

Jugendtraining mit MC1 (U14)

Part of Erasmus+ HC Den Bosch

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dilja Holewijn

Headcoach HC Den Bosch MC1 (U14w) und assistant coach MD1 (U12w) und MB1 (U16w)

Dilja erzählte uns, dass der Job eines Trainers darin besteht, die Traumziele von Spielern in kleinere Portionen zu teilen, um einen wöchentlichen Erfolg zu sichern. Die Hauptpunkte ihrer Präsentation beinhalten:

- Saisonplanung mit Hilfe von Scherpunkt-Themen und
- wie arbeitet man an Spaß, Leistung und Selbstreflexion

Zusätzlich konnten wir einen Teil des Trainings mit den MC1 beobachten – Thema: 2:1: [IMG_0054.MOV](#)

Selbstreflexion von Spielern

Wir starten mit der U13, dass sie lernen darüber nachzudenken “was mache ich und warum”. Was sind meine Ambitionen. Ab U15/16 wird es immer wichtiger. Wie setzen wir das um?

Nach jedem Spiel erhalten alle Spieler einen Fragebogen und haben innerhalb von 24 h (4-5 Fragen) zu beantworten – Wie habe ich mich gefühlt? Wie habe ich gespielt? War ich zufrieden mit dem Spiel? ...

2-3x pro Jahr habe ich mit jedem Spieler ein individuelle Zielgespräch (zumindest 1x Feld und 1x Halle) – „welche Träume hast du? Wo stehst du derzeit? Und was willst du in der nächsten Saison erreichen?

Zwischendurch haben wir auch immer wieder kurze Gespräche am Platz (“in gewohnter Umgebung”) – Interaktion miteinander ist für mich einer der wichtigsten Aspekte. Manche Mädchen sind es nicht gewohnt über sich selbst zu sprechen und vor allem nicht über ihre eigenen Gefühle.

Ein Training mit den MC heißt ganz viel erklären – warum, warum, warum ... Gerade in dem Alter wollen die Mädchen aber auch ganz oft hören was sie gut machen, was ihre Stärken sind! Und wir erzählen ihnen immer wieder, dass es das wichtigste ist Spaß zu haben – es geht nicht immer nur um Leistung und mehr erreichen und mehr und noch mehr ... denn dann verschwindet plötzlich der Spaß! Wir versuchen sie auch „frei atmen“ zu lassen ...

Training planen

U12 trainiert 2x/Woche and U14 3x/Woche (DI, MI, FR) and U16 3x/Woche + 1x extra. Athletik-Training (Fußarbeit/Koordination -> ASM-Modell) findet 1x/Woche statt – immer Mittwoch (45 min). Wir teilen die Mannschaft in zwei Gruppen – eine Gruppe hat in der Zwischenzeit Technik-Training mit dem Stock.

Die Saison ist so geplant, dass ich mich 4-6 Wochen mit einem speziellen Thema auseinandersetze (zB 2:1) und daran arbeite – immer geteilt in die Grundelemente „im Ballbesitz“ und „nicht im Ballbesitz“. Wir haben auch immer Teamziele – über das System, welche Taktik wir spielen und was wir mit dem Ball machen wollen. Wo soll der Ball überhaupt hin und welche technischen Fähigkeiten sind dafür notwendig, ...

Am Dienstag arbeiten wir immer an unserer technischen Basis (immer und immer wieder), Mittwoch gibt es viel mehr Spielsituationen (1:1 or 2:2) aber immer unter Berücksichtigung des technischen Themas der Woche. Zum Abschluss haben wir Mittwoch immer 3x 7minuten Spiel (die Spielzeit in den nationalen Spielen ist 5x 7 Minuten). Freitag wiederhole ich nochmals die Themenschwerpunkte von Dienstag.

Mehr über die Zusammenarbeit mit dem Sportdirektor Jugend und welche Themen wichtig sind für die MCs, werden noch aufbereitet in den nächsten Wochen ...

Further information:

- siehe Unterlagen von Robbert-Jan Vos
- Video-Analyse-System -> <https://longomatch.com/en/pro/>

