

ATC'65

Informatie avond

Circuittraining



Informatie avond.

- Jeugdbeleidsplan en circuittraining.
- Circuittraining.
- Wanneer is er circuittraining.
- Belangrijk.
- Circuittraining in praktijk.
- Vragen.



Jeugdbeleidsplan en CT

- Het JB heeft met het jeugdbeleidsplan 2011-2012 voor alle ATC'65 teams uitkomend in de 3^{de} en 4^{de} klasse het volgende besloten.
 - **Indien mogelijk 2x per week trainen, waarvan**
 - **1 uur per week met eigen trainer / eigen team.**
 - **1 uur per week middels **CIRCUITTRAINING** met meerdere teams tegelijk op groot veld.**



Circuittraining

- Circuittraining zijn verschillende trainingsvormen tegelijk gegeven en waarin de organisatie van een training wordt beschreven.
- Circuittraining is gebaseerd op het trainen van verschillende voetbalvormen in groepen. Elke groep werkt gedurende een bepaalde periode (afhankelijk van de leeftijd: 10-12 minuten) een voetbalvorm af.



Circuittraining

- Per veld worden 5 verschillende trainingsvormen uitgezet o.l.v. een CT coördinator.
- Alle deelnemende trainers ontvangen het CT programma voorafgaand aan de training.
- In het CT programma staan 5 uitgewerkte oefening die getraind gaan worden.





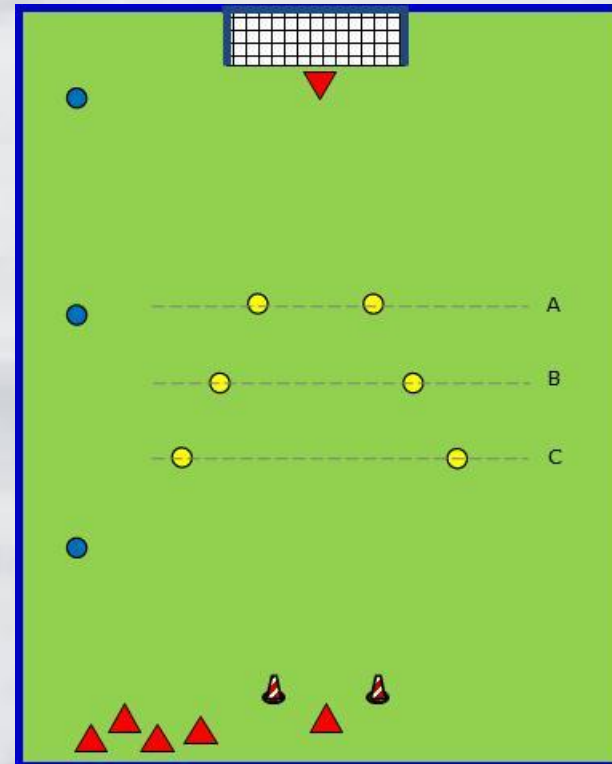
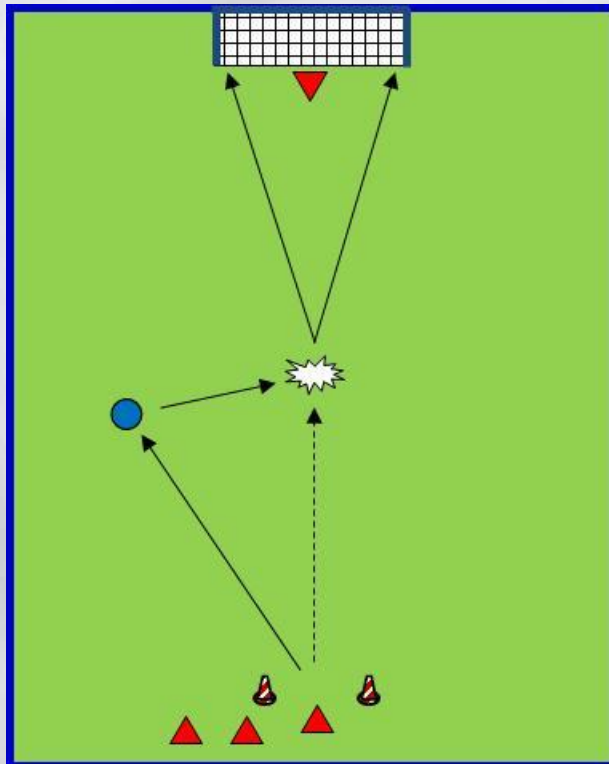
Circuittraining

- Met circuittraining wordt een doordacht programma op niveau aangeboden, zoals
 - Scoorvormen.
 - Pingelvormen.
 - Samenspelvormen.
 - Partijvormen.
 - Techniekvormen.
 - Coördinatie - motoriek beheersing
- Per week zal een selectie worden gemaakt uit deze vormen en staat in het CT programma.

Aangeboden circuitvormen

Scoorvorm.

-  leren schieten.
-  mikken en tegenhouden van de bal.





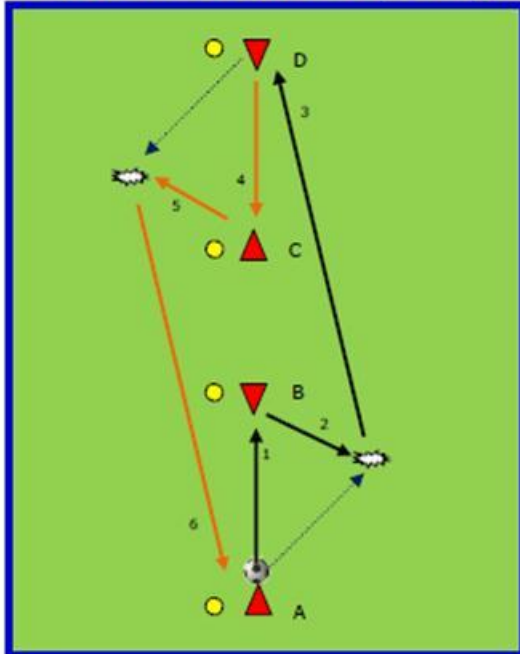
Het CT programma

WEEK 04 - CIRCUITTRAINING - JEUGD

4 circuit oefeningen met 1 coördinatie spel
Met CONDITIE rondje.
Pagina 1 van 3



Traptechniek / korte trap - lange trap.



Organisatie.

Rechthoek 20 x 10 m. Aantal malen naast elkaar uitzetten. 4 hoedjes en per opstelling 1 bal.

Inhoud / methodiek.

Speler A schiet de bal kort op speler B (lijn 1). Speler B geeft voor op speler A (lijn 2) en schiet lang op speler D (lijn 3). Speler D stopt de bal met voet. Speler A gaat nu op positie B staan.

Speler D schiet de bal kort op speler C (lijn 4). Speler C geeft voor op speler D (lijn 5) en schiet lang op speler A (lijn 6). Speler A stopt de bal met voet. Speler D gaat nu op positie C staan.

Aanwijzingen:

Spelers moeten niet wachten tot bal bij hun voet is maar inkomen en terug in positie.

WEEK 08 - CIRCUITTRAINING - JEUGD

3 circuit oefeningen
Zuidw. CONDITIE rondje.
Pagina 2 van 3



Traptechniek / korte trap - lange trap.

Organisatie.

Rechthoek 20 x 10 m. Aantal malen naast elkaar uitzetten. 4 hoedjes en per opstelling 1 bal.

Inhoud / methodiek.

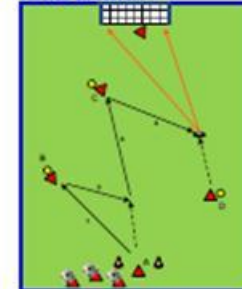
Speler A schiet de bal kort op speler B (lijn 1). Speler B geeft voor op speler A (lijn 2) en schiet lang op speler C (lijn 3). Speler C stopt de bal met voet. Speler A gaat nu op positie B staan en B op A.

Speler C schiet de bal kort op speler D (lijn 4). Speler D geeft voor op speler C (lijn 5) en schiet lang op speler A (lijn 6). Speler A stopt de bal met voet. Speler C gaat nu op positie D staan en D op C.



Aanwijzingen:
Spelers moeten niet wachten tot bal bij hun voeten is maar inkomen.

Mikken en scoren.



Organisatie.
Veld van 20 bij 25 m, 4 gele hoedjes. Bij ieder hoedje gaat een speler staan.

Inhoud / methodiek.
Speler A schiet de bal strak in speler B (lijn 1). Speler B kaatst de bal terug op inkomende speler A (lijn 2). Speler A schiet nu de bal naar speler C (lijn 3) en speler C geeft direct voor op inkomende speler D (lijn 4) en speler D waait af op doel. Speler D haalt daarna de bal op en sluit achter aan in de rij.

Speler A gaat (na het inchielen op speler C) naar positie B. Speler B naar pos C en speler C naar pos D. Speler D sluit achteraan in rij.

Aanwijzingen:
Het passen en kaatsen is belangrijk. Kaatsen voor de speler op gedraaide manier. Speler B kan na terug kaatsen op speler A sluit druk zetten op speler C. (Speler B moet toch naar deze plek toe) Als speler D inschiet speler A of later beginnen, dit houdt de manier hoog.



Voordelen CT.

- Herhalen en veel variatie van oefeningen is de kracht van circuittraining.
- Spelers zijn vaker aan de bal en krijgen een gevarieerde en gerichte training.
- Trainer kan bij 1 oefening blijven staan en nu coachen i.p.v. andere oefeningen uitzetten.
- Trainer kan tijdens reguliere training CT oefeningen gebruiken.



Voordelen CT.

- Spelers leren van verschillende trainers.
- Doelgericht programma ondersteund door KNVB en ATC'65 blessure preventie team.
- Ouders zonder veel ervaring kunnen eenvoudig meehelpen en worden indien nodig ondersteund door trainers.
- Aanvangstijden CT is speciaal aangepast aan hulp ouders en/of trainers.



Wanneer is er circuittraining.

- Maandag 18.30...19.30 uur veld 2 voor 2^{de} jaars E-teams.
- Maandag 19.00...20.00 uur veld 6 voor D-teams
- Maandag 20.00...21.00 uur veld 6 voor C-teams.

MA	Grasveld 2A	Grasveld 2B	MA	Kunstgras 3A	Kunstgras 3B	MA	Kunstgras 6A	Kunstgras 6B	MA
16:00			16:00	BSO BSO BSO		16:00			16:00
30	E12	F5	30			30			30
17:00			17:00		D6	17:00	MD1	D7	17:00
30	E18 E19 E20		30			30			30
18:00			18:00	F1 F2	C2	18:00	MA1	MC1	18:00
30	CIRCUITTRAINING 2de jaars E-pupillen E8 E9 E10 E13 E14 E15 E16		30	B4	B3	30	CIRCUITTRAINING D9 D10 D11 D12 D13		30
19:00			19:00		<small>2de jaars - Pre- training</small>	19:00	CIRCUITTRAINING C4 C5 C6 C7 C8		19:00
30	Na 19.30 uur geen training toegestaan op veld 2.		30	H7	H10	30			30
20:00			20:00			20:00			20:00
30			30			30			30
21:00			21:00			21:00	A3	A2	21:00
30			30			30			30
22:00	2011		22:00	MAANDAG		22:00	2012		22:00



Wanneer is er circuittraining. ATC'65

- Woensdag 18.30...19.30 uur veld 2 voor 1^{ste} jaars E-teams.
- Woensdag 18.30...19.30 uur veld 6 voor D-teams
- Woensdag 19.30...20.30 uur veld 6 voor B en A-teams.

WO	Grasveld 2A		Grasveld 2B	WO	Kunstgras 3A	Kunstgras 3B	WO	Kunstgras 6A	Kunstgras 6B	WO
16:00	E13		E16	16:00	F5 T/M F12		16:00			16:00
30	E14			30	CIRCUIT TRAINING		30		D13	30
17:00				17:00	D10	D11	17:00			17:00
30	F1		F2	30			30	D12	MD1	30
18:00	F3		F4	18:00	C6	C7	18:00			18:00
30	CIRCUITTRAINING			30			30	CIRCUITTRAINING		30
19:00	1ste jaars E-pupillen			19:00	C4	C5	19:00	D4 D5 D6 D7 D8		19:00
30	E11 E12 E18 E19 E20			30			30	CIRCUITTRAINING		30
20:00	E21 E22 E23			20:00	H1	H6	20:00	B3 B4 B5 A2 A3		20:00
30	Na 19.30 uur			30			30	H9	A4	30
21:00	geen training			21:00			21:00			21:00
30	toegestaan op veld 2.			30			30			30
22:00				22:00			22:00			22:00
	2011				WOENSDAG			2012		



Wanneer is er circuittraining.

- Circuittraining start dit najaarsseizoen 2011 vanaf maandag 12 september.
- Door de "late" zomervakantie perikelen hebben beker inhaalwedstrijden voorrang op CT.
- Kijk op de prachtig vernieuwde website van ATC'65 bij menu "programma"





Wanneer is er circuittraining.

- Tijdens herfstvakantie gaat CT gewoon door met aangepast CT programma.
- Circuittraining stopt dit najaarsseizoen 2011 na woensdag 14 december. Dus vanaf maandag 19 december geen CT.
- Eigen training is afhankelijk van jouw trainer.
- Aanvang CT training 2012 nog niet bekend. Volg informatie op site of email.



Belangrijk.

- Belangrijk tijdens CIRCUITTRAINING.

Indien je team ingepland staat voor CT moet ook de trainer van het team meekomen om te helpen inclusief otto met materiaal.

- **Levert team geen trainer – geen CT.**
- **Trainer neemt eigen otto mee naar CT.**
- **Inhaalwedstrijden gaan voor CT.**
- **CT gaat voor oefenwedstrijden.**



Vragen over inleiding.



Hierna CT in de praktijk



CT in de praktijk.

Foto's gemaakt door Hans Bokkering.





CT in de praktijk.

- Trainer ontvangt thuis per mail CT programma en bestudeert de 5 oefeningen.
- Trainer haalt otto op en loopt naar CT coördinator
 - Henk Jan Letteboer E-pupillen
 - Jos Pol D, C, B en A jeugd.
- CT coördinator geeft aan trainer oefening door en deelt hoedjes en hesjes uit indien nodig.



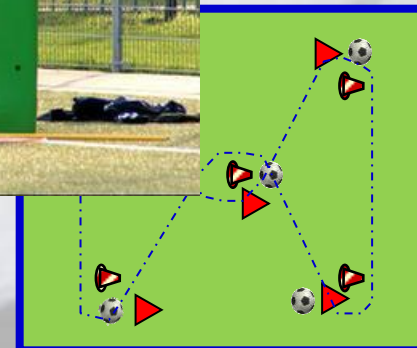
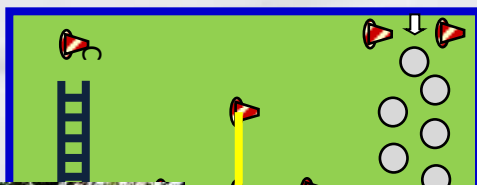
CT in de praktijk.

- De CT coördinator zorgt voor
 - Indeling van oefen vormen op veld.
 - Hesjes.
 - Hoedjes.
- De trainer zorg **ALLEEN** voor de ballen.
 - Deelt deze uit aan zijn/haar spelers.
 - Neemt de ballen weer in na afloop.



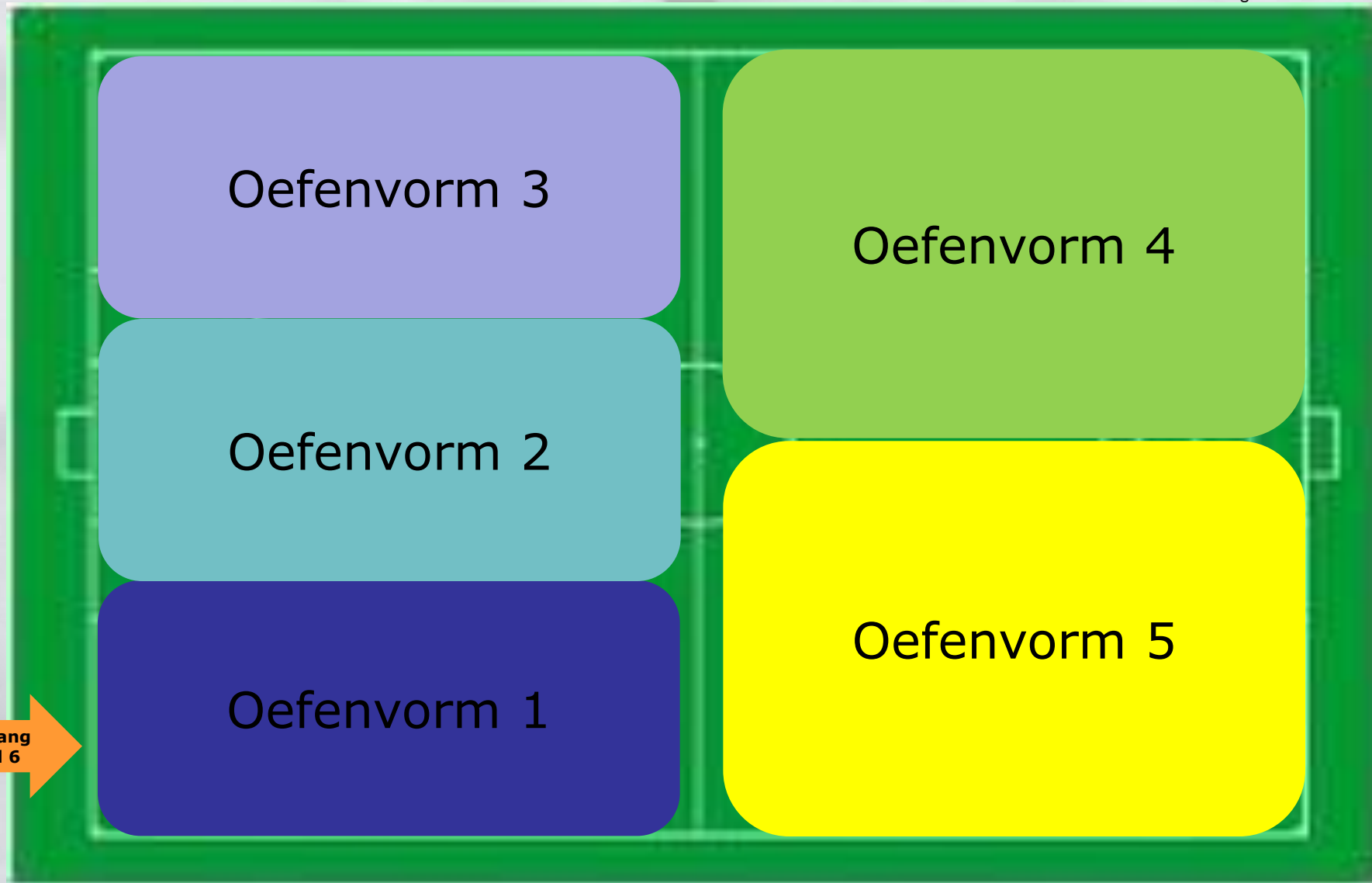
CT in de praktijk

- Trainers lopen naar veld deel en zetten oefening uit (tijdens warming-up van spelers) of helpen andere trainers met uitzetten.



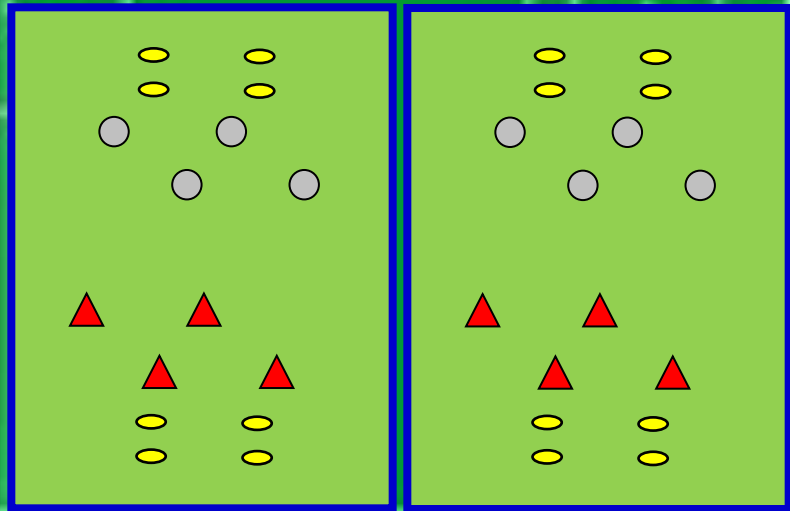
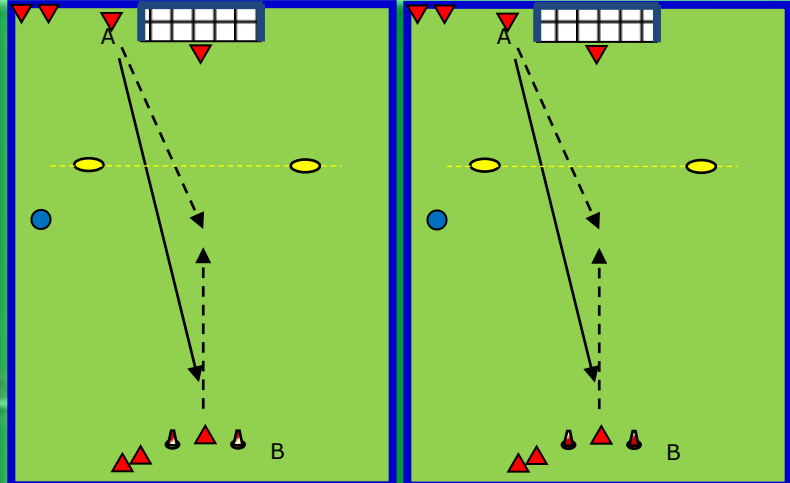
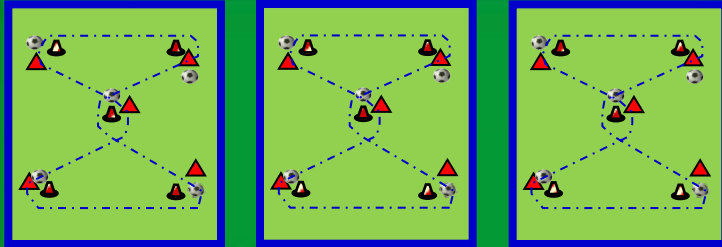


CT in de praktijk.





CT in de praktijk.



Oefenvorm 2

Oefenvorm 1

Ingang
veld 6



CT in de praktijk

- Spelers lopen altijd eerst naar eigen trainer toe en beginnen hun CT en ontvangen ieders een bal.





CT in de praktijk

- Trainer legt oefening uit en spelers trainen op deze oefening.....Trainer kan nu coachen.





CT in de praktijk

- Trainer mag oefening kort stoppen voor extra uitleg en/of aanpassingen door te voeren.





CT in de praktijk

- Om de 10 minuten wordt er gefloten en teams gaan via doordraai methode naar de volgende oefening. Trainers blijven staan bij oefening.
- De spelers nemen hun eigen bal mee naar volgende oefening.
- Aan het eind van de CT levert iedere speler alleen de bal in bij eigen trainer.



Tot slot.

- Teams die geen gebruik maken van CT die week kunnen naast hun vaste training niet op een ander tijdstip en/of veld trainen.
- Zijn er op- of aanmerkingen, niet mee blijven lopen maar kom er gelijk mee. Alleen van positieve kritiek kunnen wij leren.
- Heeft u nog trainingsvoorbeelden, graag opsturen naar peter.fennema@home.nl

Vragen





Dank voor uw aandacht ATC'65

OPROEP – ZA. 8 OKT 2011

- Zaterdag 8 oktober organiseren wij als ATC'65 een fietsverlichtingscontrole. Vele handen maken licht werk. **Wie wil meehelpen ?**



- Aanmelden bij peter.fennema@home.nl
- In samenwerking met B&W, de Roerpen van wijkraad Slangenbeek, ATC'65 en MAS groep.