



# VTON methodiek

Tips n.a.v. vragen van trainers

*Versie 1.0 - juni 2018*

# Tips voor trainers en HJO's

Deze Tips zijn bedoeld voor trainers, maar ook zeker voor de coördinatoren, die hiermee een tool hebben om trainers de ondersteunen en te coachen.

Deze Tips zijn o.a. samengesteld aan de hand van opmerkingen en vragen vanuit trainers, die met de VTON Trainer app werken. Zo helpen wij jou graag om alles uit de VTON methodiek te halen, het gebruik te optimaliseren en in te spelen op de behoeftes van jou als trainer en je spelers.

VTON: er zit meer in dan je denkt!

Veel plezier!





# 1) Het aantal spelers op de training wisselt.

Het komt voor dat je team de ene training meer spelers heeft en de volgende training minder. Je kunt dan gewoon gebruik maken van je Trainer app.

Je kunt de aantallen aanpassen en in kleinere ruimtes de oefeningen uitvoeren.

Waar de leerlijn aangeeft dat je 4 tegen 3 gaat spelen maak je nu een andere verdeling, bijvoorbeeld 3 tegen 2. Je kunt speler(s) laten rouleren om het goed uit te laten komen.


# 2) Niveauverschil binnen een team.

Binnen een team kunnen verschillen zijn in het voetbalniveau. Toch kun je je team gezamenlijk laten trainen.

De eerste 2 oefeningen in de leerlijn kun je meestal differentiëren. Ook kun je je team opsplitsen en de besten bij de besten doen en de iets minder goede bij elkaar.

Een andere optie is om je account te koppelen aan meerdere leeftijden binnen de app (dat kan de club beheerder voor je inregelen), zodat je oefenstof kunt gebruiken van een hoger en/of lager niveau.



In je app vind je in de rode balk naast het Play icoontje een i-tje: . Als je hierop klikt vind je Coaching tips. Bij deze Coaching tips staan eenvoudige aanwijzingen, zoals o.a.:

- maak je veld groter of kleiner of;
- verander het aantal spelers om de oefening moeilijker of makkelijker te maken, enzovoort.

### 3) Vind je de aangeboden training te moeilijk of juist te makkelijk voor jouw team?

Bij punt 2) vind je hiervoor het antwoord.

### 4) Ervaar je dat er te weinig afwisseling in de trainingen zit?

Wij ontwikkelen onze apps en modules continue en zijn blij met feedback van onze gebruikers. Met ingang van het seizoen 2018-2019 is de Trainers app nog dynamischer.

Je kunt ook proberen zelf competitie elementen toe te voegen aan de trainingen. Bijvoorbeeld: het aantal keren dat een bal wordt overgespeeld. Oefenvorm van 2 tegen 2 in competitievorm.

### 5) Zelf doelstellingen bepalen en trainingen samenstellen?

Dat kan! Trainers, die Level 3 binnen de app hebben kunnen zelf trainingen samenstellen en hun eigen doelstellingen bepalen. Trainers met Level 1 of 2 kunnen hun club beheerder vragen een training samen te stellen en met hen te delen.

Zelf doelstellingen bepalen doe je via de webapp ([www.vtonapp.com](http://www.vtonapp.com)). Via Trainingen Samenstellen kun je zelf je doelstellingen zoeken en deze in een map zetten, die je zelf benoemt. We verwijzen hiervoor ook graag naar de informatieve film, die wij naar alle trainers hebben gestuurd juni jl.



Kopieer deze link in je browser om het filmpje te bekijken:

<https://youtu.be/EAxUOUlulaw>

## 6) Trainen op wat niet goed ging tijdens de wedstrijd?

Tot onder 13 en 14 zijn het aanleren van vaardigheden en herkennen van situaties leidend. Vanaf onder 15 kan de relatie gelegd worden tussen wedstrijd en trainingen.

Hiervoor kun je eventueel zelf trainingen en doelstellingen bepalen en samenstellen.

Kijk even bij punt 6) voor meer informatie over het zelf samenstellen van trainingen.

## 7) Ook voor de ervaren, gediplomeerde trainer is VTON van toegevoegde waarde.

De VTON methodiek heeft iedereen binnen voetbalverenigingen veel te bieden. Als ervaren trainer heb je Level 3 binnen de VTON omgeving. Daarmee kun je zelf trainingen en doelstellingen samenstellen. Je kunt je eigen jaarplanning maken vanuit onze content.

Daarbij is de combinatie met de Play app onmisbaar voor de vereniging. Dankzij de Play app verzamel je statistieken, die van belang zijn voor jouw vereniging, voor jou zelf en voor je spelers.

## 8) Je vindt de trainingen te veel gericht op techniek?

In het eerste kwartier van de trainingen staan de voetbalhandelingen centraal binnen de training. D.m.v. veel balcontacten zal men het balgevoel beter ontwikkelen.

Tot onder 13 ligt de nadruk op techniek. Deze handelingen zullen in het tweede gedeelte van de training worden toegepast in vereenvoudigde voetbalvormen.

Onderzoek wijst uit dat met het gebruik van de VTON oefenstof iedere speler 5x zoveel balcontacten heeft in dat eerste kwartier als bij een training, waar geen gebruik wordt gemaakt van de VTON Trainer app.

**Onder het motto: elk contact is er één.**

## 9) Wat als de oefeningen niet aansluiten bij jouw team / doelstellingen?

Je hebt als trainer de keuze uit het volgen van complete trainingen vanuit meerdere doelstellingen. Deze trainingen kunnen offline gedeeld worden en aangepast worden. Of je stelt je eigen training samen.

Ben je trainer met Level 1 of 2 dan kan de club beheerder dit voor je doen. Kijk voor meer info bij punt 6).

## 10) De oefenstof is ook geschikt voor een meisjes team.

Ja zeker! Wel van belang is om de leeftijdsverschillen binnen een team en de voetbal ervaring te bepalen en hierop in te spelen.

Als je dit weet kun je kiezen voor een jongere leerlijn of meerdere leerlijnen koppelen aan 1 account (vraag dat aan je club beheerder) en oefenstof gebruiken van meerdere leeftijdscategorieën. Bij grote verschillen in leeftijd of voetbalervaring zal er gedifferentieerd moeten worden in een training.

## 11) Kan ik de Trainer app ook gebruiken als voorbereiding op de wedstrijd?

Wij draaien het om: Wordt hetgeen wat geleerd is in de training toegepast in de wedstrijd? Dit geldt vooral in de leeftijdscategorie tot 14 à 15 jaar.

Wij ontwikkelen binnen de VTON methodiek een nieuwe rol: Coach. Deze wedstrijd coach kan zien wat er geleerd is in de trainingen van die week. Deze rol staat klaar bij aanvang van het seizoen 2018 – 2019.



**VTON**  
**Abe Lenstra Boulevard 19**  
**8448 JA Heerenveen**

**085 0603522**  
**info@vton.nl**  
**www.vton.nl**