



---

## **Het Circuitmodel**

### **Wat is het circuitmodel?**

Het circuitmodel is een model waarin de organisatie van een training wordt beschreven. In dit model is de training gebaseerd op het trainen van verschillende voetbalvormen in groepen. Elke groep werkt gedurende een bepaalde periode (afhankelijk van de leeftijd: 10-18 minuten) een voetbalvorm af.

### **Waarom het circuitmodel?**

Voor (jonge) kinderen is het beter en plezieriger om een aantal voetbalvormen te herhalen. Daarnaast helpt het de (beginnende) trainer om een overzichtelijke organisatie neer te zetten. Een goede training begint bij een goede organisatie! Het circuitmodel is hier een uitstekend hulpmiddel voor. Daarom is het van belang om een training met zoveel mogelijk voetbal eigenvormen te geven, waarbij de spelertjes zoveel mogelijk met de bal bezig zijn en zo min mogelijk stil staan. Het circuitmodel is hiervoor bij uitstek geschikt.

### **Voor wie is het circuitmodel bedoeld?**

Het circuitmodel is met name bedoeld voor trainers van de jongste jeugd. In principe wordt het gebruikt voor de F-pupillen en jonger. Het kan ook nog heel bruikbaar zijn voor E-pupillen of zelfs D-pupillen welke op een lager niveau acteren.

### **Hoe werkt het circuitmodel?**

Een trainer die het circuitmodel hanteert zet voorafgaande aan de training meerdere trainingsvormen (in deze uitleg hanteren we 3 vormen; een mikvorm, een pingelvorm en een afwerkvorm) uit. Na de warming-up (een (tik)spel met (!) de bal) deelt de trainer de groep in drieën en loopt met de hele groep naar de eerste vorm. Daar geeft hij uitleg en laat hij de eerste groep starten. Wanneer deze aan de gang zijn gaat hij met de rest van de groep naar organisatie 2 en zet hij deze groep aan het trainen. Tot slot neemt hij de derde groep mee naar de 3e organisatie en zet deze ook aan de gang. Gedurende de trainingsvorm (10 tot maximaal 15 minuten bij F-pupillen) loopt de trainer langs de 3 organisaties en plaatst zijn of haar coachopmerkingen. Wanneer de tijd is verstreken neemt hij groep 1 mee naar organisatie 2 en legt de vorm uit. Groep 2 dient dan nog als voorbeeld. Wanneer groep 1 het begrijpt, kan deze starten en neemt de trainer groep 2 mee naar organisatie 3. De trainer geeft zijn uitleg en de groep kijkt naar groep 3 die nog bezig is met de vorm. Als de bedoeling helder is, neemt de trainer groep 3 mee naar organisatie 1 en zet deze aan het trainen. De bedoeling is als het goed is al duidelijk, omdat groep 3 van alle vormen al uitleg heeft gehad. Op deze manier draai je als trainer dus telkens door.

## **Hoe wordt het circuitmodel opgebouwd?**

Als we het circuitmodel op het veld willen uitzetten, zijn er een aantal dingen die we in ogenschouw nemen.

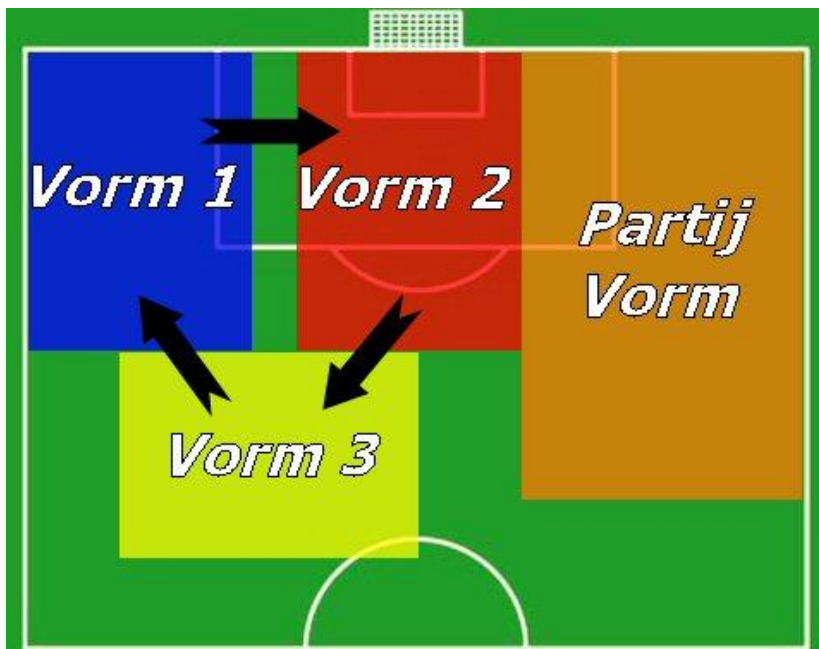
- 1) Gebruik zoveel mogelijk de lijnen van het voetbalveld. De spelers gebruiken ze ook tijdens wedstrijden, dus zijn ze herkenbaar. Tevens is het duidelijk voor de spelers wat de afbakening is.
- 2) Als we het circuitmodel uitzetten, hoeven we gedurende training praktisch niks te wijzigen aan de organisatie. Men hoeft slechts pionnen/hoedjes weg te nemen, zodat de eindvorm (de partijvorm) te laten staan (hoe dit precies gebeurt verduidelijken we zo aan de hand van een illustratie).
- 3) Houd met de afmetingen van het veld rekening met de doelgroep. Een F-pupil speelt immers op zaterdag ook niet voor niets op een kleiner veld dan een D-pupil.

Nu we weten waar we rekening mee moeten houden, is het van belang hoe we het precies gaan opzetten. De eerste keer zal het (zeker voor de beginnende trainer) wat onwennig zijn om het gelijk goed uit te zetten. Schroom niet om hiervoor even de tijd te nemen. Het rendement van een goede organisatie en een goed uitgezet circuitmodel is zeker de moeite waard!

Nu de vraag waar het omdraait: Hoe zet ik als trainer dan een circuitmodel neer? De vraag is afhankelijk van meerdere factoren. We zullen echter de meest waarschijnlijke oplossingen proberen aan te dragen. Echter is er een factor waar we geen rekening mee kunnen houden. Dat is namelijk de hoeveelheid trainingsruimte die u ter beschikking heeft bij uw voetbalvereniging. Daarom geven we u twee alternatieven.

## 1) Alternatief 1: Een half trainingsveld

Heeft u een half trainingsveld ter beschikking kan u het circuitmodel als volgt wegzetten:



U zet 3 voetbalvormen uit (bijvoorbeeld: een mikvorm, een afwerkvorm, een pingelvorm) en een eindvorm (een partijvorm). Nadat elke groep de 3 vormen heeft doorlopen, sluiten we de training af met een partijvorm. Alle spelers doen tegelijk mee in deze vorm en spelen een partij. Hoe vaak horen we immers van de spelertjes "Trainer, wanneer gaan we nou partijen?". Met het circuitmodel werken we gericht aan de techniek van de spelers en sluiten we af met de bekende partijvorm. Zo trainen we gericht in een plezierige setting.

## 2) Alternatief 2: Een kwart trainingsveld



De uitvoering van het circuitmodel verschilt niet met de vorm op een half veld. Er is echter wellicht iets dat u opvalt. De partijvorm ontbreekt. Door ruimtegebrek kunnen we deze niet apart uitzetten. Wel ziet u 4 oranje stippen. Dit zijn de (extra) pionnen/hoedjes die u als trainer vooraf uitzet voor de partijvorm. Op deze manier hoeft u enkel de pionnen/hoedjes van de andere vormen weg te halen. De partijvorm blijft dan automatisch staan en hoeft u niet apart nog eens uit te zetten. Dit bespaart u een hoop tijd en extra werk. Na het weghalen van de voetbalvormen ziet de organisatie er als volgt uit:



U kunt nu de partijvorm spelen, zonder dat u vertraging had doordat u deze vorm eerst nog moest uitzetten en na moest denken over de afmetingen. Dit voorwerk is immers gedaan.

#### Alternatieven

Afhankelijk van de grootte van de groep kan de uiteindelijke partijvorm ook in twee groepen worden opgedeeld. Daarnaast kunt u meerdere vormen uitzetten (afhankelijk van de ruimte en de groep) om te rouleren. Zorg echter wel dat het leeraspect gewaarborgd blijft. Met 5 verschillende onderdelen welke elk 5 minuten gespeeld worden, hebben natuurlijk lang niet zoveel rendement als 3 vormen 10 minuten. Je bent immers net goed op weg en moet dan alweer stoppen.

#### Begeleiding

Met het leeraspect komen we bij het laatste puntje: Begeleiding. Hoe begeleidt u als trainer op een verantwoorde wijze deze training? U kunt zichzelf enkele vragen stellen om hier achter te komen.

Allereerst: Loopt het?

Als trainer vraagt u zich af of de training daadwerkelijk "loopt" of deze opgang is. Snappen de spelers de spelbedoeling? Zijn de regels duidelijk? U kunt de spelers de gelegenheid geven om hier achter te komen. Blijkt echter dat dit naar van loop van tijd niet lukt, dan geeft u aanwijzingen hoe de vorm daadwerkelijk kan gaan lopen.



---

Ten tweede: Lukt het?

De regels zijn duidelijk (dat heeft u immers getoetst), maar lukt het de speler om de vorm goed uit te voeren? Als u een afrondvorm neer heeft gezet, lukt het de speler dan daadwerkelijk om te scoren? Lukt dit na enkele herhalingen nog steeds niet, dan moet u de organisatie aanpassen. U kunt bijvoorbeeld de afstand tot de goal verkleinen, het veld groter maken zodat er meer ruimte ontstaat.

Ten derde: Leren de spelers hiervan? Als de regels bekend zijn en de bedoeling van het spel wordt uitgevoerd, is het de vraag of ze verbeteren. Leren ze in de partijvorm beter vrij te lopen of gaan ze vaker scoren? De vorm moet dus voldoen dat de betere voetballer nog steeds wat blijft leren en de situatie uitdagend blijft. De wat mindere voetballer moet natuurlijk ook uitgedaagd worden om zich te verbeteren. Hier moet u zichzelf in trainen en zoeken naar hoe u de uitdaging en beleving zo groot mogelijk kunt houden.

**Onderstaande oefenvormen zijn te downloaden via de site van CSW:**

- Afwerkvormen
- Partijvormen
- Mikvormen
- Pingelvormen