

Informatie Circuittrainingen recreatieve teams Middenbouw

2025-2026

Speelwijze Grol: Aanvallend, naar voren gericht spel met hoge intensiteit. Verzorgd positiespel, vloeiend combinatiespel, met ruimte voor creativiteit.

Onze Trainingsprincipes: ***Voetballen leer je door te voetballen!***

1. **Voetbal echt trainen**, vereenvoudigde voetbalsituaties op maat. Vormen waarbij doelpunten gemaakt kunnen worden, maar ook voorkomen. Zoveel mogelijk het beeld van een voetbalwedstrijd in je oefeningen laten terugkomen.
2. **Veel prikkels en plezier**, veel herhalingen betekent veel leren, kleinere teams betekent meer herhaling per speler en meer effectieve trainingstijd. Actief coachen op plezier.
3. **Organiseren en coachen**, door de training goed te organiseren, kun je veel effectiever trainen en dus ook meer leren. Speel met ruimte, varieer met doeltjes en spelers, coach positief en gericht op enthousiasmeren, stimuleren en met een positieve inslag! Geef spelers zoveel mogelijk vastigheid. Vaste plek beginnen met teams bijvoorbeeld. Indeling welk Team op welk veld is al gemaakt. (zie onder)
4. **Afstemmen op leeftijd, niveau en beleving**, stem je training af op je doelgroep, en kijk ook waar specifieke behoefte is. Denk bijvoorbeeld aan loopscholing, motorische ontwikkeling, algemene bewegingsdynamiek. De Hoofdtrainers starten met een inventarisatie en kunnen op maat eventueel mensen (specialisten) bijschakelen na overleg.

Hoofdtrainers:

Zijn verantwoordelijk voor de inhoud van de trainingen en zijn organisatorisch in de lead

- Max de Vries Sr.
- Alexander Esseling (*om de week*)

Assistenten:

Ondersteunend aan de Hoofdtrainers, en de inhoud. (indeling en aanwezigheid na behoefte en in overleg met hoofdtrainers)

- | | |
|------------------------|------------------|
| • Marc Rots | Marcel ten Barge |
| • Peter van Dalen | Tiem Rots |
| • Just klein Zeggelink | Bob Lebbink |
| • Michel Hoffman | Dennis Pasman |
| • Jasper Konnik | |

Spelregels / basisafspraken

- Deze training is geen vrijblijvend trainingsmoment!
- Van alle deelnemende teams is er minstens 1 teambegeleider aanwezig (4 teams = 4 personen);
- Aanwezige teambegeleiders zijn bij zijn of haar eigen team aanwezig.
- Begeleiders kunnen zelf aangeven of ze alleen ondersteunen, of ook in het geven van de oefeningen willen 'leren' en actief een bijdrage aan de oefeningen geven. Afstemming daarover vindt plaats in de eerste weken;
- Er wordt op de woensdagen getraind van 19.00 – 20.30 uur;
- Kinderen en teambegeleiders dienen 18.45 uur op het veld aanwezig te zijn met de ballenkar (en opgepompte ballen), hesjes en benodigde trainingsmaterialen.
- Afmeldingen van spelers rechtstreeks bij de teambegeleider zelf.
- Op de dinsdagen geven de trainers/begeleiders per team door hoeveel spelers er aanwezig zullen zijn, zodat de hoofdtrainers hier rekening mee kunnen houden en waar noodzakelijk de inhoud van de trainingen nog wat kunnen bijstellen/aanpassen;
- Op de maandagen zullen de hoofdtrainers via de App-groep de inhoud de trainingen kenbaar maken, zodat ook de daarvoor benodigde materialen kunnen worden meegenomen naar het veld door de teams zelf;
- Na de trainingen ruimen de teams zelf de materialen (onder andere doeltjes) op en brengen de ballenkarren en materialen weer terug naar het ballenhok. Kijk ook even een keer om je heen of alle deelnemende teams dit ook zorgvuldig doen en help elkaar als dat wenselijk is. **#SAMENGROL.**
- Veldindeling
 - Veld 1 : O15-3 en O15-4
 - Veld Wilgenpark : O12-1 en O13-4

Het eerste trainingsmoment!

- Zoals al gecommuniceerd starten we op woensdag 20 augustus en omdat het de eerste training is beginnen we met een gezamenlijke aftrap, waarbij de hoofdtrainers, assistenttrainers en teambegeleiding aanwezig zijn.
Dat ziet er qua tijdstippen dan als volgt uit:
 - 18.30 uur aanwezig hoofdtrainers, assistenten en begeleiders;
 - 18.45 uur aanwezig spelers van de 4 teams;

UITGANGSPUNTEN GROL JEUGDOPLEIDING

'SAMEN EEN LEVENLANG GROL'



ONZE 7 SPEELPRINCIPES

1. **Het voetbal spel is van de kinderen:**
 - Autonomie: laat ze zelf beslissen & nadenken
 - Competentie: iedereen kan en mag leren
 - Verbinding: We hebben contact met iedereen
2. **We bieden structuur**
 - In ons voetbal- en persoonlijke gedrag
3. **Speeltijd**
 - Iedereen speelt evenveel of in ieder geval voldoende, ongeacht niveau
4. **We streven naar maximale beweegtijd per speler tijdens trainingen**
5. **Bij trainingen en wedstrijden zijn de begeleiders verantwoordelijk voor de spelers**
 - Zowel binnen als buiten en om het veld
6. **Wij respecteren tegenstander, scheidsrechter, publiek en materiaal**
7. **Wij spelen volgens onze 14 Spelprincipes**

KWALITEITEN VAN EEN VOETBALTRAINER

- **Structuur bieden**
 - Je biedt structuur door voetbal, gedrag & materiaal afspraken te maken voor wedstrijden en trainingen
- **Stimuleren**
 - Je biedt een veilige en prettige sfeer en geeft zelfvertrouwen
- **Individuele aandacht geven**
 - Je 'ziet' elk kind en waardeert het
 - Je geeft aanwijzingen op niveau en uitdaging van elke speler
- **Regie overdragen**
 - Je biedt spelers de gelegenheid zelf na te denken over hun ontwikkeling in gesprekken, wedstrijden en trainingen
- **Intrinsieke motivatie uit spelers halen**
 - We stimuleren de intrinsieke motivatie bij spelers via de pijlers autonomie, competentie en verbinding. Deze passen wij toe op individueel en team niveau.

GROL VOETBALPIRAMIDE



WIJ STREVEN IN TRAININGEN NAAR:

- Een trainbaar doel
- Aangeboden structuur
- Hoge intensiteit/energie
- Dynamische vormen
- Veel herhaling & variatie
- Hoge beweegtijd
- Ruimte voor ontdekken van de speler
- Het 'zien' van elke speler
- Enthousiasme en plezier

WIJ STREVEN IN WEDSTRIJDEN NAAR:

- Hoge Intensiteit/energie
- Variatie in spel
- Creativiteit in keuzes spelers
- Het toepassen van de Grol spelprincipes (i.r.t. de tegenstander)
- (Voldoende) Speeltijd voor elke speler
- 'Winnaarsmentaliteit'
- Enthousiasme en plezier

DE GROL SPELER IS:

- Actief betrokken bij het spel
- Oplossingsgericht
- Creatief
- Bereid om samen te werken
- Overtuigd van eigen kwaliteit
- Coach- en leerbaar
- Houdt zich aan de normen en waarden van Grol
- Onderdeel van een team en stelt zich zo op