af.				X
Ik rapporteer over de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van de activiteit.				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie.			X	X
Ik reflecteer op het eigen handelen.		X		
Ik vraag feedback.		X		
Ik verwoord mijn leerbehoeften.			X	

2^e Scan Trainer Coach

Naam trainer-coach 3 in opleiding:	Youri de Graaf
Naam leercoach:	Sierd
Data invullen:	14-12-18

3.1 Geven van trainingen				
3.1.1 Informeert en betreft sporters en ouders/derden. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik informeer en betrek sporters bij het verloop van de training.				X
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne		X		
Ik maak afspraken met sporter en ouders/derden			X	
Ik kom afspraken na				X
Ik bewaak waarden en stel normen.				X
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.		X		
Ik handel in geval van een noodsituatie/ongeluk			X	
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
3.1.2 Begeleidt sporters tijdens trainingen. Dit kan ik				
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van de sporters.			X	
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.				X
Ik benader sporters op positieve wijze				X
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.			X	
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt.				X
Ik treed op bij onveilige sportsituaties.				X
Ik zorg dat sporters zich aan de (spel)regels houden			X	
Ik houd mij aan de beroepscode				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie				X
3.1.3 Bereidt trainingen voor				
Ik analyseer beginsituatie gericht op de sporters, omgeving en eigen kwaliteiten als trainer.			X	
Ik bouw het jaarplan (chrono)logisch op.			X	
Ik stem het jaarplan af op het niveau van de sporters.			X	
Ik formuleer de doelstellingen concreet.			X	
Ik beschrijf evaluatiemethoden en -momenten.			X	
Ik werk passend binnen het jaarplan trainingen uit			X	
Ik baseer trainingsvoorbereiding op het jaarplan.			X	
Ik verwerk evaluaties in de trainingsvoorbereiding.			X	
Ik stem de trainingsinhoud af op de mogelijkheden van de sporters.			X	
Ik kies voor een verantwoorde trainingsopbouw.				X
3.1.4 Voert uit en evalueert trainingen. Dit kan ik				
Ik stem de trainingsinhoud af op de omstandigheden.				X
Ik doe oefeningen op correcte wijze voor of gebruik een goed voorbeeld.				X
Ik geef feedback en aanwijzingen aan sporters op basis van een analyse van de uitvoering.				X
Ik leer en verbeter de techniek van sporters.				X
Ik maak mezelf verstaanbaar.			X	
Ik organiseer de training efficiënt.				X
Ik houd de aandacht van de sporters vast.			X	
Ik evalueer het proces en resultaat van de training.			X	
Ik reflecteer op het eigen handelen			X	
Ik vraag feedback			X	
Ik verwoord eigen leerbehoeften			X	

3.2 Coachen bij wedstrijden				
3.2.1 Begeleidt sporters bij wedstrijden. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van sporters			X	
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.				X
Ik bewaak waarden en stel normen				X
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.			X	
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag				X
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt				X
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.			X	
Ik treed op bij onveilige situaties				X
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne		X		
Ik informeer sporters over gevaren en gevolgen van dopinggebruik		X		
Ik informeer en betrek sporters bij verloop van de wedstrijd				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik houd mij aan de beroepscode				X
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
Ik reflecteer op het eigen handelen			X	
Ik vraag feedback			X	
Ik verwoord mijn leerbehoeften			X	
3.2.2 Bereidt wedstrijden voor. Dit kan ik				
Ik zie erop toe dat de sporters zich voorbereiden op de wedstrijd.			X	
Ik houd een bespreking voor de wedstrijd.				X
Ik maak een wedstrijdplan.			X	
Ik kom afspraken na				X
3.2.3 Geeft aanwijzingen. Dit kan ik				
Ik analyseer tijdens de wedstrijd en neem op basis hiervan adequate maatregelen			X	
Ik coach positief				X
Ik ga flexibel om met organisatorische veranderingen rond de wedstrijd.			X	
Ik houd me aan de regels die gelden tijdens de wedstrijd				X
Ik zorg dat sporters zich aan regels en reglementen houden.				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan			X	
3.2.4 Handelt formaliteiten af. Dit kan ik				
Ik handel wedstrijdformaliteiten af			X	
3.3 Organiseren van activiteiten				
3.3.1 Begeleidt sporters bij activiteiten. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik bewaak waarden en stel normen.				X
Ik treed op bij onveilige sportsituaties.				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen.				X
Ik houd mij aan de beroepscode.				X
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie.				X
3.3.2 Bereidt activiteiten voor. Dit kan ik				
Ik maak bij de organisatie gebruik van een draaiboek.				X
Ik houd rekening met beschikbare middelen en materialen.				X
Ik zorg dat alle betrokkenen weten wat er van hen wordt verwacht.				X
3.3.3 Voert uit en evalueert activiteiten. Dit kan ik				
Ik draag verantwoordelijkheid en neem beslissingen.				X
Ik werk samen met anderen.				X
Ik kom afspraken na.				X
Ik rond activiteiten af.				X
Ik rapporteer over de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van de activiteit.				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie.			X	X
Ik reflecteer op het eigen handelen.			X	
Ik vraag feedback.			X	
Ik verwoord mijn leerbehoeften.			X	

3^e Scan Trainer Coach

Naam trainer-coach 3 in opleiding:	Youri de Graaf
Naam leercoach:	Sierd
Data invullen:	03-03-19

3.1 Geven van trainingen				
3.1.1 Informeert en betreft sporters en ouders/derden. Dit kan ik	niet	bestje	redelijk	goed
Ik informeer en betrek sporters bij het verloop van de training.				X
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne			X	
Ik maak afspraken met sporter en ouders/derden				X
Ik kom afspraken na				X
Ik bewaak waarden en stel normen.				X
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.				X
Ik handel in geval van een noodsituatie/ongeluk				X
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
3.1.2 Begeleidt sporters tijdens trainingen. Dit kan ik				
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van de sporters.				X
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.				X
Ik benader sporters op positieve wijze				X
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.			X	
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt.				X
Ik treed op bij onveilige sportlocaties.				X
Ik zorg dat sporters zich aan de (spel)regels houden			X	
Ik houd mij aan de beroepscode				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie			X	
3.1.3 Bereidt trainingen voor				
Ik analyseer beginsituatie gericht op de sporters, omgeving en eigen kwaliteiten als trainer.				X
Ik bouw het jaarplan (chronologisch) op.			X	
Ik stem het jaarplan af op het niveau van de sporters.			X	
Ik formuleer de doelstellingen concreet.				X
Ik beschrijf evaluatiemethoden en -momenten.			X	
Ik werk passend binnen het jaarplan trainingen uit				X
Ik baseer trainingsvoorbereiding op het jaarplan.			X	
Ik verwerk evaluaties in de trainingsvoorbereiding.				X
Ik stem de trainingsinhoud af op de mogelijkheden van de sporters.				X
Ik kies voor een verantwoorde trainingsopbouw.				X
3.1.4 Voert uit en evalueert trainingen. Dit kan ik				
Ik stem de trainingsinhoud af op de omstandigheden.				X
Ik doe oefeningen op correcte wijze voor of gebruik een goed voorbeeld.				X
Ik geef feedback en aanwijzingen aan sporters op basis van een analyse van de uitvoering.				X
Ik leer en verbeter de techniek van sporters.				X
Ik maak mezelf verstaanbaar.			X	
Ik organiseer de training efficiënt.				X
Ik houd de aandacht van de sporters vast.				X
Ik evalueer het proces en resultaat van de training.			X	
Ik reflecteer op het eigen handelen			X	
Ik vraag feedback			X	
Ik maak gebruik van feedback			X	

3.2 Coachen bij wedstrijden				
3.2.1 Begelidt sporters bij wedstrijden. Dit kan ik	niet	beetje	redelijk	goed
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van sporters			X	
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters				X
Ik bewaak waarden en stel normen				X
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.				X
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag				X
Ik tred op als een sporter zich onsportief gedraagt				X
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.			X	X
Ik tred op bij onveilige situaties			X	
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne			X	
Ik informeer sporters over gevaren en gevolgen van dopinggebruik				X
Ik informeer en betrek sporters bij verloop van de wedstrijd				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goeging en beter kan				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik houd mij aan de beroepscode				X
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
Ik reflecteer op het eigen handelen			X	
Ik vraag feedback			X	
Ik verwoord mijn leerbehoeften			X	
3.2.2 Bereidt wedstrijden voor. Dit kan ik				
Ik zie erop toe dat de sporters zich voorbereiden op de wedstrijd.				X
Ik houd een bespreking voor de wedstrijd.				X
Ik maak een wedstrijdplan.				X
Ik kom afspraken na				X
3.2.3 Geeft aanwijzingen. Dit kan ik				
Ik analyseer tijdens de wedstrijd en neem op basis hiervan adequate maatregelen				X
Ik coach positief				X
Ik ga flexibel om met organisatorische veranderingen rond de wedstrijd.				X
Ik houd me aan de regels die gelden tijdens de wedstrijd				X
Ik zorg dat sporters zich aan regels en reglementen houden.				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan				X
3.2.4 Handelt formaliteiten af. Dit kan ik				
Ik handel wedstrijdformaliteiten af				X

3.2 Coachen bij wedstrijden				
3.2.1 Begeleidt sporters bij wedstrijden. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van sporters			X	
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.				X
Ik bewaak waarden en stel normen				X
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.			X	
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag				X
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt				X
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.			X	
Ik treed op bij onveilige situaties				X
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne		X		
Ik informeer sporters over gevaren en gevolgen van dopinggebruik		X		
Ik informeer en betrek sporters bij verloop van de wedstrijd				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik houd mij aan de beroepscode				X
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
Ik reflecteer op het eigen handelen			X	
Ik vraag feedback			X	
Ik verwoord mijn leerbehoeften			X	
3.2.2 Bereidt wedstrijden voor. Dit kan ik				
Ik zie erop toe dat de sporters zich voorbereiden op de wedstrijd.			X	
Ik houd een bespreking voor de wedstrijd.				X
Ik maak een wedstrijdplan.			X	
Ik kom afspraken na				X
3.2.3 Geeft aanwijzingen. Dit kan ik				
Ik analyseer tijdens de wedstrijd en neem op basis hiervan adequate maatregelen			X	
Ik coach positief				X
Ik ga flexibel om met organisatorische veranderingen rond de wedstrijd.			X	
Ik houd me aan de regels die gelden tijdens de wedstrijd				X
Ik zorg dat sporters zich aan regels en reglementen houden.				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan			X	
3.2.4 Handelt formaliteiten af. Dit kan ik				
Ik handel wedstrijdformaliteiten af			X	
3.2 Coachen bij wedstrijden				
3.2.1 Begeleidt sporters bij wedstrijden. Dit kan ik	Niet	Beetje	Redelijk	Goed
Ik houd rekening met persoonlijke verwachtingen en motieven van sporters			X	
Ik motiveer, stimuleer en enthousiasmeer sporters.				X
Ik bewaak waarden en stel normen				X
Ik pas de omgangsvormen en het taalgebruik aan op de belevingswereld van de sporters.			X	
Ik stimuleer sportief en respectvol gedrag				X
Ik treed op als een sporter zich onsportief gedraagt				X
Ik besteed aandacht aan het voorkomen van blessures bij sporters.			X	
Ik treed op bij onveilige situaties				X
Ik adviseer sporters over materiaal, voeding en hygiëne		X		
Ik informeer sporters over gevaren en gevolgen van dopinggebruik		X		
Ik informeer en betrek sporters bij verloop van de wedstrijd				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan				X
Ik ga sportief en respectvol om met alle betrokkenen				X
Ik houd mij aan de beroepscode				X
Ik ga vertrouwelijk om met persoonlijke informatie				X
Ik reflecteer op het eigen handelen			X	
Ik vraag feedback			X	
Ik verwoord mijn leerbehoeften			X	
3.2.2 Bereidt wedstrijden voor. Dit kan ik				
Ik zie erop toe dat de sporters zich voorbereiden op de wedstrijd.			X	
Ik houd een bespreking voor de wedstrijd.				X
Ik maak een wedstrijdplan.			X	
Ik kom afspraken na				X
3.2.3 Geeft aanwijzingen. Dit kan ik				
Ik analyseer tijdens de wedstrijd en neem op basis hiervan adequate maatregelen			X	
Ik coach positief				X
Ik ga flexibel om met organisatorische veranderingen rond de wedstrijd.			X	
Ik houd me aan de regels die gelden tijdens de wedstrijd				X
Ik zorg dat sporters zich aan regels en reglementen houden.				X
Ik vertoon voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie				X
Ik geef aan de sporters na de wedstrijd aan wat goed ging en beter kan			X	
3.2.4 Handelt formaliteiten af. Dit kan ik				
Ik handel wedstrijdformaliteiten af			X	

Beginsituatie O15-2 BART opdracht

Het team heeft vanaf augustus tot Oktober de volgende ontwikkeling doorgemaakt in aanvallen, verdedigen en omschakelen:

In de eerste maand zijn we begonnen met het opbouwen vanaf eigen helft. De bedoeling is om via onze centrale verdedigers op te bouwen en vanaf daaruit onze middenvelders aan te spelen en om die in balbezit te laten komen. Dit liep in het begin vrij stroef omdat onze centrale verdedigers niet snel genoeg de bal inspeelden om onze centrale middenvelders. Hierdoor kreeg je eigenlijk meer een lange bal en dat was niet onze kracht. Later ging dit steeds beter na mate we erop gingen trainen om sneller in te spelen. Dus gelukkig hebben ze die ontwikkeling snel doorgemaakt. Het verdedigende wilden we graag hoog op verdedigen om zo snel in balbezit te komen. dit ging eigenlijk vanaf het begin heel goed omdat die jongens dit al gewend waren van vorig jaar waardoor we daar snel op door konden borduren. Het omschakelen ging minder omdat we niet genoeg druk op de bal kregen waardoor we ruimtes achter onze laatste verdediging kregen steeds.

Welke middelen zijn er (naast de trainingen) nog meer gebruikt om de speelwijze te beïnvloeden (niet alleen wat er gedaan wordt, maar ook een korte toelichting geven over de inhoud van de activiteit)?

Tijdens wedstrijden gebruik ik flapovers en wedstrijdboarden om de speelwijze te verduidelijken. Het is belangrijk om spelers zogenaamde "handvaten" mee te geven zodat ze goed de wedstrijd in kunnen gaan. Vaak geef ik mijn spelers ook de keuze in de wedstrijd waar ze zich prettig bij voelen en of ze anders willen spelen. Soms voel je dat in de wedstrijd ook anders aan dan naast het veld.

Welke factoren hebben het ontwikkelen van de speelwijze beïnvloedt (ook bekijken vanuit de voetbal conditionele accenten die aangebracht worden: bijv. invloed van het weer, blessures, aantal spelers op de training etc.). Hoe ga je om met deze factoren?

Ik heb heel veel blessures gehad in de voorbereiding waardoor je niet met grote aantallen traint. Hierdoor hebben de spelers die een blessure hebben een achterstand op de rest. Dus moet je als trainer individueel gaan trainen met de spelers die achterstand hebben, want ze kunnen niet uit het niets weer 100% met de groep meetrainen.

Aandachtspunten voor het ontwikkelen van de speelwijze voor de komende periode van 12 weken (tot aan de winterstop):

In de komende 12 weken gaan we veel trainen op het omschakelen van A>V (aanval naar verdediging) dit is een aandachtspunt omdat we te langzaam omschakelen waardoor we snel de counter tegen krijgen. Spelers moeten dat beseffen. We gaan dit trainen d.m.v. kleine partijtjes zodat ze veel moeten omschakelen van A>V.

Welke conditionele ontwikkeling heeft je ploeg doorgemaakt afgelopen periode? Hoe zie je dit terug in wedstrijden (voetbalhandelingen)?

Elke dinsdag hebben we conditietraining. En daarbij hou ik een cyclus aan (zie planning). Vaak trainen we korte partijtjes gevolgd met korte sprints om de conditie op pijl te houden en te verbeteren. Ik merk aan mijn spelers dat ze het langer kunnen volhouden en daardoor kunnen we de wedstrijd in de laatste minuten ook nog altijd winnen.

Wat zijn aandachtspunten voor de conditionele planning voor de komende 12 weken (tot aan de winterstop):

Ik had hier niks op aan te merken dus we gaan op dezelfde voet verder. Mijn spelers zijn heel erg fit en dat kan ik elke wedstrijd zien. Wel ga ik het continu een stapje zwaarder maken zodat ze nog fitter worden.

Hoe is het proces gelopen om te komen tot deze selectie.

Ik ben al 5 jaar trainer bij Alcides en ik ben zeer tevreden hoe we de selectie bij elkaar hebben gebracht. We werken met een speler volg systeem waarbij we iedereen bij kunnen houden en trainers moeten reflecteren op hun eigen spelers voor het volgende seizoen. Wij kijken als trainers naar dit systeem en gaan vervolgens kijken bij wedstrijden (4-5keer). Daarna gaan we met trainers bij elkaar zitten en stellen we de selecties samen.

Hoe lopen de afspraken en regels tot nu toe? Ben je tevreden hier tevreden over. Welk gedrag van spelers zie je op dit gebied? Leg uit:

Iedereen weet wat de afspraken zijn en die komen ze ook na. Soms is een speler te laat. Die weet dat hij dan zaterdag niet in de basis staat. Dat zijn de afspraken nou eenmaal.

Reflectie student.

Als ik kijk naar mijn eigen professioneel handelen denk ik dat ik op een goede weg ben. Ik leer elke dag en wordt nog steeds elke dag beter. Dat komt omdat ik altijd goede trainingen voorbereidt en ik altijd mijn spullen op tijd klaar heb staan. De komende periode wil ik me dus gaan focussen om het coachen tijdens de wedstrijden.

Beginsituatie individuele spelers BART opdracht

Via een beoordelingsformulier wat ik via MVV Alcides heb gekregen heb ik de beginsituatie gemaakt van mijn spelers. Deze is hieronder te lezen.

BEGINSITUATIE INDIVIDUELE SPELER

Naam: Daimen Muller		Positie: Rechtsbuiten
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Als hij aan de bal is dan kan hij een mooie actie maken en heeft hij een goede dribbel, voorzet en schot in zijn benen.	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij is altijd bezig met het vrijlopen en het wegdraaien van zijn man. Is voortdurend bezig met kijken waar hij moet lopen.	6,5
Fysiek	Hij is fysiek enorm sterk. Hij is snel en heeft een goede conditie, daardoor blijft hij de hele wedstrijd rennen.	8
Mentaal	KOLB: Daimen is een doener, hij doet wat er van je gevraagd wordt, als je Daimen een bepaalde taak geeft dan voert hij dat uit.	5,5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Hij probeert te tackelen waar het kan en goed op de bal te verdedigen als zijn man langs hem probeert te gaan.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij stoort goed en staat goed in zijn positie, hij is goed aan het kantelen, maar soms is hij wat lui en doet die niks.	6
Fysiek	Fysiek sterk en kan enorme meters maken en is dus altijd in beweging.	7
Mentaal	KOLB: Daimen is een doener, hij doet wat er van je gevraagd wordt, als je Daimen een bepaalde taak geeft dan voert hij dat uit.	6,5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Geeft meteen druk op de bal wanneer wij de bal verliezen en probeert meteen verdedigend weg te koppen of op de bal te tackelen of een sliding te maken.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt meteen om naar verdedigende taak en probeert binnen 5 sec bal af te pakken. Als dat niet lukt proberen in de organisatie te komen.	7
Fysiek	Fysiek enorm sterk is snel en schakelt meteen om. Wanneer hij omschakelt is hij altijd de eerste die weer in positie staat	6
Mentaal	KOLB: Daimen is een doener, hij doet wat er van je gevraagd wordt, als je Daimen een bepaalde taak	6,5

	geeft dan voert hij dat uit.	
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Is erg snel in de omschakeling en heeft een goede actie en dribbel om snel naar voren te gaan. Tevens goed schot.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Zoekt meteen de diepte zodra wij bal veroveren en zorgt voor diepgang achter de verdediging.	7,5
Fysiek	Hij is altijd in beweging tijdens de omschakeling en probeert tempo te houden, door zijn fysieke spel heeft hij daar voordelen mee.	7
Mentaal	KOLB: Daimen is een doener, hij doet wat er van je gevraagd wordt, als je Daimen een bepaalde taak geeft dan voert hij dat uit.	6,5

Naam: Jaron Keizer		Positie: Middenvelder
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Hij is erg goed in de lange bal geven achter de verdediging en heeft een goede dribbel om mensen te passeren.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Is altijd in beweging om te zorgen dat hij loskomt van zijn man en probeert ruimte te zoeken waar hij naar toe kan bewegen.	7,5
Fysiek	Hij is fysiek niet zo sterk, het is een kleine jongen en is wat iel qua bouw. Verder kan die niet zo hard rennen maar heeft een goede techniek	6
Mentaal	KOLB: Jaron is een bezinner en denkt over alles na wat hij beter kan doen en hoe hij dat wil doen.	6,5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Hij probeert altijd de bal af te pakken of in een duel te komen met bal er tussen en vanuit daaruit weer de bal af te pakken.	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Kantelt goed mee van kant naar kant en probeert het team te coachen en te helpen wanneer het nodig is. Heeft soms wel wat last van zijn minder fysieke mogelijkheden tijdens het verdedigen.	6,5
Fysiek	Hij is fysiek niet zo sterk, het is een kleine jongen en is wat iel qua bouw. Verder kan die niet zo hard rennen maar heeft een goede techniek	6
Mentaal	KOLB: Jaron is een bezinner en denkt over alles na wat hij beter kan doen en hoe hij dat wil doen.	7
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Soms duurt het wat te lang bij Jaron als hij moet omschakelen omdat hij dan denkt dat het wel goed komt, maar hij moet juist omschakelen en af en toe geeft hij tackles op bal of kopt hij verdedigend goed een bal weg.	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Probeert de counter er uit te halen d.m.v. een overtreding te maken of even slim ervoor te gaan staan.	7
Fysiek	Hij is fysiek niet zo sterk, het is een kleine jongen en is wat iel qua bouw. Verder kan die niet zo hard rennen maar heeft een goede techniek	5
Mentaal	KOLB: Jaron is een bezinner en denkt over alles na wat hij beter kan doen en hoe hij dat wil doen.	7
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Zoekt direct de pass achter de verdediging wanneer dat mogelijk is en vanuit daaruit sluit hij aan om	7,5

	vervolgens tot een schot te komen	
Voetbalhandelingen zonder bal	Wanneer hij niet aan de bal is zorgt hij voor loopvermogen zodat hij altijd aanspeelbaar is wanneer het team hem nodig heeft.	7
Fysiek	Hij is fysiek niet zo sterk, het is een kleine jongen en is wat iel qua bouw. Verder kan die niet zo hard rennen maar heeft een goede techniek	6
Mentaal	KOLB: Jaron is een bezinner en denkt over alles na wat hij beter kan doen en hoe hij dat wil doen.	7

Naam: Stan coelingh		Positie: verdediger
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Stan moet zeker nog werken aan zijn korte pass/dribbels. Verder kan hij goed opkomen en passeert regelmatig zijn man.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Maakt loopacties naar buiten of naar binnen om zo ruimte te maken voor iemand anders. Geeft coaching aan wat spelers moeten doen.	7
Fysiek	Is fysiek een lange jongen maar niet erg sterk, wordt vaak opzij gezet dus moet leren om sterk te staan.	6,5
Mentaal	KOLB: Stan is een beslisser en vraagt vaak aan mij hoe hij bepaalde voetbalhandelingen beter kan doen en probeert vragen te stellen hoe hij dat moet aanpakken.	5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Heeft een goede sliding op de bal en heeft een goede tackle op de bal. Zijn tackles zijn bijna altijd op de bal.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Geeft druk als de tegenstander bij het komt en hijgt altijd in zijn nek	7
Fysiek	Is fysiek een lange jongen maar niet erg sterk, wordt vaak opzij gezet dus moet leren om sterk te staan.	6
Mentaal	KOLB: Stan is een beslisser en vraagt vaak aan mij hoe hij bepaalde voetbalhandelingen beter kan doen en probeert vragen te stellen hoe hij dat moet aanpakken.	6,5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Wanneer we de bal verliezen probeert hij meteen druk op de bal te geven door middel van een tackle of sliding als de bal aan zijn kant is.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Probeert meteen om te schakelen en druk vooruit te geven. Als w de bal niet binnen 5 sec hebben dan weer in de reorganisatie staan.	7
Fysiek	Is fysiek een lange jongen maar niet erg sterk, wordt vaak opzij gezet dus moet leren om sterk te staan.	6
Mentaal	KOLB: Stan is een beslisser en vraagt vaak aan mij hoe hij bepaalde voetbalhandelingen beter kan doen en probeert vragen te stellen hoe hij dat moet aanpakken.	7,5
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:

Voetbalhandelingen met bal	Probeert die bal meteen naar voren te spelen d.m.v. van een korte of lange pass zodat de omschakeling vlot door gaat, probeert iemand te passeren als dat gevraagd wordt.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt niet altijd om en blijft soms hangen als enige waardoor buitenspel op wordt geheven en dat kan gevaarlijk zijn en is ook een aantal keer gebeurd.	5
Fysiek	Is fysiek een lange jongen maar niet erg sterk, wordt vaak opzij gezet dus moet leren om sterk te staan.	6
Mentaal	KOLB: Stan is een beslisser en vraagt vaak aan mij hoe hij bepaalde voetbalhandelingen beter kan doen en probeert vragen te stellen hoe hij dat moet aanpakken.	5,5



Naam: Demis de Boer		Positie: keeper
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Heeft een goede pass. Aanvallend gezien speelt hij vaak de back of centrale in	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Na het inspelen is die meteen weer aanspeelbaar door eronder te komen en het spel weer te verplaatsen	6
Fysiek	Is een grote jongen die bij de lat kan komen en is stevig gebouwd	7,5
Mentaal	KOLB: Is mentaal niet zo sterk als hij een fout maakt kan dat de hele wedstrijd in zijn hoofd hangen waardoor dat invloed heeft op zijn prestaties. Hij neemt soms te lang de tijd om een beslissing te nemen en komt daardoor in de problemen	5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Is een goede lijnkeeper met een goede reflex en heeft een goede uittrap	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Beweegt goed mee met de verdediging en coacht de verdediging.	7
Fysiek	Is een grote jongen die bij de lat kan komen en is stevig gebouwd	6,5
Mentaal	KOLB: Is mentaal niet zo sterk als hij een fout maakt kan dat de hele wedstrijd in zijn hoofd hangen waardoor dat invloed heeft op zijn prestaties. Hij neemt soms te lang de tijd om een beslissing te nemen en komt daardoor in de problemen	5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Staat snel op lijn en probeert goed in positie te staan	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Met zijn goede coaching probeert hij de jongens van de goal af te houden.	7
Fysiek	Is een grote jongen die bij de lat kan komen en is stevig gebouwd	6,5
Mentaal	KOLB: Is mentaal niet zo sterk als hij een fout maakt kan dat de hele wedstrijd in zijn hoofd hangen waardoor dat invloed heeft op zijn prestaties. Hij neemt soms te lang de tijd om een beslissing te nemen en komt daardoor in de problemen	5
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen	Loopt snel uit zijn doel om de jongens te coachen	7



met bal		
Voetbalhandelingen zonder bal	Loopt snel uit zijn doel om de jongens te coachen	7
Fysiek	Is een grote jongen die bij de lat kan komen en is stevig gebouwd	6,5
Mentaal	KOLB: Is mentaal niet zo sterk als hij een fout maakt kan dat de hele wedstrijd in zijn hoofd hangen waardoor dat invloed heeft op zijn prestaties. Hij neemt soms te lang de tijd om een beslissing te nemen en komt daardoor in de problemen	5

Naam: Jens dekker		Positie: Centrale verdediger
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Jens heeft een goede pass in zijn benen en een goede passeeractie. Hij moet verbeteren dat hij een goed vervolg geeft aan zijn onderschepping	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij staat positioneel goed opgesteld en is in het aanvallende gedeelte onze voorstopper. Hij moet mee doen in de opbouw.	7,5
Fysiek	Jens is een klein jongetje, maar ondanks zijn lengte en lichtgewicht wint hij veel duels om de bal	6,5
Mentaal	KOLB: Jens is een doener, en wil graag problemen oplossen en handelt daar ook na in een wedstrijd of training.	6,5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Heeft goede tackles op de bal en kopt veel weg.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Jens is zeer goed in 1 tegen 1 en wint vaak de bal daardoor. Knijpt goed naar binnen en staat positioneel goed	7
Fysiek	Jens is een klein jongetje, maar ondanks zijn lengte	6,5



	en lichtgewicht wint hij veel duels om de bal	
Mentaal	KOLB: Jens is een doener, en wil graag problemen oplossen en handelt daar ook na in een wedstrijd of training.	6,5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Zoekt snel weer z'n positie op en probeert vooruit te verdedigen zodat de counter er uit wordt gehaald.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Probeert druk te geven en eerst 5 sec ta bal weer te pakken. Lukt dat niet dan snel weer in de reorganisatie staan.	7
Fysiek	Jens is een klein jongetje, maar ondanks zijn lengte en lichtgewicht wint hij veel duels om de bal	6,5
Mentaal	KOLB: Jens is een doener, en wil graag problemen oplossen en handelt daar ook na in een wedstrijd of training.	6,5
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Speelt de bal snel naar voren als het kan om zo tempo in het spelletje te houden.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Sluit goed aan. En neemt de jongens mee naar voren.	6
Fysiek	Jens is een klein jongetje, maar ondanks zijn lengte en lichtgewicht wint hij veel duels om de bal	6.5
Mentaal	KOLB: Jens is een doener, en wil graag problemen oplossen en handelt daar ook na in een wedstrijd of training.	6,5



Naam: Aron Hemstede		Positie: linksback/rechtsback
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Aron heeft moeite met een goede bal inpassen en met de opbouw vanaf onze eigen helft, ook komt hij niet vaak op als back en heeft hij een wat mindere passeeractie dan de andere spelers	5
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij probeert zich aan te bieden wanneer de centrale verdediger de bal heeft en probeert ruimte te maken voor middenvelders	5
Fysiek	Aron is fysiek een wat klein jongetje en laat zich makkelijk aan de kant gezet worden, ook houdt hij het conditioneel gezien allemaal nog niet zo goed vol.	5
Mentaal	KOLB: Aron is een bezinner en denkt over veel dinge na wat er beter moet doen, helaas kan hij het met zijn voeten niet uitvoeren wat hij in zijn hoofd wel wil uitvoeren.	7
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Aron heeft het vermogen om elke keer bij zijn tegenstander in de nek te hijgen, dus hij zit er vaak kort op en heeft een goede tackle op bal.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij kantelt goed mee naar de kant van de bal en sluit goed aan zodat buitenspel kan worden gegeven.	6
Fysiek	Aron is fysiek een wat klein jongetje en laat zich makkelijk aan de kant gezet worden, ook houdt hij het conditioneel gezien allemaal nog niet zo goed vol.	5
Mentaal	KOLB: Aron is een bezinner en denkt over veel dinge na wat er beter moet doen, helaas kan hij het met zijn voeten niet uitvoeren wat hij in zijn hoofd wel wil uitvoeren.	7
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert snel weer bal te veroveren als we bal kwijt zijn en binnen 5 sec bal af te pakken	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Probeert snel bal te veroveren en als dat niet lukt weer in de organisatie proberen te staan.	6
Fysiek	Aron is fysiek een wat klein jongetje en laat zich makkelijk aan de kant gezet worden, ook houdt hij het conditioneel gezien allemaal nog niet zo goed vol.	5
Mentaal	KOLB: Aron is een bezinner en denkt over veel dinge na wat er beter moet doen, helaas kan hij het	7



	met zijn voeten niet uitvoeren wat hij in zijn hoofd wel wil uitvoeren.	
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Sluit snel bij wanneer er omschakeling is en speelt de bal naar middenvelder zodat er tempo blijft in de aanval.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Aron sluit snel aan zodat buitenspel niet wordt opgeheven.	6
Fysiek	Aron is fysiek een wat klein jongetje en laat zich makkelijk aan de kant gezet worden, ook houdt hij het conditioneel gezien allemaal nog niet zo goed vol.	5
Mentaal	KOLB: Aron is een bezinner en denkt over veel dinge na wat er beter moet doen, helaas kan hij het met zijn voeten niet uitvoeren wat hij in zijn hoofd wel wil uitvoeren.	7

Naam: Giaz Karimi		Positie: rechtsbuiten/linksbuiten
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Giaz heeft een hele goede dribbel en passeeractie. Hij is niet zo snel in een sprintduel 1 tegen 1, maar met de bal kan hij zo 2/3 mensen voorbij dribbelen, tevens kan hij goed koppen.	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Giaz staat altijd breed waardoor hij vaak ruimte heeft zodat hij vaak aanspeelbaar is, ook geeft hij goed aan waar hij de bal wil hebben.	7
Fysiek	Giaz is een klein behendig jongetje, maar gaat altijd volop in de strijd waardoor hij moeilijk van de bal te krijgen is. Giaz is een echte doorzetter.	7
Mentaal	KOLB: Giaz is een doener en doet wat er van hem gevraagd wordt en zeurt niet, Giaz gaat altijd volop in de strijd en is een jongetje wat weinig praat.	7
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Wanneer we moeten verdedigen staat Giaz kort op zijn directe tegenstander en zorgt ervoor met een tackle duw of sliding dat zijn tegenstander er vaak moeilijk voorbij komt.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij staat goed compact en daardoor worden de ruimtes klein voor de tegenstander. Kantelt goed mee van kant naar kant.	7



Fysiek	Giaz is een klein behendig jongetje, maar gaat altijd volop in de strijd waardoor hij moeilijk van de bal te krijgen is. Giaz is een echte doorzetter.	7
Mentaal	KOLB: Giaz is een doener en doet wat er van hem gevraagd wordt en zeurt niet, Giaz gaat altijd volop in de strijd en is een jongetje wat weinig praat.	7
Teamfunctie Omschakelen A - V:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Soms schakelt hij niet om omdat hij dan staat te dromen van A>V en dan moet je hem even wakker schudden.	5,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Wanneer hij omschakelt probeert hij druk op de bal te geven en binnen 5 sec bal te veroveren, lukt dat niet dan snel weer in de organisatie.	6
Fysiek	Giaz is een klein behendig jongetje, maar gaat altijd volop in de strijd waardoor hij moeilijk van de bal te krijgen is. Giaz is een echte doorzetter.	7
Mentaal	KOLB: Giaz is een doener en doet wat er van hem gevraagd wordt en zeurt niet, Giaz gaat altijd volop in de strijd en is een jongetje wat weinig praat.	7
Teamfunctie Omschakelen V - A:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Krijgt de bal vaak van middenvelder en zoekt dat de 1 tegen 1 op waar hij sterk in is, vaak passeert hij de man met een goede dribbelactie en komt dan met een schot of voorzet.	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Houdt het goed breed zodat hij aanspeelbaar is	7
Fysiek	KOLB: Giaz is een doener en doet wat er van hem gevraagd wordt en zeurt niet, Giaz gaat altijd volop in de strijd en is een jongetje wat weinig praat.	7

Naam: Bram van Beek		Positie: spits/aanvallende middenvelder
Teamfunctie Aanvallen:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Bram heeft een hele goede techniek en een hele goede aanname + passeeractie. Kan goed de bal vasthouden wanneer er een tegenstander in zijn rug zit.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Bram staat vaak nog op 1 plek wanneer hij niet zo vaak aanspeelbaar is, geeft weinig druk.	5,5



Fysiek	Bram is een fysiek normaal gesteld. Kan een tegenstander goed afschermen, maar gaat vaak te gauw naar de grond.	6,5
Mentaal	KOLB: Bram is een denker, als bram geen uitdaging heeft haalt hij niet het maximale uit zichzelf. Bram moet dus genoeg weerstand hebben om 100% te gaan.	5
Teamfunctie Verdedigen:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Bram houdt het verdedigend gezien niet zo lang vol en geeft weinig druk op bal en geeft nauwelijks tackles op bal	5
Voetbalhandelingen zonder bal	Af en toe snapt bram nog niet wat we bedoelen met inzakken, soms gaat hij in zijn eentje druk zetten wat onmogelijk is.	5,5
Fysiek	Bram is een fysiek normaal gesteld. Kan een tegenstander goed afschermen, maar gaat vaak te gauw naar de grond.	6,5
Mentaal	KOLB: Bram is een denker, als bram geen uitdaging heeft haalt hij niet het maximale uit zichzelf. Bram moet dus genoeg weerstand hebben om 100% te gaan.	5
Teamfunctie Omschakelen A - V:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert snel in te zakken en weer in de reorganisatie te gaan. Probeert vaak een tegenstander een duwtje te geven.	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Kantelt mee naar bal kant en probeert vanaf daar druk op bal te geven.	6,5
Fysiek	Bram is een fysiek normaal gesteld. Kan een tegenstander goed afschermen, maar gaat vaak te gauw naar de grond.	6,5
Mentaal	KOLB: Bram is een denker, als bram geen uitdaging heeft haalt hij niet het maximale uit zichzelf. Bram moet dus genoeg weerstand hebben om 100% te gaan.	5
Teamfunctie Omschakelen V - A:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Kan een goede steekpass geven en is snel voor de goal bij een voorzet.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Maakt ruimte voor buitenspelers door naar binnen te trekken en maakt goede loopacties voor de goal.	6,5
Fysiek	Bram is een fysiek normaal gesteld. Kan een tegenstander goed afschermen, maar gaat vaak te gauw naar de grond.	6,5
Mentaal	KOLB: Bram is een denker, als bram geen uitdaging heeft haalt hij niet het maximale uit zichzelf. Bram moet dus genoeg weerstand hebben om 100% te gaan.	5



Naam: Bjorn Kienhorst		Positie: controlerende middenvelder
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Zorgt in de (bal keeper) dat hij aanspeelbaar is en geeft daarna passes vanaf de nummer 6 positie, verlegt snel het spel en richting 11 en 7 en richting 10 en 8	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Loopt altijd aanspeelbaar om de bal te krijgen. Coacht waar de bal heen moeten en weet wanneer hij de bal moet openen naar de andere kant.	7
Fysiek	Bjorn is een kleine jongen, maar met een enorme conditie en goed loopvermogen. Hij verliest wel vaak een duel omdat zijn tegenstanders vaak groter zijn.	6
Mentaal	KOLB: Bjorn is een beslisser, hij denkt na over zijn acties. Ik zit vaak met Bjorn na de wedstrijd nog even na wat er goed of fout ging.	5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Haalt vaak de counter van tegenstander eruit doordat hij altijd goed op de bal verdedigd met een tackle of sliding.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Kantelt goed mee van kant naar kant maar laat soms zijn man lopen omdat hij daar te makkelijk over denkt	5
Fysiek	Bjorn is een kleine jongen, maar met een enorme conditie en goed loopvermogen. Hij verliest wel vaak een duel omdat zijn tegenstanders vaak groter zijn.	6
Mentaal	KOLB: Bjorn is een beslisser, hij denkt na over zijn acties. Ik zit vaak met Bjorn na de wedstrijd nog even na wat er goed of fout ging.	5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert de aanval eruit te halen met tackle op de bal, lukt dat niet? Dan weer in de organisatie komen om vanuit daar weer grip te krijgen.	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt niet altijd goed om, omdat hij denkt dat anderen dat wel voor hem oplossen, omschakeling moet beter.	4,5
Fysiek	Bjorn is een kleine jongen, maar met een enorme conditie en goed loopvermogen. Hij verliest wel vaak een duel omdat zijn tegenstanders vaak groter zijn.	6
Mentaal	KOLB: Bjorn is een beslisser, hij denkt na over zijn acties. Ik zit vaak met Bjorn na de wedstrijd nog	5



	even na wat er goed of fout ging.	
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Ziet wanneer er diepgang is bij de spitsen en kan de bal daar ook geven met een mooie dieptebal of een steekpass door de verdediging, kom eventueel bij de zestien voor schot.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt goed om en probeert iedereen mee naar voren te nemen zodat ze goed aansluiten.	7
Fysiek	Bjorn is een kleine jongen, maar met een enorme conditie en goed loopvermogen. Hij verliest wel vaak een duel omdat zijn tegenstanders vaak groter zijn.	6
Mentaal	KOLB: Bjorn is een beslisser, hij denkt na over zijn acties. Ik zit vaak met Bjorn na de wedstrijd nog even na wat er goed of fout ging.	5

Naam: Roy Schulting		Positie: rechtsback, middenvelder
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Geeft pass waarmee medespeler iets kan(10m) en kan goed iemand voor de keeper zetten(steekbal naar 7 in de ruimte). Heeft een goede passeeractie.(kleine ruimte)	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Roy heeft aanvallend een heel goed inzicht en weet waar de bal naar toe moet, zowel als back als middenvelder.	7
Fysiek	Roy is mijn kleinste speler van het team, hij is zeer licht en wordt heel makkelijk aan de kant gezet. Hij is ook niet zo snel met sprinten. Hij moet zorgen dat hij weinig in duels komt.	6
Mentaal	KOLB: Roy is een doener, als je hem een opdracht geeft dan voert hij dat zonder te zeuren of te klagen uit. Hij spreekt nooit iemand tegen en gedraagt zich goed in de groep.	6
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Roy heeft een goede tackle op de bal en kan verdedigend een bal goed weggoppen.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Weet wanneer hij moet kantelen naar bal kant en geeft rugdekking aan middenvelders.	6,5
Fysiek	Roy is mijn kleinste speler van het team, hij is zeer licht en wordt heel makkelijk aan de kant gezet. Hij is ook niet zo snel met sprinten. Hij moet zorgen dat hij weinig in duels komt.	6
Mentaal	KOLB: Roy is een doener, als je hem een opdracht	6



	geeft dan voert hij dat zonder te zeuren of te klagen uit. Hij spreekt nooit iemand tegen en gedraagt zich goed in de groep.	
Teamfunctie Omschakelen A - V:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Roy probeert de eerste 5 sec te pressen naar voren door tackle op de bal en kort op de bal en man te zitten.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Wanneer we de bal binnen 5 seconden niet hebben, dan gaan we weer in de organisatie staan.	7
Fysiek	Roy is mijn kleinste speler van het team, hij is zeer licht en wordt heel makkelijk aan de kant gezet. Hij is ook niet zo snel met sprinten. Hij moet zorgen dat hij weinig in duels komt.	6
Mentaal	KOLB: Roy is een doener, als je hem een opdracht geeft dan voert hij dat zonder te zeuren of te klagen uit. Hij spreekt nooit iemand tegen en gedraagt zich goed in de groep.	6
Teamfunctie Omschakelen V - A:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Hij kan meteen een goede pass naar voren geven, helaas is zijn pass niet altijd zorgvuldig, dus die wil dan wel eens over de zijlijn gaan of naar de tegenstander.	5,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt goed om omdat hij meteen naar voren gaat om bij te komen voor het doel voor een eventueel schot.	7
Fysiek	Roy is mijn kleinste speler van het team, hij is zeer licht en wordt heel makkelijk aan de kant gezet. Hij is ook niet zo snel met sprinten. Hij moet zorgen dat hij weinig in duels komt.	6
Mentaal	KOLB: Roy is een doener, als je hem een opdracht geeft dan voert hij dat zonder te zeuren of te klagen uit. Hij spreekt nooit iemand tegen en gedraagt zich goed in de groep.	6

Naam: Jarno ter Wisscha		Positie: centrale verdediger
Teamfunctie Aanvallen:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Jarno is opbouwend erg sterk en is tevens mijn aanvoerder, we willen graag via Jarno opbouwen omdat hij een goede pass heeft. Zowel lange bal als korte pass. Jarno heeft ook een goede passeeractie.	8,5
Voetbalhandelingen	Zorgt bij de opbouw dat hij goed vrijloopt en als we	7



zonder bal	worden vastgezet zakt hij uit richting achterlijn.	
Fysiek	Jarno is een lange jongen die veel duels wint en ongelooflijk snel is. Hij wint veel duels en je krijgt hem moeilijk van de bal af	7,5
Mentaal	KOLB: Jarno is een doener, en is tevens mijn aanvoerder, hij stuurt en coacht mensen aan. Geef hem een bepaalde taak in het veld en hij voert dat uit.	6,5
Teamfunctie Verdedigen:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Jarno is goed in het verdedigen 1 tegen 1. Heeft een goede sliding op de bal en verdedigend goede kopper.	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij zorgt dat hij altijd op zijn positie blijft voetballen en speelt altijd vanuit de organisatie. Blijft spelen als laatste man. Stuurt mensen aan als er dingen fout gaan.	7
Fysiek	Jarno is een lange jongen die veel duels wint en ongelooflijk snel is. Hij wint veel duels en je krijgt hem moeilijk van de bal af	7,5
Mentaal	KOLB: Jarno is een doener, en is tevens mijn aanvoerder, hij stuurt en coacht mensen aan. Geef hem een bepaalde taak in het veld en hij voert dat uit.	6,5
Teamfunctie Omschakelen A - V:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Zorgt voor druk vooruit wanneer we balverlies hebben en probeert de bal snel weer in bezit te krijgen. Lukt dat niet? Dan weer in de reorganisatie.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Zorgt voor duidelijkheid in het team zoals weten wat andere spelers moeten doen. Moeten ze pressen of niet.	7,5
Fysiek	Jarno is een lange jongen die veel duels wint en ongelooflijk snel is. Hij wint veel duels en je krijgt hem moeilijk van de bal af	7,5
Mentaal	KOLB: Jarno is een doener, en is tevens mijn aanvoerder, hij stuurt en coacht mensen aan. Geef hem een bepaalde taak in het veld en hij voert dat uit.	6,5
Teamfunctie Omschakelen V - A:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert de bal vooruit te spelen met een pass naar het middenveld of aanval zodat die snelheid kunnen maken.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Sluit aan tot middenlijn zodat we het veld weer klein houden voor mogelijke tegenaanval.	7
Fysiek	Jarno is een lange jongen die veel duels wint en ongelooflijk snel is. Hij wint veel duels en je krijgt hem moeilijk van de bal af	7,5



Mentaal	KOLB: Jarno is een doener, en is tevens mijn aanvoerder, hij stuurt en coacht mensen aan. Geef hem een bepaalde taak in het veld en hij voert dat uit.	6,5
---------	---	-----

Naam: Aniek Flobbe		Positie: Middenvelder
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Aniek heeft een goede lange bal over 30 meter en heeft een goede steekbal door de as van het centrum van de tegenstander	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Aniek loopt veel vrij achter de rug van de tegenstander zodat ze tussen de linies aanspeelbaar is, wat ze goed doet.	7,5
Fysiek	Aniek is fysiek een lang meisje, maar heeft de conditie niet om een hele wedstrijd vol gas te geven.	6
Mentaal	KOLB: Aniek is een denker, ze denkt over alles na en zou nooit zomaar een bal weg schieten. Ze heeft een bepaalde rust waardoor het lijkt dat ze over alles nadenkt.	6,5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Aniek heeft een goede tackle op de bal en heeft een goede onderschepping.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Ze kantelt goed mee naar bal kant en daarom wordt het lastiger voor de tegenstander	6,5
Fysiek	Aniek is fysiek een lang meisje, maar heeft de conditie niet om een hele wedstrijd vol gas te geven.	6
Mentaal	KOLB: Aniek is een denker, ze denkt over alles na en zou nooit zomaar een bal weg schieten. Ze heeft een bepaalde rust waardoor het lijkt dat ze over alles nadenkt.	6,5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert binnen 5 seconden de bal af te pakken met tackle, lukt dat niet dan weer in organisatie staan en het compact houden.	7,7
Voetbalhandelingen zonder bal	Kantelt goed mee van kant naar kant om ruimtes klein te houden.	
Fysiek	Aniek is fysiek een lang meisje, maar heeft de conditie niet om een hele wedstrijd vol gas te geven.	6



Mentaal	KOLB: Aniek is een denker, ze denkt over alles na en zou nooit zomaar een bal weg schieten. Ze heeft een bepaalde rust waardoor het lijkt dat ze over alles nadenkt.	6,5
Teamfunctie Omschakelen V - A:		Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Ziet ruimte achter de verdediging en geeft vaak een lange bal er over heen met een lange pass over 30 meter.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Sluit snel aan om bij te komen voor een eventuele afvallende bal.	7,5
Fysiek	Aniek is fysiek een lang meisje, maar heeft de conditie niet om een hele wedstrijd vol gas te geven.	6
Mentaal	KOLB: Aniek is een denker, ze denkt over alles na en zou nooit zomaar een bal weg schieten. Ze heeft een bepaalde rust waardoor het lijkt dat ze over alles nadenkt.	6,5



Naam: Levi Drijver		Positie: linksbuiten/spits
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Heeft een hele goed passeeractie in huis en een goed schot. Hij zoekt vaak de 1 tegen 1 op en weet dat goed uit te spelen.	8,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Zoekt meteen de diepgang als onze middenvelders de bal hebben en zorgt voor groot veld bij balbezit	7,5
Fysiek	Levi is 2 ^e jaar, is niet zo'n hele grote jongen, maar gebruikt ontzettend goed en slim zijn lichaam. Hij kan de bal heel goed afschermen en is een slimme voetballer die weet en voelt waar de ruimte is.	7,5
Mentaal	KOLB: Levi is een doener en kan eigenlijk maar op een positie spelen en dat is linksbuiten. Hij moet bepaalde richtlijnen hebben en heeft behoefte aan vastigheid en duidelijkheid.	7
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Kan verdedigend goed een bal weggoppen en zit er vaak tussen met een onderschepping tussen centrale verdediger en rechtsback.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Heeft goed druk op de back zodat deze alleen nog maar terug kan spelen of lang kan spelen.	7
Fysiek	Levi is 2 ^e jaar, is niet zo'n hele grote jongen, maar gebruikt ontzettend goed en slim zijn lichaam. Hij kan de bal heel goed afschermen en is een slimme voetballer die weet en voelt waar de ruimte is.	7,5
Mentaal	KOLB: Levi is een doener en kan eigenlijk maar op een positie spelen en dat is linksbuiten. Hij moet bepaalde richtlijnen hebben en heeft behoefte aan vastigheid en duidelijkheid.	7
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert binnen 5 seconden de bal weer te veroveren met tackles en probeert druk op bal te geven.	6,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Als de bal niet binnen 5 seconden in bezit is, dan weer terug in de organisatie.	6,5
Fysiek	Levi is 2 ^e jaar, is niet zo'n hele grote jongen, maar gebruikt ontzettend goed en slim zijn lichaam. Hij kan de bal heel goed afschermen en is een slimme voetballer die weet en voelt waar de ruimte is.	7,5
Mentaal	KOLB: Levi is een doener en kan eigenlijk maar op een positie spelen en dat is linksbuiten. Hij moet bepaalde richtlijnen hebben en heeft behoefte aan vastigheid en duidelijkheid.	7



	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Probeert snel de actie aan te aan en tempo te houden in de aanval zodat de verdediging uit de organisatie blijft. Heeft een goede voorzet met links en met rechts.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Probeert meteen diep te gaan zodat hij op snelheid het duel kan winnen van zijn tegenstander.	8
Fysiek	Levi is 2 ^e jaar, is niet zo'n hele grote jongen, maar gebruikt ontzettend goed en slim zijn lichaam. Hij kan de bal heel goed afschermen en is een slimme voetballer die weet en voelt waar de ruimte is.	7,5
Mentaal	KOLB: Levi is een doener en kan eigenlijk maar op een positie spelen en dat is linksbuiten. Hij moet bepaalde richtlijnen hebben en heeft behoefte aan vastigheid en duidelijkheid.	7

Naam: Martijn Oldekamp		Positie: linksmid/linksback
	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Heeft een goede korte pass in zijn voeten over 10/15 meter. Kan goed een man passeren.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Geeft veel druk op middenvelders en laat ze niet draaien. Hij is belangrijk bij het druk zetten.	7
Fysiek	Martijn is een kleine jongen, maar heeft de longinhoud van een paard. Hij blijft maar lopen en rennen en is ontzettend belangrijk in het systeem wat ik speel.	7,5
Mentaal	KOLB: Martijn is een ideaal voorbeeld van een doener, hij is de rustigste jongen uit mijn team en zegt niet veel. Hij kan op bijna alle posities spelen in het veld, omdat hij vanuit een bepaalde taak kan spelen,	7,5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Is ontzettend goed in het veroveren van de bal en zitten er vaak tussen met een sliding of onderschepping.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Hij geeft veel druk op de middenvelders zodat ze moeilijk kunnen draaien.	7
Fysiek	Martijn is een kleine jongen, maar heeft de longinhoud van een paard. Hij blijft maar lopen en rennen en is ontzettend belangrijk in het systeem wat ik speel.	7,5
Mentaal	KOLB: Martijn is een ideaal voorbeeld van een	7,5



	doener, hij is de rustigste jongen uit mijn team en zegt niet veel. Hij kan op bijna alle posities spelen in het veld, omdat hij vanuit een bepaalde taak kan spelen,	
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Schakelt gelijk om naar verdediging en probeert de aanval eruit te halen en de bal te veroveren.	8
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt om en probeert gelijk weer druk op de bal te geven om de counter eruit halen en de bal te veroveren.	7
Fysiek	Martijn is een kleine jongen, maar heeft de longinhoud van een paard. Hij blijft maar lopen en rennen en is ontzettend belangrijk in het systeem wat ik speel.	7,5
Mentaal	KOLB: Martijn is een ideaal voorbeeld van een doener, hij is de rustigste jongen uit mijn team en zegt niet veel. Hij kan op bijna alle posities spelen in het veld, omdat hij vanuit een bepaalde taak kan spelen,	7,5
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Heeft een goede pass over korte afstand maar vindt het moeilijk om een bal achter de verdediging te leggen.	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt om naar voren om aan te sluiten en mee te doen.	6,5
Fysiek	Martijn is een kleine jongen, maar heeft de longinhoud van een paard. Hij blijft maar lopen en rennen en is ontzettend belangrijk in het systeem wat ik speel.	7,5
Mentaal	KOLB: Martijn is een ideaal voorbeeld van een doener, hij is de rustigste jongen uit mijn team en zegt niet veel. Hij kan op bijna alle posities spelen in het veld, omdat hij vanuit een bepaalde taak kan spelen,	7,5

Naam: Toby Boonstra

Positie: middenvelder



	Teamfunctie Aanvallen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Toby kan goed wegdraaien bij zijn tegenstander en is technisch zeer goed in zijn dribbel. Hij heeft een goede korte pass over circa 15 meter.	7,5
Voetbalhandelingen zonder bal	Toby is vrij statisch en loopt niet veel in de wedstrijd, daarbij loopt hij wel slim. Hij is vaak aanspeelbaar tussen de linies en kan vanuit daaruit het spel verleggen.	6
Fysiek	Toby is een niet al te grote jongen en verliest vaak zijn duel omdat hij bang is om deze aan te gaan. Hij verliest zijn hoofd snel als het tegenzit.	6
Mentaal	KOLB: Toby denkt na over bepaalde keuzes in het veld. Je moet Toby stimuleren iets te doen. Toby moet geprikkeld worden voor een maximale prestatie.	5,5
	Teamfunctie Verdedigen:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Toby is verdedigend niet al te sterk omdat hij niet zoveel doet. Hij is wat lui in de verdediging.	5
Voetbalhandelingen zonder bal	Kantelt vaak mee, maar kijkt niet goed om zich heen waar zijn man is.	5
Fysiek	Toby is een niet al te grote jongen en verliest vaak zijn duel omdat hij bang is om deze aan te gaan. Hij verliest zijn hoofd snel als het tegenzit.	6
Mentaal	KOLB: Toby denkt na over bepaalde keuzes in het veld. Je moet Toby stimuleren iets te doen. Toby moet geprikkeld worden voor een maximale prestatie.	5,5
	Teamfunctie Omschakelen A - V:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Schakelt niet snel genoeg om bij balverlies. Hij loopt niet mee met zijn man.	6
Voetbalhandelingen zonder bal	Schakelt niet snel genoeg om bij balverlies. Hij loopt niet mee met zijn man.	6
Fysiek	Toby is een niet al te grote jongen en verliest vaak zijn duel omdat hij bang is om deze aan te gaan. Hij verliest zijn hoofd snel als het tegenzit.	6
Mentaal	KOLB: Toby denkt na over bepaalde keuzes in het veld. Je moet Toby stimuleren iets te doen. Toby moet geprikkeld worden voor een maximale prestatie.	5,5
	Teamfunctie Omschakelen V - A:	Beoordeling:
Voetbalhandelingen met bal	Kan een goede pass achter de verdediging leggen. (20 m) en is actief bij de omschakeling.	7
Voetbalhandelingen zonder bal	Is veel in beweging en probeert ruimte te maken voor de aanvallers.	6,5
Fysiek	Toby is een niet al te grote jongen en verliest vaak zijn duel omdat hij bang is om deze aan te gaan. Hij	6



	verliest zijn hoofd snel als het tegenzit.	
Mentaal	KOLB: Toby denkt na over bepaalde keuzes in het veld. Je moet Toby stimuleren iets te doen. Toby moet geprikkeld worden voor een maximale prestatie.	5,5

Sportprestatie profiel BART opdracht

Wat kenmerkt de sport?

Bij voetbal wordt er gespeeld in een team die bestaat uit 11 spelers. De sport wordt gespeeld met een bal, waarbij er gescoord kan worden op een doel. Hoe hoger je speelt, hoe meer je moet presteren om te komen tot een goed resultaat. Daarnaast speelt beleving ook een belangrijke rol, vooral bij de jeugdspelers.

Algemene beschrijving voetbal:

Het speelveld (voetbalveld of voetbalterrein) is rechthoekig, en moet afhankelijk van de competitie een lengte hebben van minimaal 90 en maximaal 120 meter. De breedte is minimaal 45 en maximaal 90 meter. In internationale wedstrijden geldt: lengte tussen 100 en 110 meter en breedte tussen 64 en 75 meter. De Nederlandse KNVB hanteert een minimumafmeting van 100 bij 64 meter en een maximum van 105 bij 69 meter. De afbakening gebeurt met lijnen van maximaal 12 centimeter breed en op de hoeken worden hoekvlaggen geplaatst. In het midden van de achterste lijnen moet verplicht een doel staan. De bal is bolvormig en volgens de internationale voetbalbond (FIFA) moet een officiële wedstrijdbal een omtrek hebben van minstens 68 en hoogstens 70 centimeter bij een massa van 396 tot 450 gram. Bij aanvang van de wedstrijd moet de bal tussen de 410 en 450 gram wegen. De bal dient van leder of een ander geschikt materiaal te zijn en wordt opgeblazen met een overdruk van 0,6 tot 1,1 atmosfeer (600 tot 1100 g/cm²) op zeeniveau. Een speler staat in buitenspelpositie als hij dichterbij de doellijn van de tegenstander staat dan de bal en de vóórlaatste tegenstander. Dit geldt niet wanneer de speler zich op zijn eigen speelveldhelft bevindt. Een tegenstander telt ook mee als hij zich achter de doellijn bevindt. Een speler staat niet buitenspel als hij zich achter de bal begeeft, bij het moment van spelen van de bal. Op jongere leeftijden zijn er verschillende regels voor de sport.

Wat zijn de belangrijkste grond motorische eigenschappen van voetbal?

Dit zijn de 5 CLUSK-eigenschappen:

Coördinatie

Aan de basis van alle technische handelingen staat (lichaams)coördinatie. Om een actie soepel te laten verlopen, is het zaak de verschillende spieren op het juiste moment te activeren. Het op elkaar afstemmen van spieractiviteit heet coördinatie en vindt plaats onder leiding van het zenuwstelsel.

Lenigheid



De grond motorische eigenschap lenigheid is in het voetbal van ondergeschikte belang, maar toch niet geheel onbelangrijk. Voetballers moeten veel wenden en keren. Steeds weer veranderen ze van richting om hun tegenstander kwijt te raken of juist te volgen. Ook maken spelers soms de meest onnatuurlijke bewegingen in een poging de bal te bemachtigen. Voor al dat soort acties is lenigheid noodzakelijk.

Uithoudingsvermogen

Voetballers moeten beschikken over een uithoudingsvermogen dat hun in staat stelt gedurende langere tijd met een sterk wisselend tempo te kunnen lopen. (Acyclisch aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen). Om uithoudingsvermogen goed te trainen is een methodische aanpak noodzakelijk.

Snelheid

Snelheid is een complex begrip. Snelheid in het voetbal betekent in eerste instantie snel reageren op steeds veranderende situaties in het veld. De verschillende componenten waaruit het begrip snelheid is opgebouwd zijn: reactiesnelheid, startsnelheid, versnellingsvermogen, snelheid- uithoudingsvermogen en herhaald kort sprintvermogen.

Kracht

Aan de basis van een aantal voetbal specifieke acties staat spierkracht in het bovenlichaam (duels om de bal) en in het onderlichaam (schieten, springen en slidings). Hoewel kracht in eerste instantie verbeterd kan worden door een betere lichaam coördinatie zal de algemene lichaamskracht ook op een bepaald basisoniveau moeten zijn. Naast basiskracht, trapkracht, sprongkracht, duelkracht en startkracht is ook een goede rompkraft (rompstabiliteit) van essentieel belang voor voetballers.

Verschijningsvormen van deze Grond-motorische eigenschappen

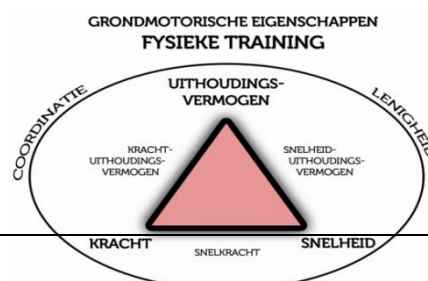
Maak een keuze welke echt essentieel zijn voor jouw sport, jouw sporters/team)

Welk energiesysteem is dominant?

Anaeroob lactisch (zwaar-herhaald kort sprinten lactisch)

Kracht:

- Krachtuithoudingsvermogen
- Snelkracht
- Explosieve kracht



Snelheid:

Welke verschijningsvormen van snelheid zijn te onderscheiden en hoe vaak komen deze in een wedstrijd voor?

- Reactiesnelheid
- Snelheid van voortbewegen
- Versnellingsvermogen
- Maximale snelheid
- Uithoudingsvermogen in snelheid
- Handelingssnelheid
- Versnellingsvermogen met lichte weerstand
- Versnellingsvermogen met zware weerstand

Uithoudingsvermogen:

- Duurtraining
- Extensieve intervaltraining
- Intensieve intervaltraining

Lenigheid:

De mate van lenigheid hangt van een aantal factoren af:

- Bouw en vorm van gewrichten
- Gewrichtskapsel
- Lengte van spieren en pezen
- Gewichtsbanden

Daarnaast zijn er ook een aantal externe factoren:

- Leeftijd
- Geslacht
- Bouw en lichaamshouding
- Oefengesteldheid en/of vermoeidheid
- Geestelijke gesteldheid
- Tijd van de dag
- Temperatuur

De meest voorkomende vorm van training van lenigheid is rekken. Welke methode pas jij toe en waarom?

Ik pas altijd dynamische vormen van rekken toe. Ik vind persoonlijk statisch rekken niet fijn. Ik laat daarom de spelers ook een keuze maken wat ze willen doen.



Coördinatie:

Om een beweging juist gecoördineerd uit te voeren moet er veel geoefend worden met deze beweging. Grofweg zijn er 3 fases te benoemen:

- Fase van de grove coördinatie
- Fase van de fijne coördinatie
- Fase van de stabilisatie

Het oefenen van coördinatie heeft zijn uitwerking op de volgende punten:

- Het reactievermogen
- Het oriëntatie vermogen
- Het differentiatievermogen
- Het ritmisch vermogen
- Het evenwichtsvermogen
- Het koppelingsvermogen
- Het aanpassingsvermogen

Aanleerfasen FITTS:

- Σ Cognitieve fase (oriënterende fase: aanleren)
 - Globaal bewegingsbeeld (complexe bewegingen)
 - Bewustwording (KR)
- Σ Associatieve fase (analytische fase: perfectioneren)
 - De bewegingen moeten gekoppeld worden aan zinvolle zintuiglijke informatie en geschaald worden naar het eigen lichaam
- Σ Autonome fase (automatiseren)
 - Bewegingen gaan buiten bewuste sturing om



Gevoelige perioden per leeftijdscategorie:

(nach Asmus 1991) o=Mädchen o=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	1. puberale Phase 13-14/15 Jahre	2. puberale Phase bis 18/19 Jahre
Reaktions- fähigkeit	oooooooo oooooooo	oo oo		
Rhythmus- fähigkeit	oooooooo ooooooo	oooooooo ooooooo		
Gleichgewichts- fähigkeit	oooooooo oooooooo	oooooooo oooooooo		
kinästhetische Differenzierung	oooooooo oooooooo	oooooooo oooooooo	oooo oooo	oo oo
Orientierung- fähigkeit	oooooooo oooooooo	ooo ooooo	ooooo oooooooo	
Beweglichkeit	oooooooo ooooooo	ooo oooo	oooo ooo	
Schnelligkeit	oooooooo oooooooo	oooooooo oooooooo	ooooo oooooooo	oo
Maximalkraft Kraftausdauer	ooo oooooooo		oooooo oooooooo	oooooo oooooooo
Aerobe Ausdauer	oooooooo oooooooo	oooooooo oooooooo	oooooo oooooooo	oooooo oooooooo
Anaerobe Ausdauer			oooooo ooooooo	oooooo ooooooo

Welke bewegingen komen veel voor in je sport?

1.	Rennen
2.	Springen
3.	Draaien
4.	Gooien
5.	Passeren
6.	Lopen
7.	Versnellen
8.	Duiken
9.	Schieten
10.	Vallen

*Bij elk onderdeel dat bij jouw sport hoort kan je een verbinding maken naar de CLUSK.
Hieronder volgt een kort overzicht:*

Specifieke oefeningen:	Coördinatie	Lenigheid	Uithoudingsvermogen	Snelheid	Kracht
schieten					X
gooien	X				X
rennen			X	X	
passeren		X			
Lopen	X				

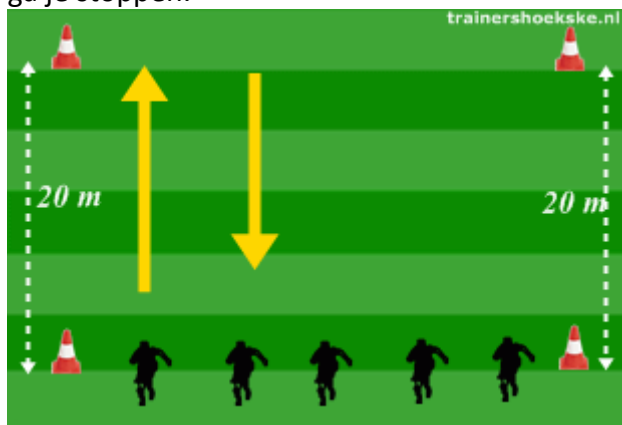


Meten is weten BART opdracht

Interval Shuttle Run Test

In september heb ik bij de O15-2 de shuttle run test gedaan. Dit wordt elk jaar 2 keer gedaan. Namelijk in de voorbereiding voor het seizoen en na de winterstop. De bedoeling is om de fitheid te testen van de individuele speler. Hieraan kunnen we zien hoe fit de speler uit de zomerstop of uit de winterstop gekomen is. Bedoeling bij zo'n test is dat je maximaal moet gaan.

De bedoeling is dat dit uitgevoerd wordt op een grasveld of een kunstgrasveld. Je zet meerdere pionnen uit elkaar zoals hieronder in de foto te zien is en zorgt ervoor dat het 20 meter is. Eventueel kun je nog kleine pionnetjes achter de organisatie zetten zodat de spelers in dat vak kunnen rusten. Wanneer de spelers gaan lopen beginnen de spelers op een laag tempo. Er is muziek bij en ze moeten deze muziek volgen. Wanneer de piep begint start de oefening. Vervolgens moet je bij de volgende piep bij de overkant zijn. Zo ga je telkens door. Bij elke 4 piepjes wordt het zwaarder en moet je zorgen dat je gaat versnellen om op tijd te komen bij de pion. op een gegeven moment kom je tot het punt dat je moet versnellen maar je kunt niet meer versnellen. Je gaat door totdat je niet meer kunt, pas dan ga je stoppen.



Er wordt steeds gelopen tussen de oranje pionnen (= 20 meter). Je kan uitlopen in de rustperiodes achter de pionnen circa 5 meter.

Ik heb deze test 2 keer uitgevoerd dus ik heb ook 2 resultaten van de spelers. Eentje van de zomer en eentje van de winter.

Hieronder kun je een foto zien van de norm:



Tabel scores ISRTTest		
Trappen		HF verval na 2 min
<95	Slecht	<40
95 - 105	Matig	>40
106 - 115	Goed	>50
116 - 125	Zeer goed	>60
>125	Uitstekend	>70

(Lambert, 1982)

Hieronder zijn de resultaten te zien van de interval shuttle run test.

Team O15-2.

Speler	Meetmoment 1 (zomer).		Meetmoment 2 (winter).	
Daimen Muller	85	Max hartslag: 190	84	Max hartslag:190
Bram van Beek	95	Max hartslag:185	101	Max hartslag:190
Aniek Flobbe	80	Max hartslag: 181	85	Max hartslag:189
Demis de Boer	103	Max hartslag:193	111	Max hartslag:195
Jaron Keizer	105	Max hartslag:195	115	Max hartslag:197
Roy Schulting	90	Max hartslag:190	90	Max hartslag:191
Giaz Karimi	92	Max hartslag:179	100	Max hartslag:190
Jarno Ter Wisscha	110	Max hartslag:185	115	Max hartslag:189
Stan Coelingh	82	Max hartslag:170	98	Max hartslag:189
Arom Hemstede	100	Max hartslag:197	98	Max hartslag:197
Jens Dekker	102	Max hartslag:178	101	Max hartslag:180
Bjorn Kienhorst	110	Max hartslag:189	105	Max hartslag:190
Levi Drijver	120	Max hartslag:199	119	Max hartslag:200
Martijn Oldekamp	100	Max hartslag:185	105	Max hartslag:187

Conclusie:

Als ik kijk naar de scores dan zijn die verschillend. We hebben met hartslagmeters gewerkt om nauwkeurige metingen te maken. Als ik dan kijk naar Stan Coelingh (eerste meetmoment zomer) dan is die niet volledig maximaal gegaan. Daar hebben we wat van gezegd en het 2^e meetmoment is heel anders. Verder zie je een verschil in fitheid. Dit kan mentaal zijn, maar ook bijvoorbeeld niet fit zijn en weinig getraind te hebben in de zomer of winter. Over het algemeen waren er prima scores, waar ik als trainer blij mee ben.





Alcides
JO15-2.

Interval
shuttle run
test.

Gemaakt
door: Youri
de Graaf

(Feenstra)

Davies Test

Op donderdag 07-03-2019 heb ik de Davies test afgenomen bij de O15-2. Deze test is gebaseerd snelheid en stabiliteit, waarbij je de core stability per individu kan testen. Hieronder het protocol van de test:

Alle deelnemers gaan in een push-up positie staan, waarbij de handen 96 centimeter uit elkaar liggen. Dit kan je doen door bijvoorbeeld pylonen, 96 centimeter uit elkaar te leggen. Vervolgens moeten alle deelnemers ervoor zorgen dat de rug recht is. Op dit moment is de startpositie goed. Daarna begin je met de test en gaan de deelnemers hun eigen handen aantikken op een snel tempo. Dit doe je 3x15 sec.



Waar wordt opgelet bij de Davies test?

- **Bekken** - Toont de atleet de heup-heup-stabiliteit of slingeren de heupen?
- **Onderste ledematen** - Blijven de benen van de sporter neutraal, of roteren de benen/voeten inwendig/uitwendig?

(Hays, sd)



Hieronder kun je de resultaten van de spelers zien in een tabel:

Speler	Toelichting
Daimen	Keeper, die veel moeite had met het stabiliseren van zijn rug. Bewoog ontzettend veel.
Bram	Probeerde heel snel zijn handpalmen aan te tikken, maar had niet door dat zijn onderrug en bekken veel bewogen.
Jaron	-
Stan	Kon op een hoog tempo, met een goede stabilisatie in zijn onderrug en bekken zijn handpalmen aantikken. Per keer werd dit beter.
Aniek	Legde de focus op de uitvoering, waardoor het tempo niet super hoog lag, maar hij de uitvoering wel goed deed.
Aron	Kon op een hoog tempo, met een goede stabilisatie in zijn onderrug en bekken zijn handpalmen aantikken.
Giaz	Was niet zeer gefocust, waardoor de uitvoering niet goed ging. Laatste keer liet hij wel zien, dat hij het kon.
Levi	Perfect voorbeeld voor de groep. Bewoog niet tot nauwelijks mijn zijn onderrug en bekken.
Bjorn	Was ook zeer gefocust op de uitvoering, waardoor het tempo erg laag lag. Later versnelde hij het tempo en liet zien dat hij het goed kon.
Demis	-
Jens	Probeerde heel snel zijn handpalmen aan te tikken, maar had niet door dat zijn onderrug en bekken veel bewogen.
Jarno	Kon op een hoog tempo, met een goede stabilisatie in zijn onderrug en bekken zijn handpalmen aantikken.
Martijn	-
Toby	Kon op een hoog tempo, met een goede stabilisatie in zijn onderrug en bekken zijn handpalmen aantikken.

Conclusie:

Ook hier waren verschillende resultaten. Mijn focus in de eerste ronde lag op de startpositie en uitvoering. Na individuele feedback te hebben gegeven, ging ik met iedereen daarmee



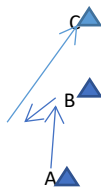
bezig in de tweede ronde. Zoals je in het schema hierboven kunt zien heb ik een algemene toelichting gegeven op de manier van uitvoeren. Degene die moeite hadden met de test, weten dat ze meer bezig moeten gaan met core stability oefeningen of te wel rompstabiliteit oefeningen.



4 uitgewerkte warming ups Gericht op een kern BART opdracht

Naam student	Youri de Graaf	datum	23-04-19
Sport	Voetbal	lestijd	15 minuten
Doelgroep	C Junioren (13/14 jaar).		
Beginsituatie	Mijn team is een goed getraind team die alle oefeningen kunnen doen. Individueel gezien zijn het allemaal goed getrainde sporters. Er zijn dus niet bepaalde oefeningen waar ik rekening mee hoeft te houden als trainer.		
Doel	Mijn doel is om vanuit de warming up toe te werken naar een kern. In deze uitgewerkte warming up wil ik laten zien dat mijn sporters met passen het juiste been inspelen. Doel is dus: het verbeteren van het passen van mijn spelers. In de kern wil ik dit uitbreiden naar een grotere pass en trap vorm dat zorgt voor meer weerstand.		
Persoonlijke leerdoelen	Ik wil fanatieker coachen op mijn spelers, en ze complimenten geven als ze iets goed doen. Ook wil ik duidelijk zijn in mijn coaching en dit ook uitstralen naar mijn spelers toe.		

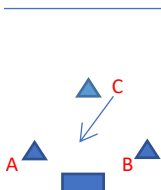
Materiaal wat en aantal	
Ballen (8) Pionnen (10) Aantal spelers (minimaal 10)	

Les-deel	Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding en differentiatie
Warming up	■ Pass en trap vorm gericht op een kern. ■ A speelt in op B, B kaats de bal op A en A speelt de bal op het buitenste been in op C. ■ Dit moet op hoog tempo gaan.		Aanwijzingen: - Strak inspelen - Goede been inspelen (buitenste been op C) Differentiatiemogelijkheid: - Een extra kaats op het einde, zodat B sneller aan moet sluiten. - Andere kant opdraaien (verkeerde beek).
Tijd: 15 minuten en	■ Max 2 handelingen	Veiligheid: zorg dat de pionnen ver genoeg uit elkaar zijn. We spelen in 3 organisaties.	



Naam student	Youri de Graaf	datum	25-04-19
Sport	Voetbal	lestijd	15 minuten
Doelgroep	C Junioren (13/14 jaar).		
Beginsituatie	Mijn team is een goed getraind team die alle oefeningen kunnen doen. Individueel gezien zijn het allemaal goed getrainde sporters. Er zijn dus niet bepaalde oefeningen waar ik rekening mee hoeft te houden als trainer.		
Doel	Mijn doel is om vanuit de warming up toe te werken naar een kern. In deze uitgewerkte warming up wil ik laten zien dat mijn sporters met het behulp van een 2 tegen 1 situatie de spits uit kunnen spelen om zo toe te werken naar de kern. Doel is dus het verbeteren van de 2 tegen 1 situatie wanneer de spits druk geeft.		
Persoonlijke leerdoelen	Ik wil tactisch coachen op mijn spelers. Ik wil coachen op het sneller handelen van de 2 spelers die de spits uit gaan spelen.		

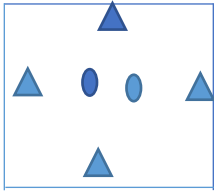
Materiaal wat en aantal	
Ballen (4) Pionnen (4) Aantal spelers (minimaal 10) Kleine goals (3)	

Les-deel	Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding en differentiatie
Warming up	■ 2 tegen 1 situatie gericht op een kern. ■ A of B heeft de bal uit. C moet druk gaan geven op diegene met bal zodat deze een keuze moet gaan maken.		Aanwijzingen: - Snel een keuze maken (inspelen of B of doordribbelen) - C moet goed druk zetten door middel van B af te schermen. Differentiatiemogelijkheid: - Nog een verdedigende speler erbij om het moeilijker te maken.
Tijd: 15 minuten	■ A dribbelt door of speelt hem af naar B ■ A en B kunnen scoren door over de lijn heen te dribbelen.	Veiligheid: Veld mag niet te klein zijn doordat er meerdere organisaties zijn. Regels: Maximaal 6 seconden aan de bal dan moet je een keuze gemaakt hebben.	



Naam student	Youri de Graaf	datum	29-04-19
Sport	Voetbal	lestijd	15 minuten
Doelgroep	C Junioren (13/14 jaar).		
Beginsituatie	Mijn team is een goed getraind team die alle oefeningen kunnen doen. Individueel gezien zijn het allemaal goed getrainde sporters. Er zijn dus niet bepaalde oefeningen waar ik rekening mee hoeft te houden als trainer.		
Doel	Mijn doel is om vanuit de warming up toe te werken naar een kern. In deze uitgewerkte warming up wil ik laten zien dat mijn spelers met behulp van kleine positiespellen maximaal 2 keer hoeven te raken om een vrije man te vinden. Toewerkend naar de kern spelen we een groot positiespel waarbij je meer spelers om je heen hebt en dus sneller moet handelen. Doel is dus het verbeteren van het positiespel waarbij spelers maximaal 2 keer mogen raken.		
Persoonlijke leerdoelen	Ik wil coachen op het vrijlopen van de spelers en het positioneel staan van mij als coach. Ik moet niet in het midden staan maar juist buiten het veld.		

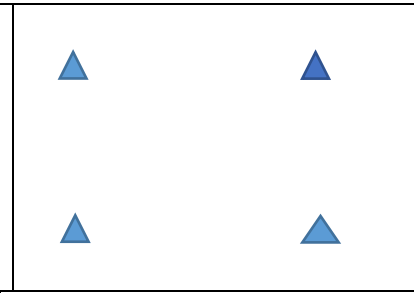
Materiaal wat en aantal	
Ballen (8) Pionnen (8) Aantal spelers (minimaal 12) Hesjes (4)	

Les-deel	Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding en differentiatie
Warming up Tijd: 15 minuten	4 tegen 2 positiespel gericht op een kern - De 2 spelers in het midden geven druk op bal waarbij de andere 4 door middel van passen 10 keer over moeten spelen. - Doordat ze maximaal 2 mogen raken moeten de andere spelers snel vrijlopen.	 Veiligheid: Veld mag niet te klein zijn doordat er meerdere organisaties zijn. Regels: Maximaal 2 keer raken anders wisselen van speler.	Aanwijzingen: - Snel een keuze maken - Vrij lopen (bewegen naar speler toe). Differentiatiemogelijkheid: - Nog een verdedigende speler erbij om het moeilijker te maken. - Veld kleiner maken.



Naam student	Youri de Graaf	datum	29-04-19
Sport	Voetbal	lestijd	15 minuten
Doelgroep	C Junioren (13/14 jaar).		
Beginsituatie	Mijn team is een goed getraind team die alle oefeningen kunnen doen. Individueel gezien zijn het allemaal goed getrainde sporters. Er zijn dus niet bepaalde oefeningen waar ik rekening mee hoeft te houden als trainer.		
Doel	Mijn doel is om vanuit de warming up toe te werken naar een kern. In deze uitgewerkte warming up wil ik laten zien dat mijn spelers met behulp van een lange bal toe kunnen werken naar een kern waarin een steekbal achter de verdediging gespeeld wordt (hoge bal). Doel is dus het verbeteren van de lange bal.		
Persoonlijke leerdoelen	Coachen op het technische gedeelte van de lange bal. Spelers moeten de bal met de wreef raken en niet met de binnenkant. Coachen op complimenten en het ook zeggen als het niet goed gaat.		

Materiaal wat en aantal	
Ballen (8) Pionnen (8)	

Les-deel	Bewegingsvormen	Organisatie	Begeleiding en differentiatie
Warming up	■ De spelers maken tweetallen om vervolgens met z'n tweeën te oefenen op de lange bal. ■ De spelers staan zo'n 30 meter uit elkaar.		Aanwijzingen: - Met de wreef schieten. - Met je wreef onder de bal raken zodat die in de lucht gaat. Differentiatiemogelijkheid: - Afstand langer maken.
Tijd: 15 minuten	■ De spelers schieten om de beurt een lange bal met de wreef	Veiligheid: - Regels: 30 meter uit elkaar. Om de beurt schieten.	



Jaarplanning BART opdracht

Hieronder zie je mijn jaarplanning wat ik allemaal gedaan heb en nog ga doen. Ik heb met cyclussen gewerkt van 6 weken, omdat dat gebruikelijk is bij het voetbal.

TT= Team tactische training.

VCT= voetbal conditionele training.

36 weken planning

Cyclus 1

Planning	C1W1 (16/m23aug)	C1W2 (24t/m30aug)	C1W3 (30t/m6 sep)	C1W4 (7t/m13 sep)	C1W5 (14t/m20 sep)	C1W6 (21t/m27 sep)
<u>Maandag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Dinsdag</u>	VCT Training EX-Duur EVV7x50m70% 8t8 Stap 4. Opbouw EH waarbij rol tussen 3 en 4 en 6,8 en 10 centraal staat.	VCT Training EX-Duur EVV9x30m90% 8t8 stap 5 Opbouw EH waarbij rol tussen 3 en 4 en 6,8 en 10 centraal staat.	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap1 5/5 S2 Aanvallen HT, waarbij de nadruk ligt op 7 en 11	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap2 5/5 S3 Aanvallen HT, waarbij de nadruk ligt op 7 en 11	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 1 3/3 S2 Omschakelen A>V wanneer de bal voorin wordt verspeeld	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 2 3/3 S3 Omschakelen A>V wanneer de bal voorin wordt verspeeld
<u>Woensdag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Donderdag</u>	TT Training EVV 8x40m80% UL-> 5/5 50% Partijspel groot8/8 – opbouw via 3 en 4	TT Training EVV 10x20m100% UL-> 5/5 50% Partijspel groot 8/8 – opbouw via 3 en 4	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Aanvallen HT via 7 en 11	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Aanvallen HT via 7 en 11	TT Training UL-> 8/8 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V HT	TT Training UL-> 8/8 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V HT
<u>Vrijdag</u>	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining	Geen Techniektraining	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining
<u>Zaterdag</u>	Urk uit	Oefenwedstrijd Drachtster B Uit	Vrije Zaterdag!	Oefenwedstrijd Frisia Thuis	Competitie KZC Thuis	Schooltoernooi Wykse Landen
<u>Zondag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>

Cyclus 2

Planning	C2W1 (27t/m4 okt)	C2W2 (5t/m11 okt)	C2W3 (12t/m18 okt)	C2W4 (19t/m25okt)	C2W5 (26t/m2 nov)	C2W6 (3t/m9 nov)
<u>Maandag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Dinsdag</u>	VCT training EX-Duur 8x40 m 80% 8/8 S 5 Verdedigen EH	VCT Training EX-duur 9x30 m 90% 8/8 S 6 Verdedigen EH	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 2 5/5 S3 Omschakelen V>A	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 3 5/5 S4 Omschakelen V>A	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 2 3/3 S 3 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	VCT training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 3 3/3 S 4 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Woensdag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Donderdag</u>	TT Training UL-> 5/5 50%	TT Training UL-> 5/5 50%	TT Training UL-> 3/3 50%	TT Training UL-> 3/3 50%	TT Training UL 8/8 50%	TT Training UL 8/8 50%



	Partijspel Groot / Verdedigen EH	Partijspel Groot / Verdedigen EH	Partijspel Groot / Omschakelen A>V	Partijspel Groot / Omschakelen A>V	Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Vrijdag</u>	GEEN Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining
<u>Zaterdag</u>	Competitie Olympia'28 Uit	Competitie SJO JVZ Thuis	Competitie Hasselt uit	Competitie Urk Thuis	Competitie MSC Uit	Competitie Oostenburg Thuis
<u>Zondag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>

Cyclus 3

<u>Planning</u>	C3W1 (10t/m16 nov)	C3W2 (17t/m23 nov)	C3W3 (24t/m30nov)	C3W4 (1t/m7dec)	C3W5 (8t/m14 dec)	C3W6 (15t/m21 dec)
<u>Maandag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Dinsdag</u>	VCT Training EXT-Duur 8x40m 80% 8/8 S6 Aanvallen HT via 9 en 10	VCT Training EXT-Duur 9x30 90% 8/8 S7 Aanvallen HT via 9 en 10	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 3 5/5 S4 Omschakelen A>V	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 4 5/5 S5 Omschakelen A>V	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 3 3/3 S4 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 4 3/3 S5 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Woensdag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Donderdag</u>	TT Training UL-> 5/5 50% Partijspel Groot / Aanvallen HT via 9 en 10	TT Training UL-> 5/5 50% Partijspel Groot / Aanvallen HT via 9 en 10	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V	TT Training UL-> 8/8 50% Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	TT Training UL-> 8/8 50% Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Vrijdag</u>	GEEN Techniektraining	Techniektraining	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining
<u>Zaterdag</u>	Vrije Zaterdag!	Competitie Hasselt thuis	Vrije Zaterdag	Competitie HZVV Thuis	Vrije Zaterdag	Toernooi De wijk
<u>Zondag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>

Na de kerstvakantie moet je weer rustig beginnen met trainen omdat je een paar weken niks gedaan hebt.

Cyclus 4

<u>Planning</u>	C4W1 (16t/m22jan)	C4W2 (23t/m29jan)	C4W3 (30t/m5feb)	C4W4 (6t/m12feb)	C4W5 (13t/m19feb)	C4W6 (20t/m26feb)
<u>Maandag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Dinsdag</u>	VCT Training EX- Duur EVV7x50m70% 8t8 Stap 4. Opbouw EH waarbij rol tussen 3 en 4 en 6,8 en 10 centraal staat.	VCT Training EX- Duur EVV9x30m90% 8t8 stap 5 Opbouw EH waarbij rol tussen 3 en 4 en 6,8 en 10 centraal staat.	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap1 5/5 S2 Aanvallen HT, waarbij de nadruk ligt op 7 en 11	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap2 5/5 S3 Aanvallen HT, waarbij de nadruk ligt op 7 en 11	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 1 3/3 S2 Omschakelen A>V wanneer de bal voorin wordt verspeeld	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 2 3/3 S3 Omschakelen A>V wanneer de bal voorin wordt verspeeld
<u>Woensdag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>



<u>Donderdag</u>	TT Training EVV 8x40m80% UL-> 5/5 50% Partijspel groot8/8 – opbouw via 3 en 4	TT Training EVV 10x20m100% UL-> 5/5 50% Partijspel groot 8/8 – opbouw via 3 en 4	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Aanvallen HT via 7 en 11	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Aanvallen HT via 7 en 11	TT Training UL-> 8/8 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V HT	TT Training UL-> 8/8 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V HT
<u>Vrijdag</u>	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining	Geen Techniektraining	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining
<u>Zaterdag</u>	Vrije Zaterdag!	Oefenwedstrijd Wanneperveen thuis	Vrije Zaterdag!	Oefenwedstrijd Frisia uit	Competitie KZC uit.	Zaal toernooi Wykse landen
<u>Zondag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>

Cyclus 5

<u>Planning</u>	C5W1 (27t/m5mrt)	C5W2 (6t/m12mrt)	C5W3 (13t/m19mrt)	C5W4 (20t/m26mrt)	C5W5 (27t/m2apr)	C5W6 (3t/m9apr)
<u>Maandag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Dinsdag</u>	VCT training EX-Duur 8x40 m 80% 8/8 S 5 Verdedigen EH	VCT Training EX-duur 9x30 m 90% 8/8 S 6 Verdedigen EH	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 2 5/5 S3 Omschakelen V>A	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 3 5/5 S4 Omschakelen V>A	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 2 3/3 S 3 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	VCT training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 3 3/3 S 4 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Woensdag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Donderdag</u>	TT Training UL-> 5/5 50% Partijspel Groot / Verdedigen EH	TT Training UL-> 5/5 50% Partijspel Groot / Verdedigen EH	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V	TT Training UL-> 3/3 50% Partijspel Groot / Omschakelen A>V	TT Training UL 8/8 50% Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	TT Training UL 8/8 50% Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Vrijdag</u>	GEEN Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining
<u>Zaterdag</u>	Competitie Olympia'28 thuis	Competitie SJO JVZ uit	Competitie Hasselt uit	Competitie Urk uit	Competitie MSC thuis	Competitie Oostenburg uit
<u>Zondag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>

Cyclus 6

<u>Planning</u>	C6W1 (10t/m16apr)	C6W2 (17t/m23apr)	C6W3 (24t/m30apr)	C6W4 (1t/m7mei)	C6W5 (8t/m14Mei)	C6W6 (15t/m21mei)
<u>Maandag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Dinsdag</u>	VCT Training EXT-Duur 8x40m 80% 8/8 S6 Aanvallen HT via 9 en 10	VCT Training EXT-Duur 9x30 90% 8/8 S7 Aanvallen HT via 9 en 10	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 3 5/5 S4 Omschakelen A>V	VCT Training INT-Duur Voetbalsprints met weinig rust/Hks Stap 4 5/5 S5 Omschakelen A>V	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 3 3/3 S4 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	VCT Training EXT-INT Voetbalsprints met veel rust / S en V Stap 4 3/3 S5 Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Woensdag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>
<u>Donderdag</u>	TT Training UL-> 5/5 50%	TT Training UL-> 5/5 50%	TT Training UL-> 3/3 50%	TT Training UL-> 3/3 50%	TT Training UL-> 8/8 50%	TT Training UL-> 8/8 50%



	Partijspel Groot / Aanvallen HT via 9 en 10	Partijspel Groot / Aanvallen HT via 9 en 10	Partijspel Groot / Omschakelen A>V	Partijspel Groot / Omschakelen A>V	Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)	Partijspel Groot / Verdedigen HT (Vastzetten van de TP)
<u>Vrijdag</u>	GEEN Techniektraining	Techniektraining	GEEN Techniektraining	GEEN Techniektraining	Techniektraining	Techniektraining
<u>Zaterdag</u>	Vrije Zaterdag!	Competitie	Vrije Zaterdag	Competitie	Vrije Zaterdag	Toernooi
		MSC uit		HZVV Thuis		De wijk
<u>Zondag</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>	<u>Vrij</u>



Videofragment als trainer BART opdracht

<https://www.youtube.com/watch?v=nbX8XTptXrM>

Logboek hele jaar BART opdracht

Hieronder ziet u de uitwerkingen van de trainingsdoelstellingen en de wedstrijdbesprekingen van de wedstrijden. Ook is te zien hoe de wedstrijd verlopen is en wat de evaluatiepunten zijn. Ik heb dit bij mijn eigen team (C2) gedaan omdat ik daar altijd 2 keer ben. Ik kan niet de hele uitwerking laten zien omdat het max aantal pagina's dan overschreden wordt.

UITWERKING

Seizoen: 2018-2019

Week 1(39) 16-09 t/m 23 - 08	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: opbouw op eigen helft waarbij de spits (9) en de aanvallende middenvelder (10) moeten samenwerken. 17:30 Warming up(15min) + lig en steunoefeningen. Pass en trap vorm als verlengde warming up Partijtjes 4vs4 +2k (4x3,5 m) Eind partij met accent op samenwerking tussen de 9 en 10 wanneer ze in de bal moeten komen en wanneer uit de bal.	Accent: bram (9) en jaron(10) komen vaak op hetzelfde moment in de bal terwijl er een uit en een in de bal moet komen. 4vs4 was prima, de intensiteit lag hoog.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: opbouw op eigen helft waarbij de spits (9) en de aanvallende middenvelder (10) moeten samenwerken. 17:30 Warming up(10min) + verlengde warming up 3tegen1 positiespel. Klein positiespel 5+5 +3 bij balbezit. Groter positiespel 7tegen 6 vanuit positie spelen. Eind partij met accent op de 10 en 9 wat die moeten doen bij balbezit.	Accent: bram was goed aanspeelbaar vandaag, hij trok vaak weg waardoor Jaron in de bal kon komen en andersom. Tegenpartij had moeite.



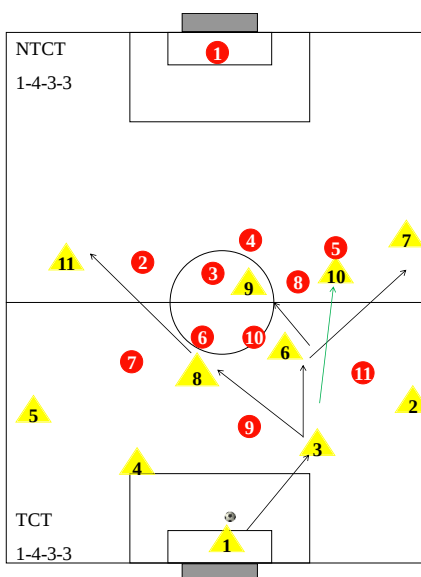
Vrijdag		
Zaterdag	Competitiewedstrijd tegen Urk jo15-2. Uitslag 0-2 winst. Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze opbouw op eigen helft waarbij de spits(9) en de aanvallende middenvelder(10) moeten samenwerken.	Opbouw van achteruit ging moeizaam omdat de middenvelders te ver weg stonden en daardoor moeilijk aan voetballen toe kwamen.

Ontwikkeling speelwijze: Week 1

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Ze moeten niet weg blijven van de bal. Ze moeten juist in de bal komen

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: opbouwen op eigen helft waarbij we de samenwerking tussen de 9 en 10 willen zien en dan vooral de 10 kunnen aanspelen en van daaruit verder voetballen.

Accent(en) Teamfunctie:

Formatie : 1:4:3:3 met punt naar voren.

Opbouw spelen van achteruit dus:

3 en 4 punt zestien, 2 en 5 hoog op. 8 en 6 een weg trekken en eentje in de bal komen op hoog tempo. 9 en 10 moeten samenwerken d.m.v. juiste looplijnen.

De bal naar de 10 willen we het meest zien. Dat geldt ook voor de andere kant bij de nummer 4. Dit hebben we nadrukkelijk gezegd in de wedstrijdbespreking.

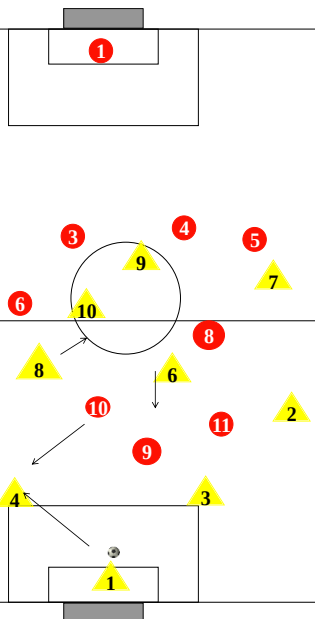
We verwachten dan van onze spits dat hij een loopactie maakt in de diepte zodat de 10 hem weg kan steken.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



NTCT

1-4-3-3



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: opbouwen op eigen helft waarbij we de samenwerking tussen de 9 en 10 willen zien en dan vooral de 10 kunnen aanspelen en van daaruit verder voetballen.

Realisatie

Tegenstander speelde met 1:4:3:3 met pnv. Hun 9 zette onze 3 vast waardoor we 4 moesten inspelen. Op dat moment stapte hun 10 door op onze 4.

Ik vind dat onze 8 en 6 te statisch waren waardoor we die niet konden inspelen en veel de lange bal speelden. 6 en 8 stonden te ver weg en maakte het gat dicht voor onze nummer 10.

We wonnen veel duels op middenveld en moesten wat opportunistischer spelen doordat Urk ons vastzette. Er lag veel ruimte achter de verdediging van Urk en met onze buitenspelers was dat ideaal.

Week 2(40) (24t/m30aug)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: inzakken op eigen helft en druk geven wanneer de bal bij de zijkant wordt ingespeeld of als er verkeerde bal/aanname is. warming up + verlengde warming up met dribbelvorm. (15min). Positiespel groot 5vs5 +4 bij balbezit. (20min) Grote tactische partij. Accent op inzakken eigen helft. (25min) Vrij partij. (15 min)	Levi (7) begreep in de 1^e fase(5 minuten) niet wat bedoeling was en gaf druk op de rechter centrale verdediger. Team maakt goed compact alleen bij omschakeling v>a moet er meer snelheid in komen. Licht handelingssnelheid te laag.



Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: inzakken op eigen helft en druk geven wanneer de bal bij de zijkant wordt ingespeeld of als er verkeerde bal/aanname is. Warming up + verlengde warming up positiespel 3 tegen 1 3 vakken. (15 min) Groot positiespel(15min Kleine partijtjes 3x3,5 min. Grote partij met accent op inzakken eigenhelft(30min).	Team hield het goed compact. Tegenstander speelde met 1 man meer, maar creëerde weinig tot geen kansen. Verdediging stond goed en omschakeling werd nu beter uitgevoerd.
Vrijdag		
Zaterdag	Competitiewedstrijd tegen Achilles 1894 jo15-1. Uitslag 3-2 winst. Accent wedstrijd in relatie tot speelwijze Inzakken op eigen helft, tegenstander laten komen en bal bij zijkant is druk geven. Ook druk geven bij verkeerde bal.	1^e helft ging erg goed. Alleen team heeft moeite met het volhouden van dit systeem. Af en toe willen ze uit het niets druk naar voren geven.
Zondag		

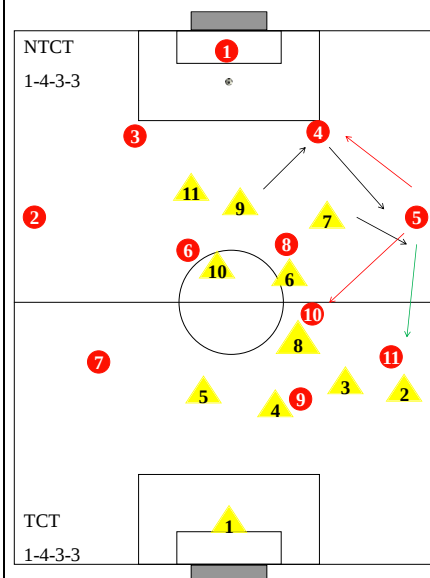
Ontwikkeling speelwijze: Week 2

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Zorgen dat je pas druk gaat geven bij de back zodat hij geen kant op kan. Bal mag niet terug en niet naar het middenveld. Back van ons moet kort op zijn man staan zo dat hij niet kan draaien.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):





Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze:

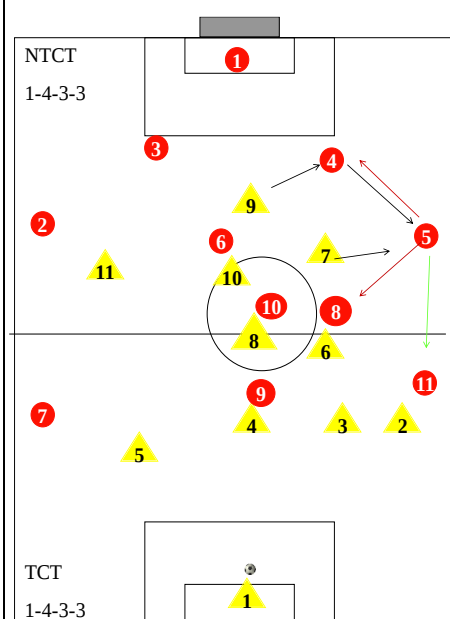
Accent(en)Teamfunctie:

Formatie: 1:4:3:3 pnv.

Wanneer de 3 of 4 de bal heeft van de tegenstander willen we dit zien. Onze spits(9) moet de bal naar de back dwingen, (7) geeft wat druk en zorgt ervoor dat hij vooruit moet spelen en niet terug mag. (11) gaat naar binnen toe en komt was in de spits te spelen. (9) gaat richting de van de tegenstander zodat de back niet terug kan spelen. (6),(8) en (10) moeten kort staan op hun tegenstanders. Wanneer de bal bij de 11 komt van de tegenstander dan willen we zien dat onze (2) kort zit en niks kan. Onze (5) en (3) gaan wat naar binnen en (4) staat kort bij de spits.

We verwachten dat we daar dus de bal kunnen veroveren.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: opbouwen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen vleugelverdedigers, de middenvelders centraal staat.

Realisatie

De tegenstander speelde met 1:4:3:3 pnv.

De eerst 20 minuten pakte heel goed uit, en wat ik wilde zien kwam er Eigenlijk ook uit. Pas na 30 minuten gingen ze de lange bal spelen, want ze kwamen er gewoon niet door en ze hadden er geen antwoord op.

Het enige minpuntje was dat mijn 11 en 5 niet genoeg naar binnen Trokken en dat kun je ook in de tekening zien. Ze bleven bij hun man staan en vonden het moeilijk om hun man los te laten.

Week 3 (week 41)	Trainingsinhoud	
(30t/m6 sep)		
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding



Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: inzakken op eigen helft, wanneer keeper de bal heeft. Wanneer wij de bal veroveren op de zijkant, meteen de aanvallers de diepte insturen. Warming up + pass en trap vorm (15min) Afronden met voorzet vanaf de zijkant waarbij de 9 en 10 voor de goal komen (20min) Afronden met kaats d.m.v. lange bal(15 min) Grote tactische partij 7 ; 7. Accent op omschakeling V>A, wanneer wij inzakken op eigen helft. (30 min)	De bal veroveren op de zijkant was goed, maar het vervolg was dat we de bal niet meteen naar voren speelden, waardoor de omschakeling te lang duurde, Daardoor had de tegenpartij de tijd om de organisatie weer neer te zetten.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: inzakken op eigen helft, wanneer keeper de bal heeft. Wanneer wij de bal veroveren op de zijkant, meteen de aanvallers de diepte insturen. Warming up + verlengde warming up : techniekoefeningen. (15 min) Groot positiespel(20 min) Tactische partij, Accent op omschakeling V>A, wanneer wij inzakken op eigen helft. (30 min) Vrij partij. (15 min)	1^e fase van de partij was matig omdat we de bal niet konden veroveren op de zijkant, waardoor de omschakeling er niet uit kwam. 2^e fase lukt dat wel doordat Jarno(3) goed ging doordekken. Zodat wij in balbezit kwamen.
Vrijdag		
Zaterdag	Competitie wedstrijd tegen JVO Oostenburg. Uitslag: 1-3 winst. Accent wedstrijd in relatie tot speelwijze Inzakken op eigen helft, bal veroveren op de zijkant, en dan meteen de diepte zoeken bij de aanvallers.	Het verliep goed omdat, de eerste 2 goals leidde uit deze tactiek. De bal werd veroverd aan de zijkant bij de back, bal werd diep gestuurd en mijn spits bram(9), kwam 1 op 1 met de keeper en scoorde. 2^e helft konden we het niet volhouden, doordat we slordig en moe werden.

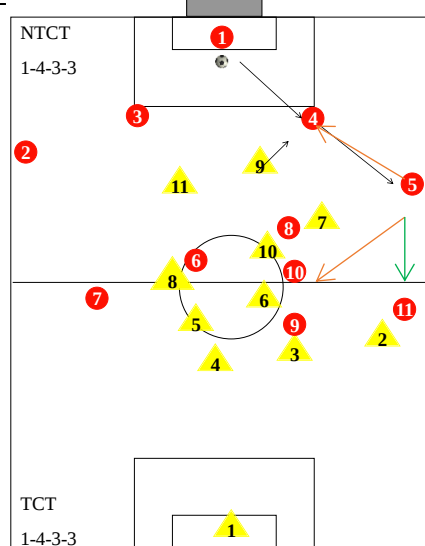


Ontwikkeling speelwijze: Week 3

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Inzakken op eigen helft, bal veroveren bij de zijkant en vanuit daaruit de omschakeling naar aanval creëren.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



Wedstrijd

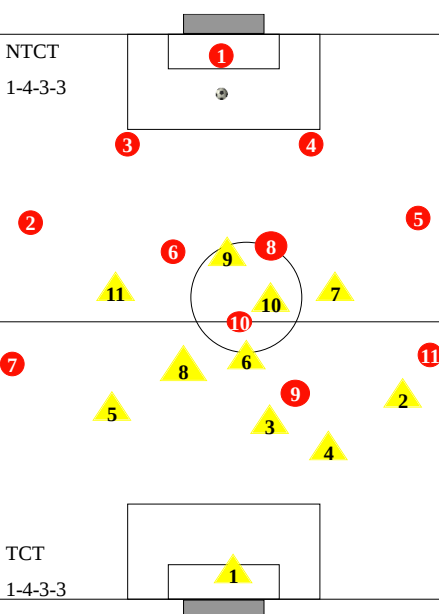
Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: inzakken op eigen helft, wanneer keeper de bal heeft. Wanneer wij de bal veroveren op de zijkant, meteen de aanvallers de diepte insturen.

Onze 9 gaat tussen de 3 en 4 in staan, zodra de bal op de back wordt gespeeld moet er een drukmoment zijn. Onze 7 geeft druk op de back, hij mag niet naar het middenveld gespeeld worden en hij mag niet teruggespeeld worden. Op de 11 mag wel, wel moet je de bal daar dan veroveren.

5, 11 en 8 moeten naar binnen knippen om het zo veld zo klein mogelijk te maken. 3 staat kort op 9 en 4 geeft rugdekking.

Zodra wij de bal veroveren aan de zijkant willen we meteen loopacties zien van onze aanvallers.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: inzakken op eigen helft, wanneer keeper de bal heeft. Wanneer wij de bal veroveren op de zijkant, meteen de aanvallers de diepte insturen.

Tegenstander speelde met 1:4:3:3 pna.

De eerste helft ging goed, ik kreeg voorgeschoteld wat ik wilde zien en binnen een kwartier stond het 0-2 voor ons.

Paar minpuntjes waren dat als we de veroverden dat we niet de oplossing vooruit zochten, maar weer naar achteren gingen. En dat mijn 5 niet genoeg naar binnen trok, waardoor ruimtes tussen centrale verdediger en linksback groot waren.

En het tegendoelpunt kregen we uit dom balverlies in de laatste linie, waardoor het hele centrum open stond.



Week 4(42) (7t/m13 sep)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: PLEZIER!! Warming up (10 min) Vak voetbal van 2 kanten met tweetallen (20 min) Toernooitje 3 tegen 3. (40 min)	
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: PLEZIER!! Warming up(10min) Afronden met kaats en daarna met voorzet (25min) Grote partij 8 tegen 8. (3x 12 min)	
Vrijdag		
Zaterdag	Vrij weekend, geen beker en geen oefenwedstrijd.	
Zondag		



Ontwikkeling speelwijze: Week 5

Week 5(43) (14t/m20 sep)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: Druk zetten op de helft van de tegenstander waarbij we de bal willen veroveren bij de centrale verdediger(4) Warming up +verlengde warming up pass en trap vorm(15 min) Oefen leer fase 4 tegen 3, druk zetten op tegenstander(25 min) Toepassingsfase : 7 tegen 7 accent op druk zetten op helft tegenstander. (30 min) 3x 10 min	Bij de laatste fase van de partij, kon bram zijn wijze van aanbieden niet meer volhouden, waardoor we eigenlijk zonder spits speelden. 3x10 min was prima, maar het laatste deel was iets minder explosief.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: Druk zetten op de helft van de tegenstander waarbij we de bal willen veroveren bij de centrale verdediger(4) Warming up + verlengde warming up(20 min) 5 tegen 4(doorstappen van onze 4) (25 min) Partij 8 tegen 8(druk zetten HT waarbij met name het doorstappen belangrijk is.) (30min)	Jaron(middenvelder) vindt het lastig om zijn man los te laten en door te stappen op de man van onze 10. Daardoor komt de man van onze 10 vrij te staan.
Vrijdag		
Zaterdag	Competitiewedstrijd tegen MSC JO15-1. Uitslag: 0-1 verlies. Accent wedstrijd in relatie tot speelwijze: Druk zetten op de helft van de tegenstander waarbij we de bal willen veroveren bij de centrale verdediger(4)	1^e keer doorstappen ging niet goed omdat ons hele middenveld te laat was, waardoor ze konden opbouwen.

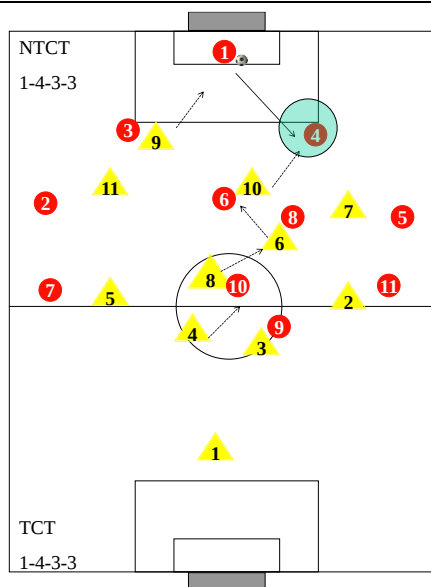


Ontwikkeling speelwijze: week 5

Aandachtspunten / accenten tijdens de trainingen:

Het in positie komen van het team op helft tegenstander op het moment dat de keeper van de tegenstander opbouwt op eigen helft.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: Druk zetten op de helft van de tegenstander waarbij we de bal willen veroveren bij de centrale verdediger(4)

Wedstrijd bespreking:

Teamfunctie Verdedigen; Druk zetten

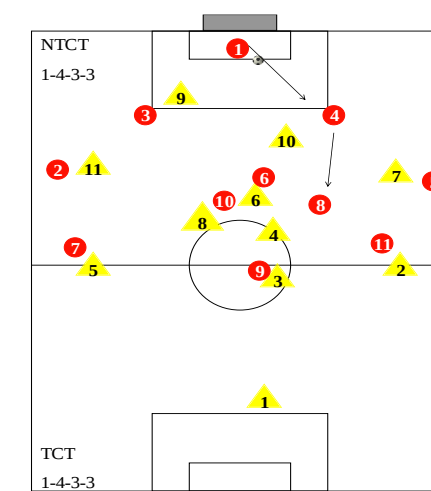
Spits kort bij hun 3, 4 vrij laten. 7 en 11 tussen backs en cv.

10 vol druk op hun 4, 6 en 8 stappen door en staan kort.

Onze 4 stapt door naar het middenveld en 3 staat kort bij de spits.

2 en 5 naar bal kant.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: Druk zetten op de helft van de tegenstander waarbij we de bal willen veroveren bij de centrale verdediger(4)

Tegenstander: 1-4-3-3 p.n.v

1^e keer druk zetten waren we te laat en kon de tegenstander opbouwen. Ruimtes waren groot tussen de linies.

10 en 6 vinden het lastig om door te stappen naar voren. 7 moet sneller naar binnen komen.

5 en 2 vinden het lastig om naar bal kant te knijpen.



--

Week 6 (44) (21t/m27 sep)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: Aanvallen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers, vleugelverdedigers en middenvelders centraal staat (tegenpartij zakt in tot 5 meter voorbij kop cirkel). Warming up + verlengde warming up (10 min) Pass en trap vorm(15 min) 5 tegen 4 vorm m.b.t. doelstelling 8 tegen 8 accent op doelstelling	Onze centrale verdedigers twijfelen te veel om in te dribbelen, waardoor ze blijven rondspelen achterin en de TP geen keuze hoeft te maken. Ook is het baltempo te laag.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: Aanvallen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers, vleugelverdedigers en middenvelders centraal staat (tegenpartij zakt in tot 5 meter voorbij kop cirkel). Warming up + verlengde warming up" Positiespel Partijspel 8 tegen 8 accent op samenwerking middenvelders.	Het in dribbelen ging beter, en de TP moest uitstappen en CV maakt een goede keuze door de vrijgekomen man in te spelen en door te voetballen.
Vrijdag		



Zaterdag	Competitiewedstrijd tegen SJO JVZ JO15-1. Uitslag: 6-1 Accent wedstrijd in relatie tot speelwijze: Aanvallen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers , vleugelverdedigers en middenvelders centraal staat (tegenpartij zakt in tot 5 meter voorbij kop cirkel.	Tegenstander voetbalde we goed onderuit alleen we verloren de bal teveel voorin en daardoor stond de bezetting achterin niet goed waardoor we veel goals tegen.
-----------------	--	--

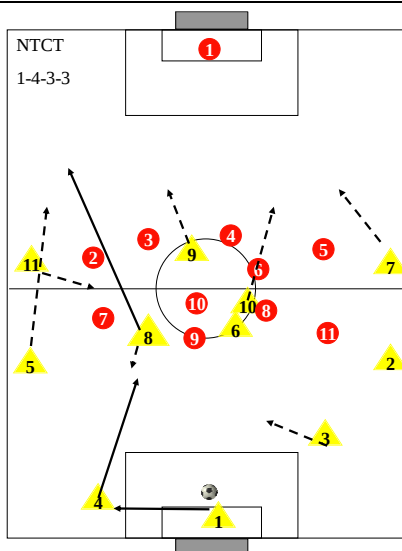
Ontwikkeling speelwijze: week 6

Aandachtspunten / accenten tijdens de trainingen:

Accent training in relatie tot de speelwijze:

Aanvallen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers , vleugelverdedigers en middenvelders centraal staat (tegenpartij zakt in tot 5 meter voorbij kop cirkel.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



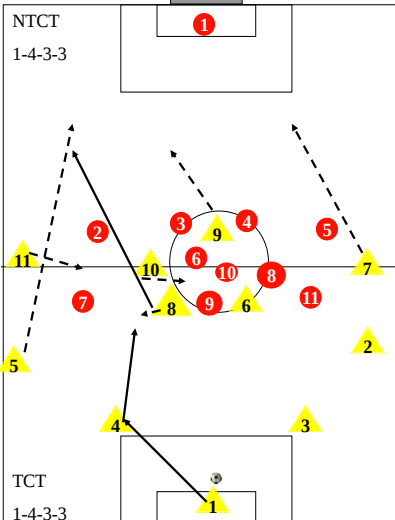
Accent training in relatie tot de speelwijze:

Aanvallen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers , vleugelverdedigers en middenvelders centraal staat (tegenpartij zakt in tot 5 meter voorbij kop cirkel.

In de wedstrijd bespreking ging het vooral om het aanvallende gedeelte. Dus met name de opbouw. En dit wilde ik zien.

- 4 in dribbelen wanneer tegenpartij inzakt, 3 wat naar binnen komen om te helpen.
- Wanneer 4 de bal inspeelt op 8 dan moet 11 naar binnen knijpen om zijn tegenstander mee te lokken. 5 moet er dan over heen gaan om de ruimte in te gaan.
- 9 moet dan scherp zijn en 7 en 10 voor de goal komen.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



Accent training in relatie tot de speelwijze:

Aanvallen op eigen helft waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers , vleugelverdedigers en middenvelders centraal staat (tegenpartij zakt in tot 5 meter voorbij kop cirkel.

Realisatie

Tijdens de wedstrijd zakte JVZ in tot kopcirkel. We scoorden gelijk de 0-1 vanuit het spelletje wat we wilde spelen. Daarna ging jvz meer vooruit spelen en kwamen we er moeilijk onderuit tegen hun fysieke kracht. JVZ speelde veel de lange bal op hun voorste snelle spitsen.



Week 7(45) (27t/m4 okt)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: opbouw achteruit waarmee met name de samenwerking tussen 3 en 4 belangrijk is Warming up: 15 min + loopladders Pass en trap vorm: 15 min Positiespel 5+5 +3 Grote partij met accent op opbouw	TP als opdracht meegegeven om druk vooruit te geven waarbij de centrale verdedigers sneller moeten handelen en sneller een keuze moeten maken. 3 en 4 veruit elkaar staan, zodat de spits een keuze moet maken. Eerst 10 minuten hadden ze moeite om een keuze te maken tussen vooruit en achteruit spelen, later werd dat beter doordat ze sneller gingen handelen.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: opbouw achteruit waarmee met name de samenwerking tussen 3 en 4 belangrijk is Warming up + loopladders Pass en trap vorm Oefen leerfase Grote partij 7/7 met accent op doelstelling.	TP als opdracht meegegeven om in te zakken, waardoor ze meer tijd hebben om de bal in te spelen. 3 en 4 wachtte zolang dat er telkens wel iemand tussen zat op het middenveld van de tegenpartij, 3 en 4 handelden niet snel genoeg.
Vrijdag		



Zaterdag	Doelstelling van de wedstrijd: opbouw achteruit waarmee met name de samenwerking tussen 3 en 4 belangrijk is, en we vanuit daaruit het middenveld willen bereiken. Competitiewedstrijd tegen HZVV JO15-2. Uitslag 1-0 verlies.	TP zakte wat in, en het duurde bij ons te traag en te lang voordat we iemand in konden spelen op het middenveld, we kregen geen grip op de wedstrijd, omdat HZVV fysiek sterker was en veel de lange bal speelde.
Zondag		

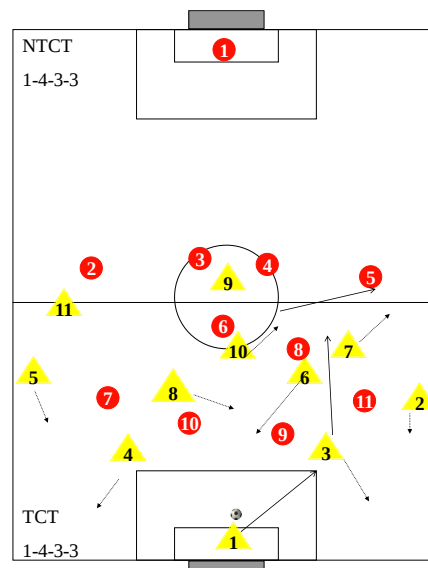


Ontwikkeling speelwijze: Week 7

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Vooral bezig geweest met de opbouw van achteruit via de 3 en de 4, om zo het middenveld te bereiken.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



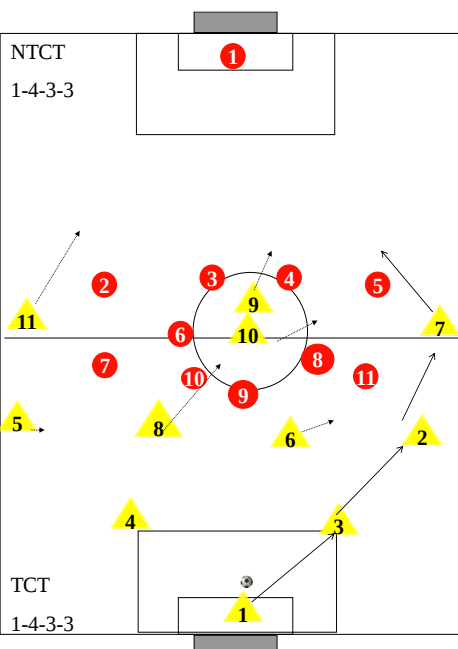
Team: Opbouw achteruit waarbij met name de samenwerking tussen 3 en 4 belangrijk is, om zo het middenveld te bereiken.

3 en 4 zakken uit en moeten op hoog tempo ingespeeld worden, dan moet de 6 uitzakken tot dicht bij de zestien om ruimte te maken voor de 10, die op zijn beurt weer een aanvaller in kan spelen.

Ik wil dat mijn team zo gaat staan zoals in tekening aangegeven en de vanuit daar getekende looplijnen gaat lopen,

Aanvallers moeten diep weg staan om ruimte te maken.
Middenvelders moeten in beweging zijn en op tempo en beter vrijlopen.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



We kwamen moeilijk in ons spel, omdat de 6 en de 10 te langzaam vrij gingen lopen, de 3 speelde goed in, maar omdat de 10 niet los kwam van zijn man, zat de tegenstander er vaak kort op.

Hzzv maakte het heel compact waardoor we snel van kant naar kant moesten spelen. Dat lukte tot aan de zestien van Hzzv, we hebben eigenlijk weinig kansen gecreëerd.

Onze buitenspelers kregen veel de bal en het lukte een aantal keer om de bal achter de verdediging te leggen.



Week 8 (46) (5t/m11 okt)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: Het verbeteren van het storen met de aanval: (9,11 en 7), wanneer de centrale verdediger de bal heeft en hem op het middenveld willen veroveren. w-up + pass en trap (20 min) positiespel vanuit positie spelen (15 min) 3x 10 min partij met accent op doelstelling.	3x 10 minuten partij was goed, alleen in de laatste partij kon mijn rechtsbuiten niet meer goed druk zetten, waardoor de back werd ingespeeld en die de 1 tegen 1 opzocht.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: Het verbeteren van het storen met de aanval: (9,11 en 7), wanneer de centrale verdediger de bal heeft en hem op het middenveld willen veroveren. w-up + loopladders pass en trap vorm met afronden partijvormen met accent op doelstelling.	Partijvormen iets kleiner en iets korter gemaakt waardoor het beter was vol te houden en er beter en sneller druk op kon worden gezet.
Vrijdag		
Zaterdag	Geen competitiewedstrijd en geen oefen. Vrij weekend. Team Uitje Bowlen	
Zondag		



Week 9 (47) (12t/m18 okt)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: het verbeteren van het storen op helft tegenstander wanneer de back van de TP de bal heeft en onze 7 druk geeft op de back. w-up + loopladders (10 min) oriëntatiefase, 2 tegen 1 oefen-leerfase 5 tegen 4 toepassingsfase 7 tegen 7	In eerste instantie werd er goed druk gezet want de back kon niet vooruit spelen. Maar spits drukte niet mee dus kon de bal er de hele tijd uitgehaald worden. Later ging dat beter en werden veel ballen veroverd.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: het verbeteren van het storen op helft tegenstander wanneer de back van de TP de bal heeft en onze 7 druk geeft op de back. w-up + pass en trap vorm af ronden met druk van tegenstander van achteruit partijvormen met accent op doelstelling.	Druk zetten ging beter, omdat het team verder vooruit ging spelen, waardoor de TP moeilijk de vrije man kon vinden en de ruimtes klein waren.
Vrijdag		
Zaterdag	Doel van de wedstrijd: het verbeteren van het storen op helft tegenstander wanneer de back van de TP de bal heeft en onze 7 druk geeft op de back. Competitiewedstrijd tegen Alcides JO15-1. Uitslag 3-6 verlies.	We konden goed meekomen in de eerste helft, wat resulteerde in een 1-1 ruststand, in de 2° helft leek het alsof we het tempo niet meer konden volhouden, en kregen we 3 tegengoals in 10 minuten tegen.
Zondag		

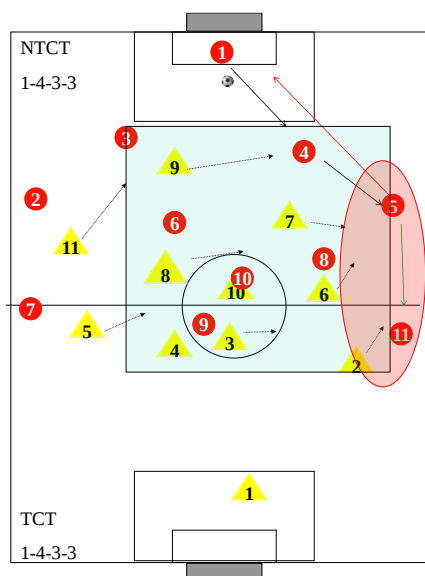


Ontwikkeling speelwijze: Week 9

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Doel van de wedstrijd: Doel van de wedstrijd: het verbeteren van het storen op helft tegenstander wanneer de back van de TP de bal heeft en onze 7 druk geeft op de back.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



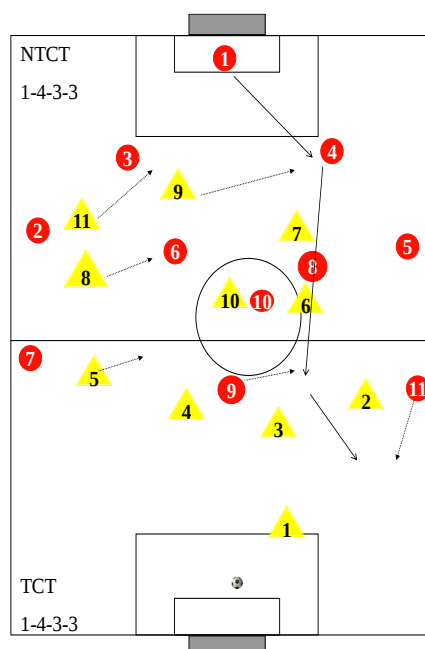
Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: het verbeteren van het storen op helft tegenstander wanneer de back van de TP de bal heeft en onze 7 druk geeft op de back.

Accent(en) Teamfunctie:

- 1:4:3:3 pnv
- Helft tegenstander
- TEAM : Wanneer de keeper de bal heeft verwacht ik dat mijn team druk geeft op de achterste linie van Alcides om zo in balbezit te komen
- LINIE : Ik verwacht van mijn voorste linie dat ze snel in balbezit komen na het inspelen van de keeper van de TP
- SPELER : Wanneer de keeper inspeelt wil ik dat 9 druk zet op hun nummer 4 om hem onder druk te zetten. De bal mag naar de back. Maar niet terug naar de keeper. 7 druk op back geven wanneer deze wordt ingespeeld. Deze mag naar de 11, maar dan moet de back de bal daar winnen. 11 gaat wat naar binnen en komt in het grote vak te staan waar we als team willen staan. Het rode vak is waar we de bal willen veroveren.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: het verbeteren van het storen op helft tegenstander wanneer de back van de TP de bal heeft en onze 7 druk geeft op de back.

Wat je veel zag in deze wedstrijd was dat 4 van de TP de bal krijg. Onze spits die druk gaf en 4 eigenlijk gelijk de lange bal speelde op hun grote spits en vanuit daaruit bij sluiten. 7 lokte de 4 uit om in te spelen, maar ze speelde de 5 niet aan in de opbouw. spits van de TP probeerde de bal door te koppen naar de 11 die snel was en veel diepte momenten zocht. 1^e helft was het 3-3 . het eindigde in 3-5.



Week 10 (48) (19t/m25okt)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: Het verbeteren van het scoren op helft tegenstander wanneer de 7 of 11 de bal heeft en er een voorzet wordt gegeven en er bezetting voor de goal moet zijn Warming up + loopladders(10 min) Oriëntatiefase 2 tegen 2 (15min) Oefenleerfase 5 tegen 4 (15min) Partijvorm/Toepassingsfase 7 tegen 7 (25 min)	Tijdens de oefenleerfase heb ik vakken gemaakt met 1 tegen 1 aan beide kanten, zodat ze die gingen inspelen en vanuit daaruit 1 tegen 1 opzoeken en een voorzet geven. daarna moet er bezetting voor de goal zijn
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: Het verbeteren van het scoren op helft tegenstander wanneer de 7 of 11 de bal heeft en er een voorzet wordt gegeven en er bezetting voor de goal moet zijn Warming up + pass en trap vorm (15 min) Afwervvorm via zijkant (bezetting voor de goal) Partijvorm 8 tegen 7 met accent op scoren.	In de partijvorm op het einde konden Bram(7) en Levi(11) hun acties niet meer doorvoeren omdat ze telkens de 1 tegen 1 op gingen zoeken. Toen heb ik een aantal spelers op andere posities neergezet.
Vrijdag		
Zaterdag	Accent van de wedstrijd: Het verbeteren van het scoren op helft tegenstander wanneer de 7 of 11 de bal heeft en er een voorzet wordt gegeven en er bezetting voor de goal moet zijn Competitiewedstrijd VS Meppel JO15-1, 3-1 verloren.	We kwamen 0-1 voor tegen fc meppel uit een voorzet die ingekopt werd bij de 2 ^e paal. Waar we op getraind hadden. Daarna scoorde FC Meppel 3 x en verloren we met 3-1.
Zondag		

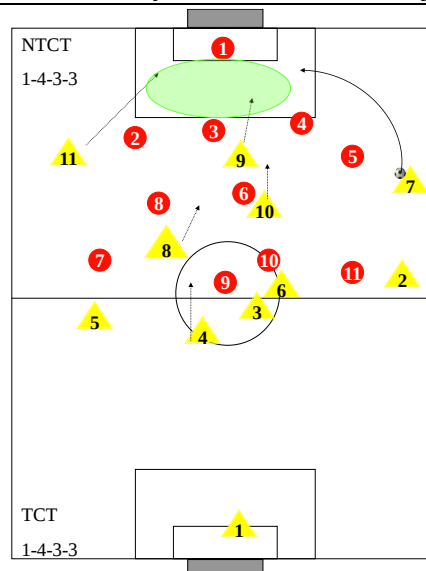


Ontwikkeling speelwijze: Week 10

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Doel van de wedstrijd: Het verbeteren van het scoren op helft tegenstander wanneer de 7 of 11 de bal heeft en er een voorzet wordt gegeven en er bezetting voor de goal moet zijn

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



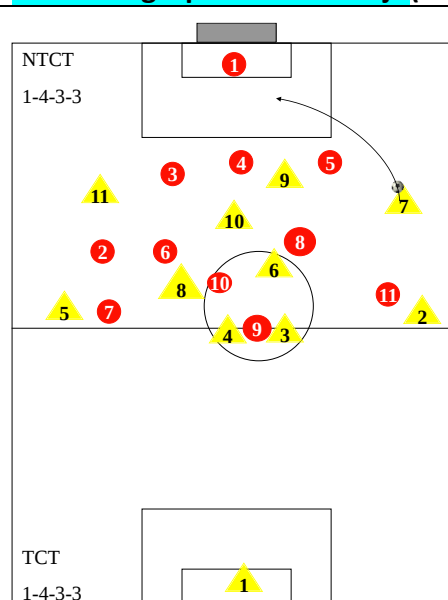
Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: Het verbeteren van het scoren op helft tegenstander wanneer de 7 of 11 de bal heeft en er een voorzet wordt gegeven en er bezetting voor de goal moet zijn

Accent(en) Teamfunctie:

- 1:4:3:3 pnv
- Helft Tegenstander

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en)



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: Het verbeteren van het scoren op helft tegenstander wanneer de 7 of 11 de bal heeft en er een voorzet wordt gegeven en er bezetting voor de goal moet zijn

Wanneer 7 de bal had kwam hij elke keer met een goede voorzet, maar we hebben er geen een keer uit gescoord. Dit komt omdat 9 telkens niet snel genoeg bij de 1^e paal was, en de verdedigers van FC Meppel ook gewoon heel goed verdedigden.

Eindstand 3-1 verloren.



Week 11 (49) (26t/m2 nov)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vast zetten van de TP Warming-up + loopladders (15min) Pass en trap vorm 4 tegen 4 partijtjes met nadruk op vastzetten TP 8 tegen 8 Met nadruk op vastzetten TP	Bij de toepassingsfase (8 tegen 8) liet onze spits de eerste paar keer de verdediger inspelen. Dat was niet de bedoeling, de bedoeling is om het centrale duo vast te zetten en een lange bal te dwingen, om op het middenveld of aan de zijkant de bal te veroveren.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vast zetten van de TP Warming up + techniekvorm Pass en trapvorm Partijspel 5 tegen 4 met nadruk op vastzetten TP Partijspel 8 tegen 8 met nadruk op vastzetten TP	In de partijtjes 5 tegen 4 speelde in inclusief keeper, waardoor het centrale duo vast werd gezet, en de keeper de lange bal moest geven. de 2 ^e bal moest op het middenveld gewonnen worden.
Vrijdag		
Zaterdag	Accent van de wedstrijd: Doel van de training: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vast zetten van de TP Competitiewedstrijd tegen SVBO. 3-4 verloren.	We zette SVBO gelijk vast vanaf de aftrap en dat leidde tot veel lange ballen, SVBO deed hetzelfde bij ons waardoor je een rommelige wedstrijd kreeg met veel lange ballen. Beide teams moesten op de 2 ^e bal spelen en vanaf daaruit kunnen voetballen.
Zondag		

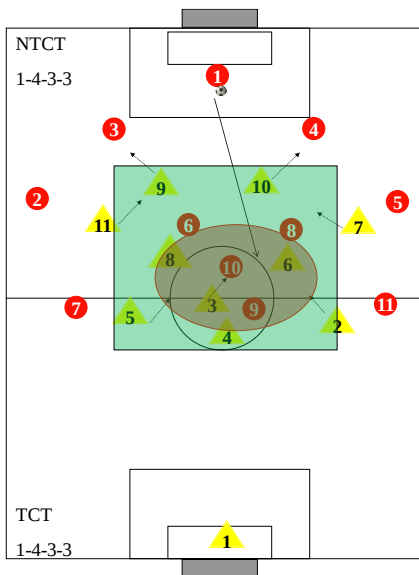


Ontwikkeling speelwijze: Week 11

Aandachtspunten/ accenten tijdens de trainingen:

Doel van de wedstrijd: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vast zetten van de TP.

Aandachtspunten / accenten tijdens de wedstrijdbespreking(en):



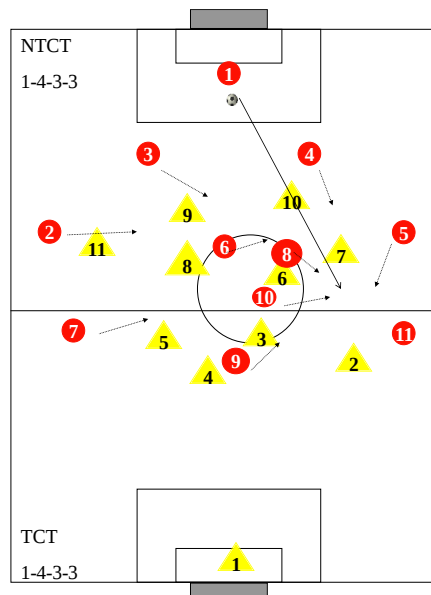
Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vastzetten van de TP om een lange bal te creëren.

Accent(en) Teamfunctie:

- 1:4:3:3 pnv
- Helpt tegenstander
- Wanneer de keeper de bal heeft willen wij dat het centrum wordt vastgezet zodat de keeper van de TP een lange bal geeft.
- Ik verwacht van mijn aanvallers dat ze hoog op spelen zodat de TP niet kan opbouwen.
- Ik verwacht van mijn spits(9) dat hij bij de nummer 3 gaat staan en dat mijn 10 bij de nummer 4 van de TP gaat staan, 11 en 7 komen wat naar binnen, en 3 stapt door op het middenveld.

Evaluatie gespeelde wedstrijd(en) i.r.t. de ontwikkeling van de speelwijze:



Wedstrijd

Accent wedstrijd in relatie tot de speelwijze: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vastzetten van de TP om een lange bal te creëren.

Wat je veel zag was dat SVBO ging kantelen en alle spelers naar 1 kant leidde om de ruimtes zo klein mogelijk te houden, dus kreeg je elke keer dit, links van de tekening. Iedereen ging naar de linkerkant van de 11 en SVBO zocht de kopsterke 11 en probeerde vanuit daar de 2^e bal te winnen.



Week 12 (50) (3t/m9 nov)	Trainingsinhoud	
	beschrijving inhoud trainingen en wedstrijd(en)	aanpassingen / opmerkingen naar aanleiding van inhoud opleiding
Maandag		
Dinsdag	Doel van de training: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vastzetten van de TP om een lange bal te creëren. Warming up + loopladders(10 min) Oriëntatiefase 2 tegen 2 (15min) Oefenleerfase 5 tegen 4 (15min) Partijvorm/Toepassingsfase 7 tegen 7 (25 min)	Vaak liet de spits de bal inspelen waardoor deze de back in kon spelen, ik wou dat hij meteen de lange bal gaf. In de laatste minuten kon Giaz (9) zijn wijze van druk zetten niet 100% uitvoeren.
Woensdag		
Donderdag	Doel van de training: Het verbeteren van het vastzetten van de tegenstander wanneer de keeper van de TP de bal heeft en onze 9 en 10 het centrum vastzetten van de TP om een lange bal te creëren. Warming up + loopladders(10 min) Oriëntatiefase 2 tegen 2 (15min) Oefenleerfase 5 tegen 4 (15min) Partijvorm/Toepassingsfase 7 tegen 7 (25 min)	We zetten de centrale verdedigers van de TP vast en proberen een lange bal te creëren. Er werden veel ballen veroverd op het middenveld waardoor we weer in de aanval konden.
Vrijdag		
Zaterdag	Geen competitie wedstrijd en geen oefenwedstrijd. WINTERSTOP! SNERT ACTIE Olde Veste'54	
Zondag		



8 uitgewerkte trainingen

De trainingen zijn hieronder te zien.

Training 1

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 1

Coach : Yuri

Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

Doelstelling : Het verbeteren van de opbouw waarbij met name de samenwerking tussen centrale verdedigers (3 en 4) en 6,8 en 10 (middenvelders) belangrijk is.

Teamfunctie : Aanvallen

Teamtaak : Opbouwen

Speelveldgedeelte : Eigen helft

Rol tegenpartij : Druk zetten, ver vooruit spelen

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels - Beide teams kunnen scoren op de grote goal - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels: - Bal over de lijn is bij de keepers uit - Corner is ook bij de keepers uit Methodische stappen: Moeilijker maken: - Coachen TP – beïnvloeden van het druk zetten. - Ruimtes langer maken Makkelijker maken: - Inzakken richting eigen doel - Ruimtes kleiner maken		Wat ik wil zien: - Wanneer 3 of 4 zich aangeboden hebben of zich uitgezakt hebben, moet er het volgende gebeuren. - Mijn 8 maakt de loopactie in de diepte om zijn directe tegenstander mee te lokken naar voren. - Daardoor komt er ruimte vrij voor mijn 10 die in het gat moet komen wat 8 gecreëerd heeft - Wanneer 4 de bal inspeelt, speelt 10 hem in een keer door op 8 in de diepte. - 6 is op dat moment doorgelopen en krijgt de bal van 8 en probeert te scoren. Communicatie: - Afstanden moeten tussen verdedigers en middenvelders niet te groot zijn, het moet wel te belopen zijn. - Onderlinge coaching tussen beide lijnes.	8 tegen 8 + keepers + grote goals Stap 4 (2x 13 min, 2 min rus TCT: 1:4:3 (backs heel hoog op) NTCT: 1:3:2:2



Training 2

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 2

Coach : Yuri

Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

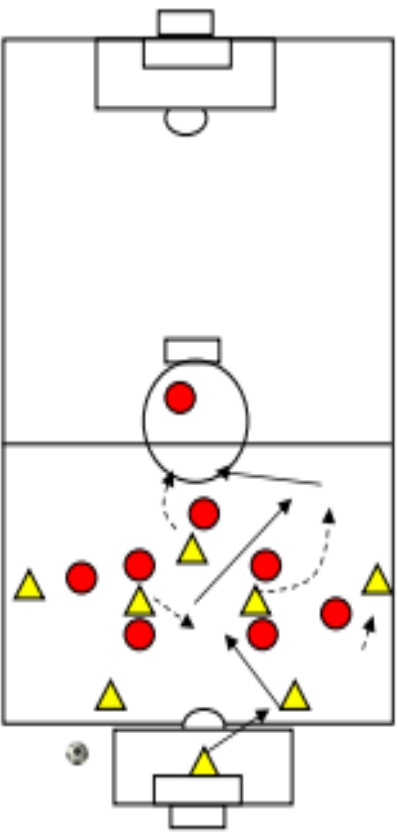
Doelstelling : Het verbeteren van de opbouw waarbij het met name om de samenwerking gaat tussen 3 en 4 (centrale verdedigers) en 6,8 en 10 (middenvelders.)

Teamfunctie : Aanvallen

Teamtaak : Opbouwen

Speelveldgedeelte : Eigen helft

Rol tegenpartij : Inzakken

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte: 50 bij 70 meter Spelregels - Beide teams kunnen scoren op de grote goal - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels: - Bal over de lijn is bij de keepers uit - Corner is ook bij de keepers uit Methodische stappen: Moelijker maken: - Coachen van de TP - Coachen op uitkijken van de diepgaande middenvelders - Ruimtes kleiner maken Makkelijker maken: - Ruimtes groter maken		Wat wil ik zien: - Wanneer 3 of 4 de bal heeft op eigen zestien moet het volgende gebeuren. - De TP zakt wat in, dus je zult lopende mensen moeten hebben, en veel diepte acties moeten hebben. - Wanneer mijn 8 de diepte in gaat, zakt mijn 6 wat uit om de bal te ontvangen. - 6 geeft de bal weer terug op 8 en die moet met een voorzet komen - Ondertussen is 10 voor de goal gekomen en moet proberen een goal te maken Communicatie: - Middenvelders zijn vrij om te switchen met elkaar, als ze maar doen, wat er gevraagd wordt. - Wanneer centrale verdediger in kan dribbelen moet hij dat doen.	8 tegen 8 keepers + grote goals Stap 5 (2x 14 min, 2 min rust) TCT: 1:4:3 NTCT: 1:2:2:2



Training 3

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 15 – 02-02-17 (donderdag)

Coach : Youri

Team (leeftijd/ categorie) : 015-2 14 spelers + 2 keepers

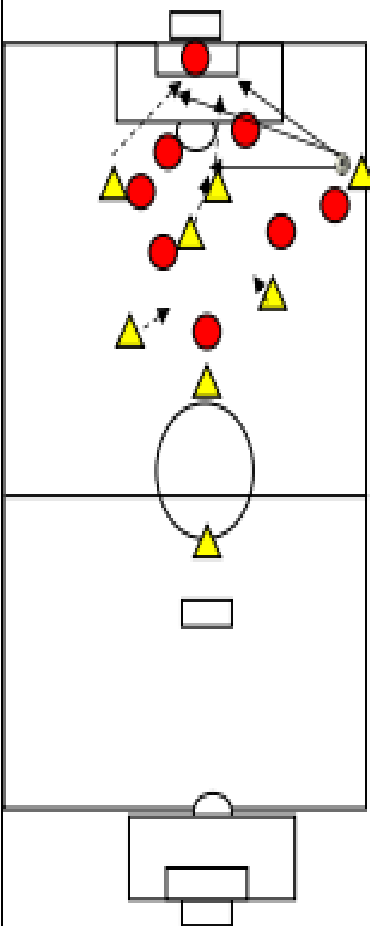
Doelstelling : Het verbeteren van het scoren wanneer onze 11 of 7 de bal heeft en de bezetting voor de goal er niet of nauwelijks is.

Teamfunctie : Aanvallen

Teamtaak : Scoren

Speelveldgedeelte : Helft tegenstander

Rol tegenpartij : Doelpunten voorkomen – druk houden.

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels - Beide teams kunnen scoren op de grote goal - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels - Bal over de lijn is bij de keepers uit - Corner is ook bij de keepers uit. Methodische stappen: Moeilijker maken: - Extra verdediger plaatsen i.p.v. de spits. - Coachen van de TP op de loopacties Makkelijker maken: - Extra aanvallers plaatsen bij TP - Ruimtes groter		Wat wil ik zien: - Wanneer de 7 of de 11 de bal heeft wil ik loopacties dicht bij de goal of bij de zestien zien. - Wanneer de ene buitenspeler een voorzet geeft, komt de andere bij de 2^e paal. - De spits(9) maakt een loopactie naar de eerste paal toe. - De aanvallende middenvelders(10) maakt een loopactie richting de zestien om af te haken. - 7 heeft dus 3 opties om voor te geven, mits de voorzet of loopacties niet goed zijn. Communicatie: - Aanvallers zijn zelf verantwoordelijk voor wie waar loopt, ze zijn vrij om te wisselen, maar als elke loopactie maar bezet is.	8 tegen 8 + grote goals TCT: 1:1:33 NTCT: 1:4:2:1



Training 4

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 16 – 09-02-17 (donderdag)

Coach : Youri
Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

Doelstelling : Het verbeteren van het scoren op HT, wanneer de 7 of 11 de bal heeft en
Teamfunctie : Aanvallen
Teamtaak : Scoren
Speelveldgedeelte : Helft tegenstander
Rol tegenpartij : Doelpunten voorkomen – druk houden

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels - Beide teams kunnen scoren op de grote goal - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels - Bal over de lijn is bij de keepers uit - Corner is ook bij de keepers uit. Methodische stappen: Moeilijker maken: - Extra verdediger plaatsen i.p.v. de spits. - Coachen van de TP op de loopacties Makkelijker maken: - Extra aanvallers plaatsen bij TP - Ruimtes groter maken.		Wat wil ik zien: - Wanneer de 7 of de 11 de bal heeft wil ik loopacties dicht bij de goal of bij de zestien zien. - Wanneer de ene buitenspeler een voorzet geeft, komt de andere bij de 2^e paal. - De spits(9) maakt een loopactie naar de eerste paal toe. - De aanvallende middenvelders(10) maakt een loopactie richting de zestien om af te haken. - 7 heeft dus 3 opties om voor te geven, mits de voorzet of loopacties niet goed zijn. Communicatie: - Aanvallers zijn zelf verantwoordelijk voor wie waar loopt, ze zijn vrij om te wisselen, maar als elke loopactie maar bezet is.	8 tegen 8 + grote goals TCT: 1:1:33 NTCT: 1:4:2:1



Training 5

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 17 – 16-02-17 (donderdag)

Coach : Youri

Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

Doelstelling : Het verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen, wanneer de spits(9),rechtsbuiten(7),linksbuiten(11) of de aanvallende middenvelder(10) de bal verspeeld in de voorste linie en er niet genoeg druk op de bal wordt gehouden.

Teamfunctie : Omschakelen

Teamtaak : Storen

Speelveldgedeelte : Helft tegenstander

Rol tegenpartij : Snel bal laten gaan bij balverovering – snel handelen!

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels - Beide teams kunnen scoren op de grote goal - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels - Bal over de lijn is bij de keepers uit - Corner is ook bij de keepers uit. Methodische stappen: Moeilijker maken: - TP coachen om snel te handelen en te openen naar de andere kant - Veld groter maken, waardoor het lastig wordt om er meteen weer druk op te zetten. Makkelijker maken: - Speler uit halen van de tegenpartij.		Wat wil ik zien - Wanneer de spits(9), rechts of linksbuiten(11en7) of de aanvallende middenvelder de bal voorin verliezen wil ik dat er meteen druk wordt gehouden. - De 11 en 7 komen wat naar binnen om het veld zo klein mogelijk te houden en om druk te geven. - De spits heeft druk en zakt wat terug. - De centrale verdediger stapt wat naar voren om de spits van de TP eventueel buitenspel te zetten en om een aanval te voorkomen. Communicatie: - Hele team moet druk zetten, dus er moet veel gecoacht worden.	8 tegen 8 + grote goals TCT: 1:1:3:3 (PNV) NTCT: 1:3:3:1 (PNA)



Training 6

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 18 –23-02-17 (donderdag)

Coach : Youri

Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

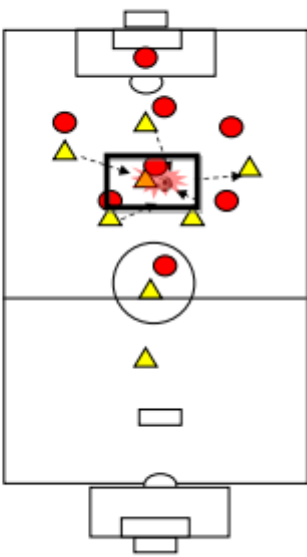
Doelstelling : Het verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen, wanneer de spits(9),rechtsbuiten(7),linksbuiten(11) of de aanvallende middenvelder(10) de bal verspeeld in de voorste linie en er niet genoeg druk op de bal wordt gehouden.

Teamfunctie : Omschakelen

Teamtaak : Storen

Speelveldgedeelte : Helft tegenstander

Rol tegenpartij : Snel bal laten gaan bij balverovering – snel handelen!

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partyspel (aangepastfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels - Beide teams kunnen scoren op de grote goal - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels - Bal over de lijn is bij de keepers uit - Corner is ook bij de keepers uit. Methodische stappen: Moelijkjer maken: - TP coachen om snel te handelen en te openen naar de andere kant - Veld groter maken, waardoor het lastig wordt om er meteen weer druk op te zetten. Maakkelijker maken: - Speler uit halen van de tegenpartij.		Wat wil ik zien - Wanneer de spits(9), rechts of linksbuiten(11en7) of de aanvallende middenvelder de bal voorin verliezen wil ik dat er meteen druk wordt gehouden. - De 11 en 7 komen wat naar binnen om het veld zo klein mogelijk te houden en om druk te geven. - De spits heeft druk en zakt wat terug. - De centrale verdediger stapt wat naar voren om de spits van de TP eventueel buitenspel te zetten en om een aanval te voorkomen. Communicatie: - Hele team moet druk zetten, dus er moet veel gecoacht worden.	8 tegen 8 + grote goals TCT: 1:1:3:3 (PNV) NTCT: 1:3:3:1 (PNA)



Training 7

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 19 – 28-02-17 (dinsdag)

Coach : Youri

Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

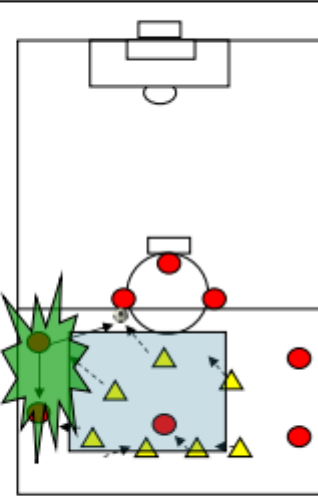
Doelstelling : Het verbeteren van het verdedigen op eigen helft wanneer 3 of 4 de bal heeft van de TP, backs(2 of 5) of bij de buitenspelers(7 of 11) van de TP.

Teamfunctie : Verdedigen

Teamtaak : Storen (en doelpunten voorkomen)

Speelveldgedeelte : Eigen helft

Rol tegenpartij : Bal snel rond laten gaan, bal tussen de linies proberen te spelen.

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels: - Beide teams kunnen scoren op de grote goals - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels: - Bal over de lijn via TCT is bal bij TP. - Bal over de lijn via NTCT is één kans voor TCT om tot aanvallen te komen. Methodische Stappen: Moeilijker maken: - TP coachen in aanvallend opzicht - Veld langer maken Makkelijker maken: - TP verplichten om max 2x te raken - Veld kleiner maken		Wat wil ik zien - Wanneer de centrale verdediger van de TP de back aanspeelt, kantelt mijn team naar bal kant. - Mijn spits(9) schermt de weg terug af naar de centrale verdediger. - 7 komt wat naar binnen om te ondersteunen. - 11 geeft druk op de back. - Wanneer de rechtsback van de TP de bal inspeelt om de rechtsbuiten, moet mijn linksback(5) de bal veroveren. - Mijn centrale verdediger geeft rugdekking - 4 pakt de man op, en mijn rechtsback gaat ook naar binnen Communicatie: - Allebei de linies moeten met elkaar coachen om ballijnen af te schermen.	8 tegen 8 + grote goals Stap 5 (2x14 min, 2min rust) TCT: 1:4:3 NTCT: 1:4:3



Training 8

TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIER

Week 20 – 07-03-17 (dinsdag)

Coach : Youri

Team (leeftijd/ categorie) : O15-2 14 spelers + 2 keepers

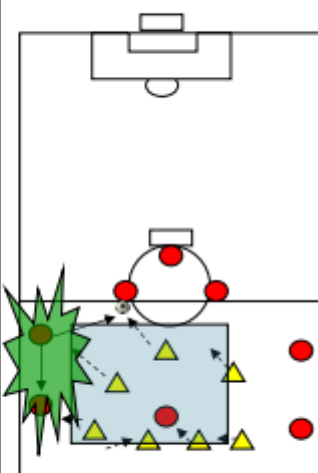
Doelstelling : Het verbeteren van het verdedigen op eigen helft wanneer 3 of 4 de bal heeft van de TP, backs(2 of 5) of bij de buitenspelers(7 of 11) van de TP.

Teamfunctie : Verdedigen

Teamtaak : Storen (en doelpunten voorkomen)

Speelveldgedeelte : Eigen helft

Rol tegenpartij : Bal snel rond laten gaan, bal tussen de linies proberen

Inhoud/methodiek	Organisatie	Aanwijzingen/ Correctiepunten (T.I.C.)	Bijzonderheden/ Opm. n.a.v. de training
8 tegen 8 partijspel (toepassingsfase) Ruimte 50 bij 70 meter Spelregels: - Beide teams kunnen scoren op de grote goals - Normale spelregels (ook buitenspel) Bijzondere spelregels: - Bal over de lijn via TCT is bal bij TP. - Bal over de lijn via NTCT is één kans voor TCT om tot aanvallen te komen. Methodische Stappen: Moelijker maken: - TP coachen in aanvallend opzicht - Veld langer maken Makkelijker maken: - TP verplichten om max 2x te raken - Veld kleiner maken		Wat wil ik zien - Wanneer de centrale verdediger van de TP de back aanspeelt, kantelt mijn team naar bal kant. - Mijn spits(9) schermt de weg terug af naar de centrale verdediger. - 7 komt wat naar binnen om te ondersteunen. - 11 geeft druk op de back - Wanneer de rechtsback van de TP de bal inspeelt om de rechtsbuiten, moet mijn linksback(5) de bal veroveren. - Mijn centrale verdediger geeft rugdekking - 4 pakt de man op, en mijn rechtsback gaat ook naar binnen Communicatie: - Allebei de linies moeten met elkaar coachen om ballijnen af te schermen.	8 tegen 8 + grote goals Stap 5 (2x14 min, 2min rust) TCT: 1:4:3 NTCT: 1:4:3



Evaluatie

360 graden feedback

360 graden feedback is een methode om het functioneren van een medewerker/ stagiair in beeld te brengen en deze vervolgens terug te koppelen. Meerdere personen hebben een beeld geschetst vanuit verschillende perspectieven van mij als Trainer-Coach, maar ook als persoon en speler.

Eddy Kuik (Hoofdjeugdopleiding MVV Alcides):

Youri is een gedreven trainer die elke dag bezig is om zichzelf te ontwikkelen als trainer/coach. Naast het ontwikkelen van zichzelf, ontwikkelt hij spelers op individueel en teamniveau. Naast het ontwikkelen is Youri ook kritisch op zijn eigen functioneren als trainer coach hij wil nog altijd beter worden in tactisch opzicht en dat wordt op prijs gesteld! Youri is een fijn maar ook zeer betrouwbare trainer die altijd open staat om over voetbal of andere zaken te praten. Top trainer!

Lennart Beekenkamp (leider JO15-2):

Youri is een prettig persoon om als trainer te hebben hij kan het verschil maken wanneer hij een dolletje kan maken met zijn spelers en wanneer er fanatiek getraind moet worden. Ook is het iemand die van afspraken en regels houdt. Als bijvoorbeeld een jongen te laat komt bij wedstrijden (en dat maakt niet uit wie dat is) dan staat deze wissel. Dat vind ik klasse. Ga zo door!

Calvin Snijder (Assistent trainer):

Youri is een bijzonder fanatieke trainer die elke dag op het veld staat omdat hij er plezier in heeft. Dat zie ik hedendaags maar weinig bij trainers. Het is een jongen die spelers echt beter wil maken en wil dat ook uitstralen. Het is iemand die zijn afspraken nakomt en daardoor ook zeer goed in de groep ligt.

Waar Youri nog aan kan werken is om af en toe pas op de plaats nemen om bijvoorbeeld iets meer gas terug te nemen en de jongens gewoon lekker te laten voetballen.

Rob Koopmans (Trainer JO15-1):

Ik maak Youri mee als een fanatieke trainer die heel erg van het spelletje houdt. Het is iemand die tactisch zeer sterk is en dit ook duidelijk laat overkomen de spelers door ze tijdens de trainingen of midden in partij vormen aanwijzingen te geven. een zeer prettig persoon om in mijn staf te hebben.

Wat Youri nog kan verbeteren is dat hij meer dingen moet aannemen van spelers en trainers. Youri is soms wat te koppig waardoor hij wat negatief over komt. Echter heeft



hij een hele sterke mening en dat kan soms wel eens in zijn nadeel vallen. Daar moet Youri goed over nadenken.

Gert-Jan Paullissen (Voetbal technische zaken bestuurder):

Youri is een gedreven persoon met veel kennis en inhoudt die hij gebruikt tijdens zijn trainingen en wedstrijden. Hij draagt bij aan het verbeteren van de jeugdopleiding van MVV Alcides. Youri is een trainer die alles uit zijn spelers wil halen d.m.v. hard trainen en de spelers bewust laten maken van wat er nodig is om uiteindelijk het 1^e elftal te halen (hoofddoel). Youri heeft deze bagage in bezit en geeft dit door aan de spelers.

Als persoon is Youri een zeer fijn persoon om mee te werken. Hij zal nooit verzaken of afspraken niet nakomen. Daarom is hij zeer betrouwbaar voor onze organisatie en zijn we heel blij met hem.

(Respondenten, 360 graden feedback, 2019)



Evaluatie van de sporters

Via een evaluatieformulier heb ik feedback van mijn spelers gevraagd.

Speler	Feedback
Daimen	Goede trainer omdat hij heel veel heeft gewonnen en mij beter heeft gemaakt.
Bram	Leuke trainer die mij persoonlijk stukken beter heeft gemaakt.
Jaron	Enthousiaste trainer die mij echt beter heeft gemaakt.
Aniek	Hele fijne trainer die tactisch heel sterk is en mij persoonlijk echt beter heeft gemaakt.
Martijn	Leuke enthousiaste trainer die het spel snapt.
Aron	Veel geleerd op het gebied van coachen van Youri, hij heeft tegen mij altijd gezegd dat ik moet praten en blijven praten. Dat helpt tijdens de wedstrijd.
Giaz	Met Youri kan je altijd een grapje maken. Dit maakt de training ook leuker. Daarnaast zijn de oefenvormen leuk en leer ik ontzettend veel.
Stan	Leuke trainer die goede trainingen voorbereid en ook aardig is in de omgang.
Jarno	Heeft zijn eigen visie en wijkt daar niet van af. Als je ergens anders over denkt dan is het moeilijk om met hem in discussie te gaan.
Jens	Youri is een enthousiaste trainer die elke keer weer leuke oefenvormen heeft.
Bjorn	Fanatieke trainer die mij echt beter maakt, soms mag hij wel wat strenger zijn op het team als het te gezellig wordt.
Demis	Leuke trainer die tactisch erg slim en sterk is. Hij helpt je altijd.
Levi	Ik heb Youri al lang als trainer en ik word alleen maar beter van hem. Hij is heel aardig en prettig om als trainer te hebben.
Toby	Wat ik zo goed vind aan Youri is dat zijn trainingen nooit saai zijn. Hij verzint altijd nieuwe trainingsvormen en komt altijd met nieuwe dingen.



Eigen reflectie

Toen ik aan deze cursus begon had ik er heel veel zin in om een trainer/coach profileringsruimte te volgen. Ik had al veel ervaring met trainer/coach zijn dus dat kwam goed uit. Toen de cursus eenmaal van start ging merkte ik dat we vanaf begin af aan starten en we echt bij het niveau 1 begonnen. Dat was voor mij wel even schakelen omdat ik dacht dat veel ervaren trainers hier zouden zijn. Desondanks heb ik mij wel 100% ingezet en er alles uitgehaald.

Bij het begin van het seizoen ben ik JO15-2 gaan coachen dat uitkomt in de 1^e klasse. Ook ben ik assistent geworden van de JO15-1. Bij de JO15-2 ben ik dinsdag en donderdag en bij de JO15-1 ben ik alleen dinsdags. In totaal heb ik ongeveer 350 uur stage gelopen kijkend naar het hele jaar.

Aan het begin van het jaar heb ik gezegd dat ik coaching van wedstrijden wil verbeteren. Door een jaarplanning te maken en door alle wedstrijden in een logboek in te vullen kon ik kijken wat ik allemaal heb gezegd en wat ik daardoor beter kan doen de volgende keer. Ik heb mezelf echt ontwikkeld in dit gebied. Dat merk ik ook in mijn evaluaties.

Wat ging er goed en wat vond je leuk?

Ik heb dit seizoen een hele leuke tijd gehad bij de club. Wat ik leuk vind aan trainer/coach is dat je naast het voetbal heel veel mensen ontmoet en dat je spelers enorm kunt plezier in wat jij voor ze doet. Daar kan ik heel erg enthousiast en gemotiveerd van worden. Ik vind het ook leuk om een babbeltje te maken met andere trainers over voetbal of hoe zij kijken naar het voetbal.

Wat ging er niet goed?

Wat minder goed ging was dat sommige spelers niet serieus mee deden en ongeconcentreerd waren. Dan moet ik als trainer ingrijpen om niet het plezier voor de anderen te verzwakken.

Wat kan je de volgende keer anders doen?

Ik kijk dan vaak naar mezelf. Was mijn oefenstof niet duidelijk? Waren mijn trainingen niet uitdagend genoeg?

Wat heb je hiervoor nodig?

Momenten dat hetzelfde weer gebeurt, zodat ik het opnieuw kan aanpakken. Als het op een gegeven moment lukt, weet ik dat ik het goed doe.

Wat wil ik bereiken?

Volgend seizoen wil ik graag de cursus TC2 gaan volgen via de KNVB. Ook wil ik graag een hoger team trainen bij MVV Alcides.



Hanzehogeschool Groningen
Instituut voor Sportstudies
Coachrapport Trainer-Coach Algemeen
2018-2019



Naam student: Youri de Graaf

Student nummer: 374564

Naam en functie coach: Eddy Kuik

Naam vereniging: MVV Alcides

Stageperiode: 2018/2019

Opgemaakt d.d.: 22-04-19

Handtekening coach:



Functie van het coachrapport

De student toont o.a. middels onderstaand coachrapport aan dat hij startbekwaam is ten aanzien van zelfstandig kunnen functioneren als Trainer-Coach. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende beroepstaken. Het coachrapport bestaat uit twee delen. In **deel A** staan de beroepstaken centraal. In **deel B** het professioneel handelen en functioneren op de leerwerkplek.

We verzoeken u om per beroepstaak gedragingen te waarderen op een vierpuntsschaal (nog niet startbekwaam - twijfel over startbekwaamheid - startbekwaam – meer dan startbekwaam), waarin de student zich gedurende de stageperiode in heeft ontwikkeld. Heeft u bepaalde gedragingen niet opgemerkt dan vult u bij de desbetreffende gedragingen niets in. Bij elke beroepstaak vragen we u toelichting te geven op de beoordeling. Mocht u andere criteria hebben waarmee de student heeft aangetoond dat hij de desbetreffende beroepstaak beheerst, dan kunt u dat in de aanbevelingen aangeven. Uiteindelijk zal dit coachrapport de student inzicht geven in de eigen competentie ontwikkeling binnen de beroepstaken voor Trainer-Coach. De student levert een uitgeprinte versie van het coachrapport bij u aan. We verzoeken u het rapport in te vullen, te voorzien van een handtekening en te retourneren aan de student.

Het coachrapport is een **voorwaardelijk** onderdeel van het portfolio.

Indien er sprake is van een onvoldoende ontwikkeling, die zal leiden tot een onvoldoende beoordeling, stelt de opleiding het op prijs dat er vroegtijdig overleg is tussen de coach en de opleider.

Beroepstaken behorende bij KT 1

Beroepstaken:

1. Het **ontwerpen** van sportprogramma's
2. Het **uitvoeren** van sportprogramma's
3. Het **begeleiden** van groepen en individuen
4. Het **evalueren** sportprogramma's

De criteria van elke beroepstaak kunnen op 4 niveaus worden beoordeeld.

Er kunnen vinkjes of kruisjes worden gezet op basis van het ingeschatte niveau van de stagiaire; namelijk:

- Nog niet startbekwaam –
- Twijfel over startbekwaamheid +/-
- Startbekwaam +
- Meer dan startbekwaam ++



DEEL A: Uitvoeren van de beroepstaken

1. Beroepstaak: Ontwerpen van passende sportprogramma's				
De trainer-coach ontwerpt een doelbewust, adequaat en passend trainingsprogramma*, gebaseerd op het beginsituatieformulier van de vereniging, het sportprestatieprofiel, het team en de individuele sporter gericht prestatieontwikkeling en het actief participeren van deelnemers.	-	+/-	+	++
Vormt zich een goed beeld van het bewegingsniveau en de interesse van de sporters			+	
Ontwerpt op basis van deze analyse gevarieerde en attractieve bewegingssituaties die voor sporters uitvoerbaar en veilig			+	
Ontwerpt passend trainingen gericht op het actief participeren en ontwikkelen van sporters				++
Toelichting op beoordeling: <i>Ik kijk vaak bij Youri en zijn team. altijd als ik kom kijken past Youri andere trainingsvormen toe. Deze trainingsvormen zijn passend voor deze doelgroep. Youri ontwikkelt zich heel sterk hierin.</i>				

2. Beroepstaak: Uitvoeren van sportprogramma's				
De trainer-coach voert op doelbewuste, adequate wijze passend trainingsprogramma's uit op basis van relevant beleid en is gericht prestatieontwikkeling en op het actief participeren van deelnemers in de trainingen	-	+/-	+	++
Creëert een inspirerende en veilige leeromgeving door variatie in werkvormen.				++
Creëert een pedagogisch leerklimaat waarin de ontwikkeling de sporter centraal staat				++
Heeft aandacht voor een positieve leersfeer door accurate maatregelen op ordeverstoringen.				++
Toelichting op beoordeling: <i>Youri is zeer goed in het spelers beter maken op individueel dan wel teamniveau. Dat vinden wij als club heel belangrijk. Het gaat hierbij om spelers beter maken en niet zo zeer om zo hoog mogelijk te eindigen. Youri weet dat als geen ander en dat voert hij uitstekend uit</i>				



binnen zijn team.

3. Beroepstaak: Begeleiden van groepen en individuen

De trainer-coach begeleidt op doelbewuste, adequate en gemotiveerde wijze sporters in hun ontwikkeling naar competente sportdeelname.	-	+/-	+	++
Signaleert leerbehoeften, mogelijkheden en belemmeringen van sporters en kiest passende interventies				++
Communiqueert op een positieve stimulerende manier met sporters gericht op gestelde doelen en toont voorbeeldgedrag.				++
Kan een relatie aangaan met de sporters, zodanig dat er een sfeer van veiligheid en geborgenheid ontstaat.			+	
Toelichting op beoordeling: <i>Youri weet goed het verschil te leggen tussen de relaties met spelers tijdens het trainingen en coachen als met het omgaan met spelers buiten de wedstrijden trainingen om. Hij motiveert spelers tijdens trainingen en gaat juist na wedstrijden gezellig een babbeltje maken.</i>				

4. Beroepstaak: Het evalueren van trainingen en wedstrijden

De trainer-coach registreert en evalueert op doelbewuste, adequate wijze de vorderingen van de sporters en de gerealiseerde activiteiten.	-	+/-	+	++
Registreert en evalueert ontwikkelingen en prestaties van sporters structureel op basis van een evaluatie-instrument.			+	
Evalueert structureel leerprocessen en gekozen methodische en didactische werkwijzen en maakt zichtbaar tot welke aanpassingen dit leidt.			+	
Evalueert structureel eigen trainer-coach gedrag in relatie tot de omgang met de sporters.			+	
Toelichting op beoordeling: <i>Youri is altijd bezig met trainingen evalueren. Vooral zijn eigen ontwikkelingen vindt Youri ook heel belangrijk. Hierdoor vraagt hij na elke training wat de spelers ervan vonden en wat hij beter had kunnen doen. Dit neemt Youri dan weer mee naar de volgende training.</i>				

DEEL B: professioneel handelen en functioneren op de leerwerkplek

De trainer-coach	-	+/-	+	++
------------------	---	-----	---	----



• Is actief betrokken bij zijn collega's binnen en buiten de sportorganisatie.				++
• Helpt collega's en laat zich helpen bij vragen die zijn professionaliteit betreffen.				++
• Werkt aan een verantwoorde leefstijl.			+	
• Verantwoordt zijn professionele opvattingen en werkwijze met betrekking tot sporters aan ouders en past in gezamenlijk overleg indien nodig zijn werkwijze met die sporter(s) aan.				++
• Komt afspraken na en geeft uitvoering aan hem toebedeelde en/of door hem geaccepteerde verenigingstaken, onder meer materiële, financiële en/of organisatorische beheerstaken.				++
• Zorgt samen met collega's voor een goed gebruik van materialen en accommodatie.				++

Toelichting op de beoordeling:

Youri is iemand die iedereen kent bij de vereniging omdat hij hier al 15/16 jaar actief is binnen de vereniging. Hij speelt zelf ook bij het 1^e en het 2^e van Alcides en is daarom ook een voorbeeld voor zijn spelers. Ouders kunnen altijd bij Youri terecht. Youri gaat samen met zijn college trainers goed met de materialen om.

Eindbeoordeling op basis van deel A en B (omcirkel hetgeen van toepassing is)

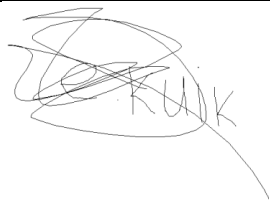
- ☐ Nog niet startbekwaam
- ☐ Twijfel over startbekwaamheid
- ☐ Startbekwaam
- ☒ **Meer dan startbekwaam**

Toelichting op eindbeoordeling:

*Youri is een vertrouwd gezicht binnen de vereniging en ik ben heel blij dat Youri ook volgend jaar weer bij deze club blijft. Volgend jaar gaat Youri JO15-1 trainen en dat speelt 3^e divisie. Youri is **meer dan startbekwaam**.*



Toetsing- en beoordelingsformulieren

Toetsvorm:	Portfolioassessment	Onderwijseenheid code:	Profileringsruimte
Propedeuse of hoofdfase:	Profileringsruimte	Aantal EC's:	6 EC's
Studiejaar en semester:	2 ^e jaar en blok 1,2,3	Opleiding:	TC3 algemeen
Datum:		Naam student en NR:	Youri de Graaf - 374564
Naam en handtekening beoordelaar:	 Eddy kuik (HJO Alcides).	Cijfer:	
Voorwaardelijke eisen van het verslag: <i>Indien niet aan alle voorwaarden is voldaan, dan is het verslag onvoldoende en wordt het niet verder nagekeken</i>			

	Het portfolio bestaat uit: ⊖ Een-analyse-van-de-beginsituatie ○ Een overzicht van gegeven trainingen (minimaal 60 trainingen en 4 wedstrijden) ○ Jaarplanning ○ Een instrument om prestatieverbetering vast te stellen ○ Een representatieve set van trainingsvoorbereidingen minimaal 10 en een serie trainingen op basis van een interventie (CLUSK/technisch/tactisch) ○ Een persoonlijk ontwikkelingsplan waarin je talenten, competenties en doelen m.b.t. training geven en coachen zichtbaar zijn ○ Een evaluatie (incl. 360 graden feedback) op jouw functioneren in de stage, bestaande uit: ○ Coachrapport ○ Evaluatie van de sporters ○ Een eigen kritische reflectie ○ Filmmateriaal (10 minuten) van het uitvoeren van sportprogramma's en begeleiden van groepen en individuen met verantwoording. ○ Het portfolio heeft een heldere, consistente en leesbare lay-out ○ Er is sprake van correct gebruik van de Nederlandse taal (max 5 fouten per pagina) ○ De referenties en literatuurlijst zijn opgesteld conform APA-normen ○ Werk is origineel, d.w.z. er is geen plagiaat geconstateerd	
	Beoordelingscriteria Portfolio	O/V/G



	Werkproces 3.1.1: Bereidt trainingen voor	
1	Analyseert de beginsituatie van de atleten, de trainingsomgeving, wedstrijd- en trainingsevaluaties	G
2	Baseert de training op deze analyses, de doelstellingen en (delen van) een jaarplan	G
3	Formuleert concrete trainingsdoelen en evaluatiecriteria	V
4	Stemt de trainingsinhoud af op de mogelijkheden van de (individuele) atleten	V
5	Kiest voor een verantwoorde opbouw en efficiënte uitvoering van de training	G
	Werkproces 3.1.2: Informeert en betreft atleten bij de training	
6	Informeert en betreft sporters bij opzet en uitvoering van de training	V
7	Bewaakt normen en waarden en stimuleert sportief en respectvol gedrag bij sporters	G
8	Adviseert over materiaal, voeding, herstel en hygiëne	V
9	Besteedt aandacht aan veiligheid en het voorkomen van blessures bij de sporters	V
	Werkproces 3.1.3: Voert trainingen uit en begeleidt deelnemers tijdens deze trainingen	
10	Stemt de inhoud en organisatie van de trainingen af op de omstandigheden	G
11	Leert en verbetert de techniek door juiste oefeningen	V
12	Past inhoud en organisatie aan als de situatie verandert	V
13	Geeft feedback met concrete aanwijzingen en correcties	G
14	Respecteert de vertrouwelijkheid van persoonlijke gegevens van de atleten	V
	Werkproces 3.1.4: Evalueert de trainingen	
15	Evalueert het proces en het resultaat van de trainingen	G
16	Reflecteert op eigen handelen en het effect daarvan op het proces en het resultaat	G
17	Vraagt feedback in relatie tot training en eigen leerdoelen	V
	<i>Resultaat van de portfoliobeoordeling</i>	<i>8G 9V</i>



3.2 Coachen bij wedstrijden

Beoordelingsprotocol: Coachen bij wedstrijden		
Beoordelaar: Eddy Kuik		
Beoordelingscriteria Portfolio		O/V/G
<i>Werkproces 3.2.1: Bereidt wedstrijden voor</i>		
1	Ziet erop toe dat de atleten zich voorbereiden op de wedstrijd	G
2	Bespreek het wedstrijdplan voor de wedstrijd, adviseert sporters over materiaal en voeding	V/G
3	Besteedt aandacht aan het voorkomen van blessures en onveilige situaties	V
4	Motiveert, stimuleert en enthousiasmeert de sporters	G
<i>Werkproces 3.2.2: Begeleidt atleten bij wedstrijden en geeft aanwijzingen</i>		
5	Houdt zich aan de regels en zorgt dat atleten zich aan regels en reglementen houden	V
6	Gaat sportief en respectvol om met alle betrokkenen, bewaakt waarden en stelt normen	G
7	Past de omgangsvormen en taalgebruik aan bij de belevingswereld van de atleten	V
8	Stimuleert sportief en respectvol gedrag en treedt op als een sporter zich onsportief gedraagt	G
9	Analyseert de wedstrijd en neemt op basis hiervan adequate maatregelen	G
10	Informeert de sporters en betreft hen bij verloop van de wedstrijd	G
11	Coacht positief en vertoont voorbeeldgedrag op en rond de sportlocatie	G
12	Gaat flexibel om met organisatorische veranderingen	V
13	Onderkent risico's en treedt op bij onveilige sportsituaties	V
<i>Werkproces 3.2.3: Evalueert het verloop en de resultaten van de wedstrijd en handelt formaliteiten af</i>		
14	Geeft aan de atleten na de wedstrijd aan wat goed ging en wat beter kan	V
15	Houdt zich aan de beroepscode en gaat vertrouwelijk om met persoonlijke informatie	G
16	Vraagt feedback, reflecteert op eigen handelen en formuleert eigen leerbehoefte.	G
<i>Werkproces 3.2.4 Handelt formaliteiten af</i>		
17	Handelt wedstrijdformaliteiten af	V



Cijferbepaling

Per criterium kan er O, V, of G toegekend worden. Indien één van de criteria is beoordeeld met een O, kan er op de gehele kerntaak geen voldoende worden behaald. De volgende beslisregel wordt gehanteerd om tot een cijfer te komen:

- Eén van de criteria O -> cijfer onder de 5,5
- Alle criteria V -> cijfer tussen 5,5 en 7,0
- Criteria V en G -> cijfer tussen 7,0 en 8,5
- Alle criteria G -> cijfer tussen 8,5 en 10,0

Cijfer:

16V

18G

Aanvullende feedback:

Youri is inmiddels een vaste waarde in onze jeugdopleiding en we zijn heel blij met hem als trainer zijnde. Hij ontwikkelt zich nog elke dag en wil daar ook tijd instoppen. Youri is een enthousiaste trainer die hoger op wil. Volgend jaar wordt Youri hoofdtrainer van de O15-1 en gaat hij de cursus TC2 volgen. We zijn blij met Youri en hopen dat hij nog lang bij ons trainer blijft!

Eddy Kuik.



Urenverantwoording

Hieronder staat beschreven dat ik minimaal 60-80 u stage gelopen heb + een handtekening beordelaar.

14	06-04-19	Competitiewedstrijd tegen HZVV JO15-2. Het accent lag vandaag op het omschakelen van V>A, omdat we daardoor snel de bal moesten veroveren.	3,5
15	08-04-19	Training met JO15-2 en JO15-1. Bij JO15-2 lag het accent op het 3 tegen 2 uitspelen van de aanvallers. Bij JO15-1 lag de doelstelling bij het uitspelen van de 2 tegen 2 situatie in aanvallende rol.	3
15	10-04-19	Training met JO15-2 en JO15-1. Bij JO15-2 zijn we weer doorgegaan op de 3 tegen 2 uitspelen van de aanvallers. Bij JO15-1 lag het accent vandaag op het conditionele gedeelte waarin we veel korte sprints moesten doen.	3
15	13-04-19	Competitiewedstrijd tegen Hoogeveen JO15-1. Het accent lag vandaag dus bij het uitspelen van de 3 tegen 2 situatie bij de aanvallers omdat dat de vorige weken niet goed uitgevoerd werd.	3,5
16	15-04-19	Training met JO15-2 en JO15-1. Bij JO15-2 zijn we bezig geweest met het druk zetten op helft tegenstander via de 3 spitsen. Bij JO15-1 zijn we bezig geweest met het druk zetten via de spits en de aanvallende middenvelder.	3
16	17-04-19	Training met JO15-2 en JO15-1. Bij JO15-2 zijn we wederom bezig geweest met druk zetten via de 3 spitsen en verder zijn we bezig geweest met het conditionele aspect. Bij JO15-1 heb ik de partij vorm gedaan en zijn we bezig geweest met 8x8 partij op groot veld en hebben we druk gezet via de spits en de aanvallende middenvelder.	3,5
16	20-04-19	Dit weekend hebben we meegedaan aan het eurosportring toernooi in Hasselt in België. Hier ging het vooral om het plezier en het meemaken van een buitenlandstoernooi. Op de 1 ^e dag hebben we 4 wedstrijden gespeeld van 2x15 minuten. En hebben we de hele dag leuke dingen gedaan met het team zoals: mountainbiken en zwemmen. Vervolgens sliepen we met z'n allen in een klaslokaal.	8
16	21-04-19	Op de 2 ^e dag zaten we in de winnaarspoule van het toernooi en moesten we 3 wedstrijden spelen. Wederom 2x15 minuten. We hebben het toernooi afgesloten met een 2 ^e plaats. Na het toernooi was het feest in de bus. Een onvergetelijk weekend!!	8



17	24-04-19	Training JO15-2 en JO15-1. Bij de JO15-2 zijn we bezig geweest met het geven van een leuke training en vooral het plezier wat voorop staat. Bij de JO15-1 zijn we bezig geweest met het conditioneel trainen en het langer volhouden van trainingen.	3
18	29-04-19	Training JO15-2 en JO15-1. Bij JO15-2 stond korte partijvormen centraal waarbij het om winnen en verliezen ging en waardoor de arbeidsrustverhouding omhoog gaat. Bij de JO15-1 hebben we de nadruk gelegd van het omschakelen van V>A, doel was om zo snel mogelijk de aanvallers in stelling te brengen.	3
18	01-05-19	Training JO15-2 en JO15-1. Bij JO15-2 stond opbouw van achteruit centraal om via de middenvelders het spel te verleggen. Bij de JO15-1 stond het conditionele aspect centraal.	3
18	04-05-19	Competitiewedstrijd tegen Olde Veste JO15-2. Accent lag hier op de opbouw van achteruit waarbij het belangrijk was dat op het middenveld de spelers op het juiste moment gingen bewegen.	3.5
19	06-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 zijn we op technische vlak bezig geweest, dus daarmee bedoel ik dat we veel techniekoefeningen hebben gedaan. Met de JO15-1 zijn we bezig geweest met de omschakeling op het middenveld waar we met name vaak te langzaam omschakelen. Deze training heb ik gegeven.	4
19	08-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 zijn we team tactisch bezig geweest met kansen creëren door middel van voorzetten om zo tot kansen en doelpunten te komen. Met de JO15-1 zijn we bezig geweest met het conditionele aspect van de spelers.	3
19	11-05-19	Competitiewedstrijd tegen VKW JO15-1. Doelstelling was om kansen te creëren uit de voorzetten vanaf de zijkanen om zo tot doelpunten te komen.	3,5
20	13-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 hebben we getraind door middel van kleine partijtjes te doen om zo conditioneler sterker te worden. Bij de JO15-1 hebben we ook getraind om kleine partijtjes om zo conditioneel sterker te worden. Na de trainingen zijn we gaan evalueren met de trainers over volgend jaar en in welk team ze gaan komen. dit duurde langer dan verwacht... namelijk 3 uur lang.	6
20	15-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 zijn we bezig geweest met de opbouw van achteruit en om in één pass gelijk de nummer 10 te bereiken. Met de JO15-1 zijn we bezig geweest met het druk zetten	3



		eigen helft zodat de middenvelders en de aanvallers gaan kantelen en knijpen.	
20	18-05-19	Competitiewedstrijd tegen SJO HH'97 JO15.1. Doelstelling van deze wedstrijd was het opbouwen van achteruit en dan de middenvelders aanspelen.	3,5
21	20-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 zijn we bezig geweest met pass en trap vormen in het begin en zijn we geëindigd met grote partij vormen 8 tegen 8. Met de JO15-1 zijn we bezig geweest met verkleiningsvormen 4 tegen 4 smal, breed en lang waardoor ze op meerdere manieren moesten wennen aan een 4 tegen 4 partij.	3
21	22-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 hebben we toegewerkt naar de wedstrijd van zaterdag omdat de halve finale van de beker op het programma stond. Hierin hebben we wedstrijd echte situaties opgezocht. We hebben penalty's en shoot outs gedaan. Met de JO15-1 hebben we gewerkt aan het afronden met het zwakke been, zodat spelers met beide benen leren te schieten op de goals.	3
21	25-05-19	Bekerwedstrijd tegen Achilles JO15-1. Doelstelling was plezier, maar vooral passie en strijd tonen in zo'n halve finale.	3,5
22	27-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. We hebben Met de JO15-2 en JO15-1 samen getraind om de JO15-2 aan een hoger niveau te wennen. We hebben veel partijvormen gedaan en dit afgewisseld in grote en kleine partijvormen.	3
22	29-05-19	Training met de JO15-2 en JO15-1. Met de JO15-2 stond de training vooral gericht om plezier te maken omdat we deze week nog een toernooi hadden en het belangrijk is om in een goede sfeer te komen. Hetzelfde geldt voor de JO15-1 die ook deze week een toernooi hebben en ook de sfeer in het team wil versterken.	3
22	01-06-19	Op deze dag vond de Drenthe Cup plaats voor alle standaardteams (alle eerste selectieteams) van MVV Alcides. We zijn ingedeeld in een poule met een Duits team, een Frans team, een Deens team en een Nederlands team. Je speelt 4 wedstrijden van 30 minuten. De eerste 2 gaan door naar de winnaarspoule die op de dag erna wordt gespeeld. De beste nummer 3 gaat ook door (ligt aan meeste punten en dan aan gescoorde doelpunten).	7
22	02-06-19	Dit is de tweede dag van de Drenthe Cup, op deze dag wordt bekend gemaakt wie de winnaars zijn en wie de verliezers van het toernooi zijn.	7



Uren totaal:	100.5 uur
--------------	-----------

Ondergetekenden verklaren dat de student voldoende uren aanwezig is geweest op de vereniging en heeft voldaan aan de beschreven werkzaamheden/ taken in de overeenkomst:

Handtekening stagebegeleider:



Handtekening student:



Bibliografie

Feenstra, W. (sd). *Interval Shuttle Run Test*. VV Drachtsterboys, Drachten.

Hays, D. (sd). Opgehaald van <http://www.akpfit.com/save-your-shoulders/>

Lambert, L. e. (1982). Opgehaald van <http://www.homeware.be/isrt.php>

