

Dennis Meier

IMPACT4SOCCER METHODE

Cognitieve Training in het Jeugdvoetbal



- WARMING-UP ■ PASSING ■ FYSIEKE TRAINING
- KLEINE PARTIJVORMEN ■ INDIVIDUELE TRAINING

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD - MATTHIAS NOWAK	5
OVER DE SCHRIJVER: DENNIS MEIER	5
VOORWOORD - DENNIS MEIER	6
INLEIDING	7
1. IMPACT4SOCCER METHODE	8
1.1 Inzicht ontwikkelingspilaar	9
2.2 Mentale ontwikkelingspilaar.....	11
1.3 Fysieke ontwikkelingspilaar	12
1.4 Ondersteunende Factoren ontwikkelingspilaar	13
1.5 Cognitieve ontwikkelingspilaar.....	14
1.6 Techniek ontwikkelingspilaar	15
2. COGNITIEVE WARMING-UP	16
2.1 Creatief dribbelen met schijnbewegingen	16
2.2 Cognitieve cirkel met balgevoel	18
2.3 Cognitief dribbelen op tempo.....	20
2.4 Omgekeerde getallen dribbelen	22
2.5 Kleuren-box dribbelen	24
3. COGNITIEVE PASSING	27
3.1 Cognitieve passing - basisvariant.....	28
3.2 Cognitieve passing met kaats	30
3.3 Vrijlopen en aanbieden in het voetbal.....	32
3.4 Cognitieve passing in tweetallen	32
3.5 Cognitief aanbieden - basisvariant	34
3.6 Cognitief aanbieden - combinatie 1	36
3.7 Cognitief aanbieden - combinatie 2	39

4.	COGNITIEVE FYSIEKE TRAINING	41
4.1	Loopladder: techniek en varianten	42
4.2	Frontale variant	44
4.3	Zijwaartse variant	46
4.4	Diagonaal 1	48
4.5	Diagonaal 2	50
4.6	Sprinttraining in het jeugdvoetbal	52
4.7	Cognitieve fysieke training met sprints	53
4.8	Cognitieve fysieke training met keeper	55
5.	COGNITIEVE KLEINE PARTIJVORMEN	58
5.1	Het frontale cognitieve duel	59
5.2	Het zijwaartse cognitieve duel	61
5.3	Het cognitieve duel met tegenstander in de rug	63
5.4	De cognitieve driehoek	65
5.5	De omgekeerde cognitieve driehoek	67
5.6	Cognitieve halfruimte partijvorm	69
5.7	Cognitieve halfruimte partijvorm met keeper	72
6.	INDIVIDUELE TRAINING	74
6.1	Individuele training met spits of aanvallende middenvelder	75
7.	MATTHIAS NOWAK	77
7.1	Motion-Maths	77
8.	JURIDISCHE INFORMATIE	80

VOORWOORD – MATTHIAS NOWAK



Beste Trainers,

Het is Dennis Meier gelukt om cognitieve training, in oefenvormen zo te integreren, dat de oefenvormen voor iedere speler uitdagend en motiverend zijn.

In de herfst van 2015 heb ik Dennis leren kennen tijdens een van mijn "Cognitieve Training" workshops in Duitsland.

Dennis is een collega van mij, die zich niet alleen als trainer continu verder wil ontwikkelen, maar ook een collega die gemotiveerd raakt van nieuwe trainingsmethodes. Hij analyseert de methodes, en werkt ze vervolgens in detail uit, zodat ze in de praktijk optimaal kunnen worden toegepast. Nederlandse collega's zijn zeer kritisch; uiteindelijk behoort de

Nederlandse voetbalopleiding tot de besten ter wereld.

Dennis past cognitieve training structureel in zijn Impact4Soccer Academy toe en heeft daarmee in de afgelopen jaren veel positieve ervaringen opgedaan. Hij heeft de kennis, op gebied van cognitieve training, aangepast naar de ontwikkelingsbehoeftes van jeugdspelers en uitdagende oefeningen ontwikkelt.

Ik wens jullie veel plezier met het toepassen van deze innoverende oefeningen in jullie eigen trainingen en verbaas je niet over onvergetelijke successen op welke manier dan ook...

Matthias Nowak

OVER DE SCHRIJVER: DENNIS MEIER

Dennis Meier was actief als assistent- en individuele trainer bij Dayton Dutch Lions FC (USA), als jeugdtrainer bij de Regionale Jeugdopleiding van PSV/ Eindhoven en heeft workshops gegeven in Japan over de Hollandse Voetbalschool. Verder was hij ook actief als assistent- en individuele trainer bei Universitatea Craiova in Roemenië, werd daar kampioen in de Tweede Liga en promoveerde naar de Eredivisie.

Tegenwoordig is Dennis Meier individuele trainer voor amateur - en profspelers en leidt in Nederland ook jeugdtrainers op.

VOORWOORD – DENNIS MEIER



Beste Trainers,

Goede trainers zijn altijd op zoek naar nieuwe informatie om hun kennis op peil te houden of te verbeteren.

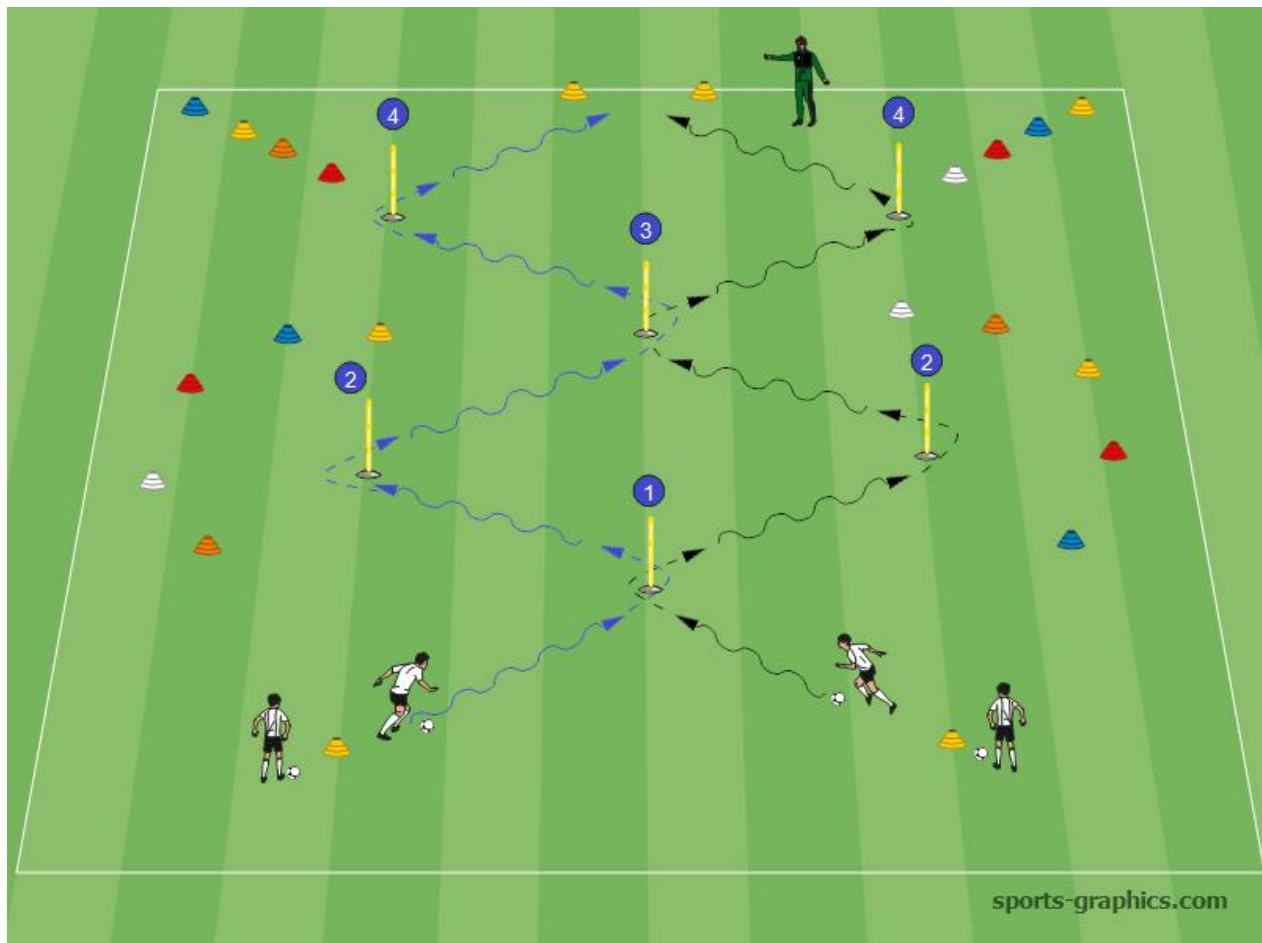
Trainers die blijven investeren in hun ontwikkeling, creëren voorwaarden om spelers zo goed mogelijk op te leiden. In de afgelopen jaren heeft het opleiden van voetballers enorme stappen gemaakt door gebruik van wetenschappelijke kennis en onderzoeken. Als Nederlandse trainer had ik de mogelijkheid om naar landen als, de Verenigde Staten, Japan en Roemenië te reizen. Om innovatief te blijven en te blijven leren, is het belangrijk om af en toe in de keuken van iemand anders te kijken.

Mijn vader is een Duitser en ik ben daardoor tweetalig opgevoed. Ik reis dan ook regelmatig naar Duitsland om te blijven leren. In Duitsland leerde ik Matthias Nowak kennen, naar mijn mening een van de beste techniektrainers ter wereld. De informatie die Matthias mij gaf was waardevol en ik begon zijn filosofie te verwerken in de ontwikkelingspilaren van mijn voetbalschool, de Impact4Soccer Academy.

Houd er rekening mee dat de ontwikkelingspilaren geen geïsoleerde pilaren zijn, maar elkaar continu beïnvloeden. Techniek heeft bijvoorbeeld altijd een relatie met tactiek. Als je techniek geïsoleerd traint, zal het zelden effectief zijn in wedstrijdsituaties. Hetzelfde geldt voor cognitieve training. Het moet functioneel, leeftijdsspecifiek en heel belangrijk het moet leuk zijn! Als je je spelers niet uitdaagt, worden je trainingen saai en zal dit het ontwikkelingsproces van je spelers afremmen. In dit boek introduceer ik enkele oefeningen die ik gebruik in mijn voetbalschool. Vergeet niet dat we allemaal leren met vallen en opstaan. Veel plezier bij het uitproberen van de oefeningen en vergeet niet je eigen ideeën te implementeren in de trainingen.

Dennis Meier

2.3 Cognitief dribbelen op tempo



Duur	Organisatie	
<p>15 Minuten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor voldoende hoedjes, minimaal 5 verschillende kleuren en 6 slalomstokken. De afstand tussen de stokken bedraagt 8 Meter (O10/O11), 10 Meter (vanaf O12/O13) of grotere afstanden naar gelang leeftijd – en extra oefendoelstellingen. • De trainer staat aan het eind van de oefening, daar heeft hij het beste overzicht en kan het verloop van iedere speler bekijken. • Iedere speler heeft een bal. 	
(Spel)regels		Coaching
<ul style="list-style-type: none"> • Twee spelers starten tegelijkertijd en proberen zo snel mogelijk naar de finish te dribbelen. • De spelers moeten om iedere stok dribbelen. Bij de stok volgt 		<ul style="list-style-type: none"> • De spelers moeten op tempo dribbelen en mogen niet stilstaan. • Het is beter, om tijdens het dribbelen maar een paar kleuren te benoemen, als alle kleuren