



TECHNISCH JEUGDPLAN



Inhoudsopgave

0.5	Versiebeheer	5
1.0	Inleiding	6
2.0	Technische onderbouwing	7
2.1	De Zeister visie	7
2.2	Het Coerver leerplan	8
2.3	Het masterplan KNVB	9
2.4	De Frans Hoek methode	9
3.0	Doelstellingen bij training en coaching tijdens de opleiding.....	10
3.1	Doelen per leeftijdscategorie.....	10
3.2	Jeugdfasen	10
3.2.1	De Basisfase	10
3.2.2	De Opbouwfase	11
3.2.3	De Wedstrijdfase	11
4.0	Het spelconcept gedurende de opleiding	13
4.1	Algemeen	13
4.2	Basisvoorwaarden	13
4.3	De opbouw	14
4.4	De aanval.....	14
4.5	Verdedigend of balbezit tegenpartij	14
4.6	De schakelmomenten.....	15
5.0	Taken en functies in een team	16
5.1	De doelverdediger (1).....	16
5.2	De vleugelverdedigers (2 en 5)	16
5.3	De centrale verdedigers (3 en 4).....	16
5.4	De middenvelders (6 en 8)	16
5.5	De centrale middenvelder (10).....	17
5.6	De vleugelaanvallers (7 en 11).....	17
5.7	De centrale aanvaller (9).....	17
6.0	Eisen aan en taakomschrijving van de jeugdtrainer/coach.....	18
6.1	Algemene eisen.....	18
6.2	Profiel van een F-pupillen trainer/coach.....	18
6.3	Profiel van een E-pupillen trainer/coach	18
6.4	Profiel van een D-pupillen trainer/coach	19
6.5	Profiel van een C-junioren trainer/coach.....	19
6.6	Profiel van een B-junioren trainer/coach.....	19
6.7	Profiel van een A-junioren trainer/coach.....	19
7.0	Coaching.....	21
7.1	Coaching van het kader.....	21
7.1.1	Hoe leer je coachen?	21
7.2	Coaching van de spelers onderling.....	22



8.0 Richtlijnen voor de jeugdleiders	23
8.1 Randvoorwaarden	23
8.2 Stappenplan wedstrijddag	23
9.0 Richtlijnen voor de jeugdspelers	25
9.1 Algemene richtlijnen	25
9.2 Mentaliteit en mentale weerbaarheid	25
9.2.1 De mentale opbouw per leeftijdscategorie.....	26
10.0 Teambuilding.....	27
11.0 Technische werkplannen jeugdopleiding S.V. Hoofddorp.....	28
11.1 Technisch werkplan voor F-pupillen en 5 jarigen.....	28
11.1.1 De kenmerken van de F-jeugd.....	28
11.1.2 Tips voor de F-pupillen trainer/coach.....	28
11.1.3 Concrete aandachtspunten bij de training	28
11.1.4 Spelconcept bij de F-pupillen.....	30
11.2 Technisch werkplan voor E-pupillen	31
11.2.1 De kenmerken van de E-jeugd.....	31
11.2.2 Tips voor de E-pupillen trainer/coach.....	31
11.2.3 Specifiek probleem bij E-pupillen	32
11.2.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof	32
11.2.5 Spelconcept bij de E-pupillen.....	33
11.2.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd	33
11.2.7 Concrete aandachtspunten bij de training	33
11.3 Technisch werkplan voor D-pupillen	35
11.3.1 De kenmerken van de D-jeugd	35
11.3.2 Tips voor de D-pupillen trainer/coach	36
11.3.3 Specifiek probleem bij D-pupillen.....	37
11.3.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof	37
11.3.5 Concrete aandachtspunten bij de training	38
11.4 Technisch werkplan voor C-junioren.....	40
11.4.1 De kenmerken van de C-junioren.....	40
11.4.2 Tips voor de C-junioren trainer/coach.....	40
11.4.3 Specifiek probleem bij C-junioren	41
11.4.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof	41
11.4.5 Concrete aandachtspunten bij de training	42
11.4.6 Spelconcept	43
11.4.7 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd	43
11.5 Technisch werkplan voor B-junioren.....	45
11.5.1 De kenmerken van de B-junioren.....	45
11.5.2 Tips voor de B-junioren trainer/coach.....	45
11.5.3 Specifiek probleem bij B-junioren	46
11.5.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof	47
11.5.5 Concrete aandachtspunten bij de training	47



11.5.6 Spelconcept	48
11.5.7 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd	49
11.6 Technisch werkplan voor A-junioren.....	50
11.6.1 De kenmerken van de A-junioren.....	50
11.6.2 Tips voor de A-junioren trainer/coach	51
11.6.3 Specifiek probleem bij A-junioren	52
11.6.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof	52
11.6.5 Spelconcept	52
11.6.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd	53
11.6.7 Aandachtspunten voor de coaching praktijk	53
Bijlage 1 – Beoordelingsformulier trainer/coach.....	54
Bijlage 2 – Scoutingformulier Algemeen A t/m D jeugd	55
Bijlage 3 – Scoutingformulier Algemeen E t/m F jeugd	56
Bijlage 4 – Scoutingformulier Specifiek.....	57
Bijlage 5 – Format voor interview met een trainer	58



0.5 Versiebeheer

Versie	Datum	Korte beschrijving aanpassing
1.0	1996	Opzet door Frank Zuyderwijk
2.0	2001	Aanpassingen door Aad Grift; opname externe scouting
3.0	2002	Aanpassingen door Aad Grift; bij de C-jeugd een onderscheid gekomen tussen 1e en 2e jaars.
4.0	2004	Aanpassingen door Aad Grift; bij de B-junioren een onderscheid gekomen tussen 1e en 2e jaars spelers. In de selectiegroep van de A-junioren een gelijke verdeling gerealiseerd van 1e en 2e jaars spelers.
5.0	2005	Aanpassingen door Aad Grift; Looptrainer toegevoegd aan de technische staf van de jeugdopleiding.
5.0	2006	Aanpassingen door Aad Grift; een groep selectiespelers van 20 jongens bij de 2e jaars F-junioren.
6.0	2015	Aanpassingen door Benno Peperkamp; opschoning document



1.0 Inleiding

Dit technische jeugdplan vormt de rode draad binnen de jeugdopleiding van S.V. Hoofddorp en heeft een communicatieve, legitimerende, vernieuwende en sturende functie. Het is een levend document dat aangevuld en onderhouden moet worden door het hoofdbestuur, jeugdbestuur, het hoofd jeugd opleiding, de jeugdtrainers, de technisch jeugdcoördinatoren en de technisch kaderleden. Doel is om de kwaliteit en de continuïteit van de jeugdopleiding te waarborgen.

Een aantal belangrijke ontwikkelingen van de laatste jaren zijn in dit jeugdplan verweven uit o.a. de Zeister Visie, de Ajax opleiding, het Leerplan voor de ideale voetballer van Wiel Coerver en niet in het minst de Frans Hoek methode.

Het trainen en coachen van jeugdige voetballers gaat van eenvoudig naar moeilijk. De trainer/coach zal methodische stappen moeten maken in het leerproces van de jonge voetballers, door het aanbrengen van ordening en structuur.

Doelstelling in de jeugdopleiding van S.V. Hoofddorp is het verbeteren van het TIC principe.

T = Techniek/Tactiek

I = Inzicht

C = Communicatie

Kortom: Voetballen, je moet er een TIC van krijgen!!



2.0 Technische onderbouwing

De onderbouwing van dit technisch jeugdplan berust op de volgende pijlers: de Zeister Visie, het Coerver leerplan, het KNVB masterplan, en de Frans Hoek methode. Hieronder worden deze pijlers beschreven.

2.1 De Zeister visie

De Zeister Visie is een manier van kijken naar en nadenken over het jeugdvoetbal. De Zeister visie is ontstaan in 1985 en sindsdien verder onderhouden en verbeterd. De belangrijkste initiatiefnemers zijn Rinus Michels, Dick Advocaat en Bert van Lingen.

De uitgangspunten van de Zeister visie zijn:

1. Optimale voetbalbeleving
2. Veel herhaling
3. De juiste coaching

Voetbaltrainingen moeten aan een aantal eisen van de Zeister visie voldoen. Elke training kan aan de hand van de volgende punten worden beoordeeld :

1. Voetbal eigen bedoelingen:
 - a. Doelpunten maken/voorkomen
 - b. Opbouwen tot/samenwerken om
 - c. Doelgericht
 - d. Snelle omschakeling balbezit/verlies
 - e. Spelen om te winnen
2. Veel herhalingen:
 - a. Veel beurten
 - b. Geen lange wachttijden
 - c. Goede planning, organisatie
 - d. Voldoende ballen/materiaal
3. Rekening houden met de groep:
 - a. Leeftijd
 - b. Vaardigheid
 - c. Beleving, top of recreatie, plezier
 - d. Juiste arbeid rust verhouding
4. Juiste coaching/beïnvloeding
 - a. Spelbedoelingen verduidelijken
 - b. Spelers beïnvloeden / laten leren door
 - c. Ingrijpen /stopzetten, aanwijzingen geven, vragen stellen
 - d. Oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen

Het geheel van de punten 1, 2, 3 en 4 zorgen voor een optimaal leerklimaat.

De trainer/coach moet inzicht hebben in voetbalsituaties. Dit noemen we het lezen of analyseren van het spel. Om het lezen van het voetballen te vereenvoudigen en er geoefend in te raken doorloopt de trainer een aantal stappen. Dit om het coachen van de voetballers beter te laten verlopen.

Stap 1:

Het voetbal is onderverdeeld in drie hoofdmomenten.

- A. Balbezit
- B. Balverlies - Balbezit tegenpartij



C. De Schakelmomenten - Wisseling van balbezit

Stap 2:

Het vereenvoudigen of overzichtelijker maken van het spel; bijvoorbeeld van 11 tegen 11 naar 4 tegen 4 of 5 tegen 5.

Stap 3:

De trainer moet er voor zorgen dat het geconstateerde voetbalprobleem vooral het probleem voor de speler(s) wordt.

Stap 4:

Het spel exact lezen binnen de vereenvoudigingen van 11 tegen 11. Hieronder wordt verstaan: kijken naar een hoofdmoment, het verminderen van het aantal spelers en rekening houden met de weerstanden. De coach noteert exact wat allemaal tijdens het voetballen opvalt:

- Technisch: waaronder de balsnelheid, op het goede been inspelen, wijze van aannemen en spelen van de bal.
- Inzicht: waaronder te gehaast, niet resultaat gericht, te slap, te gretig, te snel naar de grond, of een onnodige overtreding die zorgt voor balverlies.
- Communicatie: waaronder elkaar niet begrijpen, zoals de bal in de diepte geven terwijl in de voeten wordt gevraagd.

Stap 5:

De coach zal nu de juiste stappen in de juiste volgorde moeten zetten om het voetballen van de spelers te kunnen beïnvloeden. De coach werkt/manipuleert met de weerstanden en moeilijkheidsfactoren. Dit noemen we de methodiek.

Stap 6:

De vergelijking met de echte wedstrijd zal door de coach steeds weer moeten worden aangegeven. De weerstanden moeten in de trainingvormen worden vergeleken met de situaties uit de wedstrijd.

De belangrijkste coachaspecten zijn :

- Communicatie van de spelers, linies (horizontaal-verticaal) en onderling
- Spelregels
- Opleidingsdoelstellingen en resultaat/belang van de wedstrijd
- Eigen formatie en die van de tegenstander
- Specifieke kwaliteiten of tekortkomingen van de eigen spelers en de tegenstanders, b.v. specialisten in koppen, verdedigen, schieten, passeren en snelheid
- Positiespel bij balbezit en bij balbezit van de tegenpartij
- Externe invloeden als veld, weer, scheidsrechter, publiek etc.

Belangrijke elementen van de probleembeschrijving zijn:

- Wat er misgaat in relatie tot de voetbalbedoelingen
- Wie er hoofdrolspeler(s) in is(zijn) en welke posities
- Op welk moment doet het zich voor
- Op welk speelveld gedeelte doet het zich voor
- Specifieke elementen die met de spelers, de wedstrijd en/of de omstandigheden te maken hebben

2.2 Het Coerver leerplan

Wiel Coerver heeft een leerplan ontwikkeld waarbij hij het ontwikkelen van de technische kwaliteiten van voetballertjes voorop heeft staan. Naar de mening van Wiel Coerver is het hedendaagse voetbal er niet boeiender en attractiever op geworden omdat de spelers een



groot gebrek hebben aan technische kwaliteiten. Een van de belangrijkste oorzaken hiervan is de opleiding van de trainers. De belangrijkste les volgens Coerver is dat de creatieve voetballer een stevige basis moet krijgen bij de trainingen gedurende de jeugdopleiding.

2.3 Het masterplan KNVB

Eind jaren negentig is het masterplan van de KNVB ontwikkeld. De doelstelling is om de kwaliteit van het jeugdvoetbal in de totale breedte op een hoger (technisch) niveau te brengen.

Hiertoe zijn de KNVB opleidingen voor jeugdtrainers aangepast. Er zijn modules voor F-pupillen, E-pupillen en D-pupillen trainers, waarin het circuitmodel een prominente rol speelt. Voor deze leeftijdscategorieën is het circuitmodel een aanvulling op de reeds bovengenoemde trainingsmethoden.

Tevens is er een module Pupillentrainer ontwikkeld, gericht op de categorie F-, E-, D-pupillen en een module Juniorentrainer gericht op de C-, B- en A-junioren. Op een hoger niveau zijn de cursussen Trainer/Coach 3, 2 en 1 voor de Jeugd ontwikkeld.

2.4 De Frans Hoek methode

Frans Hoek heeft in zijn methode de basisprincipes van het doelverdedigen verankert. Het is een uitstekende methode om de keepers op te leiden voor een van de meest onderschatte, maar zeker ook een van de meest cruciale, posities binnen een team.



3.0 Doelstellingen bij training en coaching tijdens de opleiding

3.1 Doelen per leeftijdscategorie

Leeftijd	Doel	Inhoud
5 - 7 jaar	- bal is rond dat is moeilijk - balgevoel - baas over de bal - de bal en ik	- balvaardigheidsspelvormen m.b.t. richting, snelheid en nauwkeurigheid
7 - 12 jaar	- basis-spel-rijpheid	- spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van het spelen in vereenvoudigde voetbalsituaties, de zogenaamde basisvormen
12 - 16 jaar	- wedstrijdrijpheid (11-11)	- teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijd en afgeleide vormen
16 - 18 jaar	- competitierijpheid	- wedstrijd coaching - rendement wedstrijdrijpheid - mentale aspecten
ouder dan 18 jaar	- optimale rijpheid in voetbal	- specialisatie of multifunctionele beïnvloeding

3.2 Jeugdfasen

Onderstaande tijdsbalk beschrijft de opbouw in de leeftijdscategorie van 6 jaar tot 18 jaar, de bijbehorende spelcategorie en de trainingsdoelen.

Tijdsbalk:

6 F 8 E 10 D 12 C 14 B 16 A 18

Basistraining

Opbouwtraining

Wedstrijdtraining

(De Basisfase)

(De Opbouwfase)

(De Wedstrijdfase)

Ontdekken

Leren door spelen

Optimale prestatie

3.2.1 De Basisfase

In de basisfase moet gedacht worden aan het vormen van het voetbalgevoel. De persoonsontwikkeling en de leeftijdskenmerken zorgen ervoor dat de jongste spelers nog erg balgericht zijn. Daarom is het spel bij balbezit altijd het uitgangspunt. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit van de tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Ze begrijpen wel heel goed dat ze de bal moeten afpakken als ze hem kwijt zijn.

In deze fase gaat het om doelpunten maken, balgevoel, pingelen en de bal langs een tegenstander naar een medespeler spelen. Met die items in je achterhoofd zijn vrij gemakkelijk



allerlei voetbalsituaties te creëren, waarmee je als trainer op het veld aan de gang kunt. Natuurlijk kunnen we verschillende voetbalthema's combineren en op den duur is dat ook zeker de bedoeling, maar het accent kan in deze fase maar op één item tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor de spelers te groot wordt. En dat zou de logische opbouw voor hen verstoren en ten koste gaan van het leerproces.

3.2.2 De Opbouwfase

De belangrijkste fase voor een voetballer is de opbouwfase. De speler doet in deze levensfase namelijk een groot aantal indrukken op en ontwikkelt zich snel. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. Vooral bij de C-junioren zie je dat terug. Vaak zien de spelers al de oplossing verder weg, maar motorisch kunnen ze het nog niet waarmaken. Maar je komt ook spelers tegen die vroegrijp zijn, die zich fysiek wel ontwikkeld hebben, maar zich nog geen gericht kijkgedrag hebben aangeleerd.

3.2.3 De Wedstrijdfase

Deze fase begint ongeveer als de spelers de leeftijd van de B-junioren hebben bereikt. Het winnen van wedstrijden was al belangrijk, maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen nu redelijk worden ingeschat. Als spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers.

De wedstrijd, de vorige of de aankomende, wordt nu ook het kader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud. Kwaliteiten van spelers worden nu gebruikt voor het team. Je ziet hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt en dat iedereen met de zelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de spelbedoelingen realiseren en samenwerken om dit doel te bereiken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie wordt zo veel eenvoudiger en te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver worden doorgevoerd.

Dit is een stap verder en ligt nu in de weerstandentheorie zoals beschreven in de Zeister visie. De uitvoering wordt belangrijker en de handelingssnelheid gaat omhoog. Dat bereik je door onder andere het verkleinen van het speelveld, het verplicht minder vaak raken van de bal en het zorgen voor meer tegenstanders. Kortom, de wedstrijd wordt nu volledig uitgangspunt voor de trainingen.

Natuurlijk is het van belang dat de trainer de ploeg goed kan analyseren en de tekortkomingen van de ploeg als geheel kan blootleggen. Door gerichte trainingen kunnen de tekortkomingen worden weggewerkt. Uiteraard moet er ruimte ingebouwd worden om de speelwijze te trainen en om de individuele spelers te verbeteren. Steeds meer zal er taakgericht en positie-specifiek getraind moeten worden. Ploegtactiek is zeer bepalend voor de inhoud van de training.

Alle drie de hoofdmomenten komen aan bod, maar vooral wordt nu belangrijk hoe de spelers elkaars voetbalmogelijkheden inschatten. Het samenwerken en presteren als team wordt ontzettend belangrijk. Om je doelstellingen te bereiken 'speel' je als trainer nog bewuster met ruimtes en weerstanden zoals:

- veldvergroting of verkleining
- variatie in het aantal spelers
- werken met ondertal of overtal
- de grote van de doelen aanpassen
- beschermd gebied invoeren
- het spelmateriaal aanpassen aan omstandigheden
- gegevens en opdrachten veranderen in tijd, tempo of richting (bijvoorbeeld twee keer



raken)

Er zijn ontzettend veel mogelijkheden. Het kan bijvoorbeeld ook via het extra belonen van gewenst voetbalgedrag, bijvoorbeeld een kop goal telt dubbel. Het hangt een beetje af van het 'trainersgevoel' welke maatregel je neemt om voetbalsituaties te veranderen en op welk moment. Het mag duidelijk zijn dat elke fase zijn eigen problemen kent, zowel voor de spelers als de groep.



4.0 Het spelconcept gedurende de opleiding

In de opleidingsperiode tussen de D en de A jeugd is het van belang om een vast spelconcept te ontwikkelen en de spelers daar vertrouwd mee te maken.

Gedurende deze opleidingsperiode gaat S.V. Hoofddorp uit van het spelsysteem 1 - 4 - 3 - 3. Voor dit systeem is gekozen vanwege een optimale veldbezetting en omdat het in de opleiding het snelst op te pakken systeem is.

Tevens sluit het als beste aan op het opleiden zoals men het in Nederland in al zijn facetten het beste beheerst. Dit betekent echter niet dat de jeugdspelers nooit met andere spelsystemen in aanraking zullen komen en ook hierop moet men leren inspelen en leren nadenken over de vraag: Hoe kunnen wij als team onze tegenstander het beste bestrijden?

4.1 Algemeen

In zijn algemeenheid worden de volgende doelen nagestreefd:

- Attractief en effectief voetbal op basis van een groot technisch vermogen, een optimale wedstrijdinstelling en concentratie van de individuele spelers en een goed uitgevoerd positieospel.
- Een aanvallend karakter, bij voorkeur door middel van pressievoetbal op de helft van de tegenstander gedurende een groot deel van de wedstrijd wanneer dit maar enigszins mogelijk is.
- Gericht op het scoren van zoveel mogelijk doelpunten, waarbij het risico van tegendoelpunten beperkt moet worden.
- In geval het door omstandigheden niet mogelijk is om pressievoetbal te spelen, bijvoorbeeld tegen een hele sterke of agressieve tegenstander, waardoor je als team zelf onder druk komt te staan, moet de spelwijze collectief worden aangepast gedurende een gedeelte van de wedstrijd of mogelijk zelfs de gehele wedstrijd. In dat geval zal er collectief vanuit een positie, waarbij het verdedigingsblok dicht bij het eigen doel komt te liggen, aangevallen moeten worden. Je speelt dan als "blok" bij de middenlijn of zelfs op de eigen helft voor de zestienmeterlijn. Als je teruggedrongen wordt op je eigen helft, houdt dat niet in dat je als team met een instelling speelt van: achter de zaak dichtspijkeren of op de nul spelen of geen risico's nemen. Die instelling werkt namelijk remmend op de creatieve ontwikkeling van jeugdspelers. Creativiteit is een onmisbare eigenschap om tot attractief voetbal te komen.
- In geval van een tijdelijke terugval van het team tijdens een wedstrijd, waardoor het initiatief verloren gaat, zal in die wedstrijd fase het spelen op balbezit benadrukt moeten worden. Daardoor kan het initiatief worden teruggewonnen om weer over te gaan op pressievoetbal.

4.2 Basisvoorwaarden

De volgende basisvoorwaarden dienen bij elke te voeren speelwijze te worden gehanteerd:

- Collectieve uitvoering van een en het zelfde basisconcept
- De linies moeten dicht op elkaar aansluiten
- Bij balbezit in de opbouw onnodig balverlies vermijden, zonder te vervallen in risicoloos breedtespel
- Het elkaar coachen
- Altijd de bal en de tegenstander blijven zien, in elke situatie



- Niet roepen om de bal als je niet aanspeelbaar bent of geen contact hebt met medespelers
- Altijd bereid zijn om elkaars positie over te nemen
- De concentratie en wedstrijdinstelling moeten gedurende de gehele wedstrijd optimaal zijn

4.3 De opbouw

Bij balbezit zal men moeten leren om de opbouw van achteruit plaats te laten vinden. Dit verloopt via een van de vier verdedigers. Basiseisen die gesteld worden aan de posities 2 en 5, de vleugelverdedigers, zijn breed maken en open staan. De posities 3 en 4 moeten uit elkaar. Als er geen mogelijkheid is om weg te komen, dan dienen de posities 2 of 5 door te schuiven en de posities 3 en 4 ver uit elkaar. Indien men dan nog niet weg kan komen omdat men tegen 3 positioneel verdedigende aanvallers staat, moet men inspelen over de grond of via een boogpass de vrije ruimte zoeken bij de posities 7 of 11. Deze spelers moeten de bal vervolgens vasthouden om te kaatsen op de bijsluitende spelers, of als ze ruimte hebben omdraaien en SPA maken. SPA staat voor: Snelheid maken - Passeeractie - Actie na de actie.

Indien het spelconcept van de tegenstander 1 op 1 spel is, dan de bal door de keeper uit laten trappen naar de centrumspits. Deze moet door koppen op de achter hem om komende linker- of rechterspits. Als de lengte niet voldoende is kan men tijdelijk een van de andere twee spitsen gebruiken voor het doorkoppen.

4.4 De aanval

De spitsen, positie 7 en 11, dienen het veld breed te maken. De drie spitsen moeten leren om een voorbeweging te maken. Daarbij dient er druk gezet te worden op de bal. Als een van de spitsen schiet dan dienen de andere twee naar de keeper te bewegen om rebounds te zoeken. Dit kan via de keeper, de paal of de lat. Het is belangrijk om te leren anticiperen. Dit betekent rekenen op een situatie die nog kan ontstaan. Spitsen moeten altijd in beweging zijn. Stil staan is dodelijk. Immers de verdediger staat dicht bij de bal en is er dus eerder. Leren wat de scoringszone is. Daar moeten de spitsen zich altijd naartoe of in begeven.

4.5 Verdedigend of balbezit tegenpartij

In eerste instantie dien je jezelf als speler de vraag te stellen, welke ruimte verdedig ik eigenlijk? Dit is met name afhankelijk van de eigen ploeg en de tegenstander. Uitgangspunt is om de bal zo snel mogelijk zien te veroveren, zo ver mogelijk van het eigen doel af. Qua organisatie van de verdediging geldt:

- Zover mogelijk van het doel af verdedigen
- Iedere speler doet mee
- Niet steeds het hoogste tempo, maar storen en jagen, het goede moment kiezen en dan voor 100% gaan
- Het gehele team moet tussen de bal en het eigen doel staan en men mag zich niet uit laten spelen
- Coaching van positie 6 op 7, 10 op 9, 8 op 11, 2 op 6, 4 op 10, 5 op 8, 3 op 4 en 1 op achterste lijn
- Indien uitgespeeld snel herstellen
- Straal fanatisme uit

Het einddoel is om de tegenstander vast te zetten op eigen helft, de zwakste opbouwer in balbezit te laten komen, druk te zetten met het hele team naar de bal, tegenstanders ver van de bal los te laten en rugdekking te geven aan de eigen spelers die dicht bij de bal zijn.



4.6 De schakelmomenten

De volgende acties zijn van belang bij de onderstaande spelsituaties.

Van balverlies naar balbezit:

- Snel het veld groot maken
- Alle spelers moeten mee doen
- Indien nodig gebruik de keeper
- Haal de bal uit de kluwen spelers, leg terug of breed
- Zet de organisatie neer

Van balbezit naar balverlies:

- Besteed hier tijdens trainingen veel tijd aan
- Het hele team zonder uitzondering
- Het team moet tussen de bal en het eigen doel komen
- Coaching en verdedigend denken zijn van elementair belang
- Tegenstander voor je houden, positioneel terug verdedigen
- Straal fanatisme uit
- Indien uitgespeeld snel herstellen



5.0 Taken en functies in een team

Binnen een team zijn er verschillende taken en functies. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat er van de functies wordt verwacht gedurende balbezit en balbezit van de tegenpartij in het spelsysteem 1-4-3-3.

5.1 De doelverdediger (1)

Bij balbezit:

- Snelheid in de opbouw
- Bij inspelen 3 of 4 meelopen in de richting van de bal
- Bij balbezit op middenlijn op 16 meter staan

Bij balbezit tegenpartij:

- Bij balbezit tegenpartij op middenlijn op +- 16 m staan
- Coachen van 2 en 5 (knijpen)

5.2 De vleugelverdedigers (2 en 5)

Bij balbezit:

- Bij opbouw diep en breed uitlopen
- Ruimte houden voor diepe bal naar 7 of 11
- Denken over situatie "Wat als ?"
- Voor 3 en 4 blijven
- Opbouw zoeken naar 9

Bij balbezit tegenpartij:

- Verantwoordelijk voor (ruimte)dekking
- Knijpen bij bal aan andere zijde van het veld
- Rugdekking verlenen aan 3 en 4
- Resoluut in duel

5.3 De centrale verdedigers (3 en 4)

Bij balbezit:

- Aanspeelbaar op de punt 16 meter
- Centrum bemannen
- Naast elkaar in de opbouw
- Zorgen voor aansluiting bij diepe bal

Bij balbezit tegenpartij:

- Oppakken van diepe spits
- Coachen van elftal
- Instappen als 6 en 8 zijn voorbij gespeeld
- Altijd in centrum zijn
- Rugdekking 2 en 5 verlenen

5.4 De middenvelders (6 en 8)

Bij balbezit:

- Ruimte maken voor de diepe bal



- Altijd achter de bal aanbieden
- Ruimte maken/houden voor 10
- In centrum spelen

Bij balbezit tegenpartij:

- In het centrum de gevaarlijkste man oppakken
- Schuin achter elkaar spelen
- Controlerend spelen
- Modereren (bepalen hoe speelveld wordt ingericht)

5.5 De centrale middenvelder (10)

Bij balbezit:

- Ruimte maken voor de diepe bal
- Kaats aangaan met 9
- Moment van kaats kiezen
- Ruimte achter 9 bespelen

Bij balbezit tegenpartij:

- Lange bal(lijn) eruit halen
- Ruimte achter de 9 bespelen
- Zorgen dat de 'tweede bal' wordt gewonnen

5.6 De vleugelaanvallers (7 en 11)

Bij balbezit:

- Veld breed en diep maken/houden
- Bal aan de buitenkant aannemen
- Vooractie achter rug tegenstander maken
- Actie naar goal gericht
- Kaats met 10 aangaan

Bij balbezit tegenpartij:

- Knijpen als de bal aan de andere zijde is
- Recht op de man met bal lopen
- Lange bal eruit halen- moment van storen kiezen

5.7 De centrale aanvaller (9)

Bij balbezit:

- Diep aanspeelbaar zijn
- Vooractie maken om aanspeelbaar te zijn
- Doelgericht actie maken
- Ruimte tot 7 en 11 bestrijken
- Communiceren met 10

Bij balbezit tegenpartij:

- Recht op de man met bal lopen
- Lange bal eruit halen- opjagen



6.0 Eisen aan en taakomschrijving van de jeugdtrainer/coach

6.1 Algemene eisen

Er zijn een aantal onmisbare vaardigheden voor de trainer/coach:

1. Beschikken over de juiste opleiding (KNVB opleiding)
2. Voetbalinzicht (Spelinzicht –Technisch –Tactisch -Mentaal)
3. Voetbalproblemen kunnen formuleren m.n. het lezen van een wedstrijd: Wie –Wat - Waar?
4. Methodisch en didactisch vermogen
5. Moet goed communiceren met de jeugd (moet ze kunnen raken)
6. Enthousiasme/Gedrevenheid
7. Positieve instelling, consequent en reëel
8. Geduld hebben
9. Discipline/Zelfdiscipline
10. Realiseren voorbeeld functie en door zijn/ haar functioneren ook uitdragen
11. Normaal taalgebruik
12. Moet tegen feedback kunnen en moet zelf in staat zijn om zichzelf feedback te geven
13. Moet zich ook coachbaar opstellen en bereid zijn tot bijscholing en onderhouden en uitbreiden van zijn kennis

Daarnaast werkt de trainer/coach volgens de volgende leerstappen:

- Stap 1 = Beginsituatie; Onbewust – Onbekwaam
- Stap 2 = Bewust – Onbekwaam
- Stap 3 = Bewust – Bekwaam
- Stap 4 = Doelsituatie; Onbewust – Bekwaam

6.2 Profiel van een F-pupillen trainer/coach

Een goede F-trainer/coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld.

Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede F-trainer/coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

6.3 Profiel van een E-pupillen trainer/coach

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de E-pupillen de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen.

Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technische gebied. Een goede E-pupillentrainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider, iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ook de ouders hiervan te overtuigen.



6.4 Profiel van een D-pupillen trainer/coach

De D-pupillen trainer/coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Ten eerste moet hij enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Als D-trainer/coach hoef je minder dan bij de E- of F-jeugd te reageren op het moment zelf. D-spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Ten tweede betekent dat dat de D-trainer/coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. Een goede trainer-coach bij de D-jeugd reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

6.5 Profiel van een C-junioren trainer/coach

Een goede C-junioren trainer/coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen tevens houdt aan de afgesproken selectieregels of huishoudregels. Dat laatste kan alleen als de trainer/coach zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen.

Hij beschikt over voldoende kennis over het 1-4-3-3 concept, zodat hij de C-junioren spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-spelers bij de uitvoering van het concept. De trainer/coach is in staat om voor z'n spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

6.6 Profiel van een B-junioren trainer/coach

Een goede B-junioren trainer/coach is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept. Juist bij B-junioren spelers kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze B-spelers, die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Ook is deze B-trainer/coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

6.7 Profiel van een A-junioren trainer/coach

De A-junioren trainer/coach heeft overwicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid toe te voegen. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal/bespreking vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden. De A-junioren trainer/coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk



vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren dit is een van de aller belangrijkste eigenschappen van deze trainer/coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. De A-junioren trainer/coach gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.



7.0 Coaching

Wat is coaching? Coachen is het beïnvloeden van spelers en kan gesplitst worden in twee soorten:

- Coaching van het kader
- Coaching van spelers onderling

7.1 Coaching van het kader

In eerste instantie gaan we ons richten op de coaching van het kader naar de spelers. Om te kunnen coachen zal men eerst moeten waarnemen. Om goed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en de gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd bepalen. Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan, bewaren.

7.1.1 Hoe leer je coachen?

Dit is een veel gestelde vraag waarop het antwoord niet makkelijk te geven is. Toch gaan we een poging wagen. Coaching heeft te maken met ervaring. Ervaring op velerlei gebied. Je kunt het alleen onder de knie krijgen door het te doen. Soms weet een coach ineens dat hij een situatie een aantal jaren geleden niet goed heeft beoordeeld. De ervaring heeft hem geleerd dat hij er anders mee om had moeten gaan. Een ezel stoot zich niet twee maal aan de zelfde steen en de coach moet dus ook kritisch zijn op zichzelf.

Voor de ontwikkeling als coach geldt hetzelfde als de ontwikkeling van een speler. Het heeft tevens te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Als de voetballers dan een beter resultaat gaan boeken dan neemt het plezier alleen maar toe en werkt dan op iedereen als doping. Het leren coachen onderscheiden we in vijf fasen:

1. Kennis van en inzicht in het voetbalspel
2. Het lezen van het voetbalspel
3. Doelstellingen
4. Stellen van prioriteiten
5. Maken van plannen en het evalueren daarvan

Het zal intussen iedereen duidelijk zijn dat het trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat een mens zomaar even doet. De trainer moet van te voren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstvolgende training wil bijbrengen op basis van zijn bevindingen van de afgelopen week en op basis van zijn maand c.q. jaarplan.

Planning en voorbereiding van de training zijn essentiële zaken. Zoals hij na afloop dient na te gaan hoe een training is verlopen en welke resultaten er zijn waar te nemen. We noemen dit evaluatie.

De sleutelvragen bij coaching zijn:

1. Waar moet ik beginnen? (de beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken? (de doelstelling)
3. Hoe kan ik de training geven? (wat en hoe/ met welke middelen)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven? (de evaluatie)
5. Hoe ziet mijn nieuwe beginsituatie eruit?

Evaluatie is bij het coachen zowel na een wedstrijd maar ook aan het eind van een training van zeer groot belang. Door veel trainer/coaches wordt dit punt zeer onderschat. Wil je het effect van "Een ezel stoot zich geen twee maal aan dezelfde steen" bereiken dan moet je willen leren van je fouten en evaluatie is daar een uitstekend instrument voor. Praat over



voetbal met name over wat goed maar ook zeker wat fout ging. Je wordt er alleen maar beter en mentaal sterker van.

7.2 Coaching van de spelers onderling

Voetbal is een teamsport. In een elftal moet iedereen alles doen om de ander te helpen. Als ik nu iemand help, helpt de ander mij de volgende keer. Om dit te bevorderen worden tijdens de opleiding bij S.V. Hoofddorp door de trainer/coach, de spelers vertrouwt gemaakt met een aantal termen, waaronder:

- Tijd
- Kaats
- Duel + naam speler
- Niet happen/ Hou voor je
- In de ploeg komen
- Knijpen
- Zakken
- Mijn i.p.v. los
- Sluiten
- Draai open
- Hoeken
- Korter dekken

Dit zijn de termen die door spelers, trainer/coach en leider beheerst moeten worden. Je kan aan de coaching van een team bijna altijd horen op welk niveau men speelt.

Waarom is onderling coachen zo belangrijk? Coaching tussen spelers onderling dient diverse doelen:

1. Het vraagt scherpheid en dus nadenken van degene die coacht
2. Het roept concentratie en scherpheid op bij de speler aan wie de coaching gericht is
3. Het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen en schept duidelijkheid
4. Als er in een team coaching is maakt dat de eigen ploeg scherper en attenter
5. De tegenstander raakt er door geïmponeerd

Tenslotte nog iets over de wijze van het coachen. De toon en de manier waarop dit wordt gedaan is zeer belangrijk. Van coaching moet altijd een positieve werking uitgaan. Aangeven hoe het niet moet of opmerkingen als: "nu ben ik het hele seizoen al bezig en jullie weten het nog niet", helpt de trainer/coach, en ook zijn team, alleen maar de verkeerde kant op. Positief coachen, hoe moeilijk dat soms ook is, is een vereiste, zeker als een team in de problemen is of de resultaten te wensen overlaten. De zelfdiscipline van de trainer/coach is hierin een bepalende factor. Naarmate het met een team beter gaat moet je als trainer/coach wat kritischer zijn om je team scherp en wakker te houden.

Een aantal belangrijke regels bij coaching zijn:

- Negatieve coaching hoort bij het voetbal niet thuis
- Positieve coaching is een absolute must
- Als een trainer/coach een speler oprecht beloont, weeg zorgvuldig af of hij het verdient, dan kan je hem later ook weer kritisch toespreken als hij verzaakt of iets onjuist uitvoert
- Breidt het aantal coachmomenten uit tijdens vriendschappelijke wedstrijden d.m.v. time-outs halverwege de 1^e en 2^e helft



8.0 Richtlijnen voor de jeugdleiders

In dit hoofdstuk zijn een aantal richtlijnen te vinden voor de begeleiding van jeugdspelers. De jeugdleiders zijn grofweg in twee groepen te splitsen:

- Jeugdleiders van selectieteams
- Jeugdleiders van niet-selectieteams

Waarom dit onderscheid? Omdat er van selectiespelers meer verwacht mag worden, ligt het verwachtingspatroon van de jeugdleider van zo'n team ook op een hoger niveau. Als jeugdleider dient men zich te realiseren dat men de vereniging vertegenwoordigt en tevens een voorbeeld functie bekleedt. De normen en waarden, lees de afspraken van de vereniging, de scheidsrechters en andere vrijwilligers dient men in acht te nemen. Standaard eisen die aan jeugdleiders gesteld worden zijn:

1. Een positieve instelling hebben
2. Coachbaar
3. Geduldig
4. Een voorbeeld functie uitoefenen
5. De normen en waarden van S.V. Hoofddorp uitdragen en naleven
6. Gedisciplineerd zijn

De aanvullende eisen die aan een selectiejeugdleider worden gesteld:

7. Technische kennis, verkregen door opleiding of eigen ervaring
8. Op het gebied van discipline zijn er hogere eisen

8.1 Randvoorwaarden

Daarnaast moet de jeugdleider de randvoorwaarden zien te scheppen om een zo optimaal mogelijk leerklimaat te doen ontstaan. Deze betreffen:

1. In het jeugdvoetbal mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan.
2. Je bent bezig met het opleiden van spelers.
3. Verlang prestaties, maar eis geen resultaat.
4. Jeugdspelers moeten zo hoog mogelijk spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van het talent.
5. Een jeugdleider is verkeerd bezig als hij ten koste van bijvoorbeeld een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal.
6. Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op vele plaatsen in een elftal. Pas op 14- of 15 jarige leeftijd kunnen voor de positie binnen een elftal wat definitievere keuzes gemaakt worden. Durf op dit gebied het wedstrijdresultaat soms ondergeschikt te maken.
7. Plaats de beste spelers in principe in een aanvallende rol. Daar leren ze eerder hun creativiteit te ontwikkelen in een kleine ruimte en onder grotere weerstand. Van aanvallers kan je altijd nog verdedigers maken op een latere leeftijd.
8. Straal enthousiasme en gedrevenheid uit, zoek niet naar excuses bij falen en geef de voetbalproblemen zoals jij ze ziet door aan de trainer want die moet er iets aan proberen te doen.

8.2 Stappenplan wedstrijd dag

Het is voor een jeugdleider van groot belang dat de randvoorwaarden om een wedstrijd te kunnen spelen geregeld zijn. Deze randvoorwaarden mogen niet afleiden van de belangrijkste taak, namelijk het coachen van de spelers tijdens de wedstrijd. Om de jeugdleider te ondersteunen tijdens de wedstrijd dag is er door S.V. Hoofddorp een stappenplan opgesteld. Dit stappenplan ziet er als volgt uit:



Stap 1; Voorafgaande aan de wedstrijd:

- Spelers regelen
- Vervoer regelen
- Medische voorzieningen regelen, waaronder waterzak of verzorgingstas
- Bekend maken tijdstip verzamelen
- Maken van de opstelling
- Denk aan de kleding
- Opstelling in een korte bijeenkomst bekendmaken en voorbespreking houden

Stap 2; Aankomst bij de club en dan:

- Kennismaken met de tegenstander
- Alle spelers en spullen aanwezig naar de kleedkamer
- Wedstrijdformulier regelen

Stap 3; In de kleedkamer:

- Rust creëren i.v.m. concentratie
- Omkleden
- Na omkleden op een vast tijdstip voor de wedstrijd naar buiten voor de warming-up

Stap 4; Naar het veld:

- Vaste warming-up laten maken en uitvoeren onder leiding van de aanvoerder
- Geen gesprekken met ouders of anderen langs de lijn

Stap 5; De wedstrijd:

- Coaching positief, help de spelers
- Zie ook het hoofdstuk over het onderwerp coaching

Stap 6; In de rust:

- Geef aan wat moet verbeteren en doe dit op gestructureerde wijze i.r.t. algemeen, balbezit, balverlies, schakelmomenten en specifiek of individueel
- Geef aan wat er in de opbouw, aanvallend en verdedigend verbeterd moet worden
- Bespreek de verschillende facetten niet door elkaar en check of het begrepen is door het stellen van vragen

Stap 7; Na de wedstrijd:

- Scheidrechter bedanken voor de leiding
- Evalueer kort in de kleedkamer of voor de eerst volgende training
- Zie toe op het douchen
- Draag zorg voor het schoon achterlaten van de kleedkamer
- Wedstrijdformulier in orde maken
- Afscheid nemen van de tegenstander



9.0 Richtlijnen voor de jeugdspelers

9.1 Algemene richtlijnen

Er zijn een aantal richtlijnen die voor elke speler tijdens een wedstrijd van belang zijn, onafhankelijk van zijn positie in het team. Dit zijn:

- Denken in teamverband, elkaar steunen en sterk maken
- Flair, lef en overtuiging uitstralen en nooit laten merken dat je twijfelt of aangeslagen bent
- Boven je tegenstander staan, maar wel met respect voor de ander
- Beslissingen van scheidsrechter accepteren
- Handhaaf de organisatie
- Duidelijk aan je medespelers laten zien wat je van plan bent
- Coach elkaar
- Speltempo niet aanpassen aan de tegenstander
- Speel met de ruimtes op het veld
- Als het gaat altijd in de lengterichting van het veld spelen, anders in elk geval in balbezit blijven en de opening elders zoeken
- Heb het gevoel voor onderlinge afstanden
- Houd de keuzemogelijkheden voor de tegenstander zo klein mogelijk
- Ga goed om met veld- en weersomstandigheden
- Werk voortdurend aan je zelf

9.2 Mentaliteit en mentale weerbaarheid

Wat is mentaliteit? Mentaliteit is een proces, of liever, het is een verzameling van processen, over hoe je denkt en doet. Is mentaliteit te trainen? Ja, van groot belang hierbij is de benadering van de trainer/coach of leider.

Een goede trainer/coach gaat er niet vanuit wat zijn spelers niet kunnen maar van wat ze wel kunnen. Een goede trainer/coach ziet niet alleen wat verkeerd gaat, maar vooral wat er goed gaat. Een voorbeeld ter illustratie: Als ik nu zeg, denk niet aan een citroen, dan denkt iedereen aan een citroen, terwijl ik zei dat dit juist niet moest. Door steeds "niet" boodschappen te geven zoals 'je moet niet individueel spelen' zeg je nog niet wat men wel moet doen. Draag zorg voor een klimaat waarin opbouwende feedback welkom is.

Ook teamgeest is een belangrijk wapen om de tegenstander te bestrijden. Dit wordt toegelicht aan de hand van een voorbeeld:

Een spits mist een opgelegde kans. Het vervolg is dat hij op zijn donder krijgt van de trainer/coach, leider en medespelers. Het effect hiervan is dat de tegenstander hier alleen maar moed uit put. Ook al is het nog zo moeilijk, geen enkele speler mist moedwillig een kans. Als team en begeleiding is het zeer belangrijk hoe je hier mee om gaat. Laat horen dat je de spits onvoorwaardelijk blijft steunen, zowel de trainer/coach, de leider en de medespelers.

De trainer/coach en leiders geven de spelers regelmatig feedback over de vorderingen. De opmerking van een trainer/coach dat zijn spelers te weinig mentaliteit hebben zegt ook iets over die trainer/coach.



9.2.1 De mentale opbouw per leeftijdscategorie

F jeugd; 6-7 jaar:

- Plezier in het voetbalspel en spelvreugde

E jeugd; 8-9 jaar:

- Sportieve wedstrijdhouding
- Leren omgaan met leiding
- Leren omgaan met medespelers

D jeugd; 10-11 jaar:

- Omgaan met winst en verlies en andere emoties
- Het accepteren van wedstrijdleiding
- Accepteren van instructies van leiders
- Accepteren van correcties van leiders

C jeugd; 12-13 jaar:

- Gezonde lichaamsverzorging
- Controle over emotie
- Winnaars mentaliteit kweken en omgaan met druk
- Initiatief nemen en coachen
- Zelfvertrouwen stimuleren
- Taakgericht kunnen werken
- Accepteren van positieve kritiek

B jeugd; 14-15 jaar:

- Inzicht in mentaliteit tegenstanders
- Zelfkritiek
- Prestatiebewust zijn
- Accepteren correctie medespelers
- Zelfstandigheid
- Groepsgericht kunnen werken

A jeugd; 16-17 jaar:

- Prestatie kunnen leveren
- Inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan
- Perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie

Voorbeelden van mentale weerbaarheid trainingen zijn:

- Een spel 4 tegen 4 met een team laten starten met een 3-0 achterstand
- Belonen in plaats van straffen, de verliezers ruimen het materiaal op
- Als de ploeg achter staat een doel stellen om b.v. de achterstand proberen in te lopen



10.0 Teambuilding

Wat is teambuilding? Teambuilding is werken aan je team en is een middel om een gezamenlijk doel of teamprestatie te bereiken. Dit laatste wordt vaak uitgedrukt in een klassering, aantal overwinningen, aantal doelpunten etc. Wanneer we het bouwen aan het team is het van belang te begrijpen waar we heen bouwen. Wat is de gewenste toestand waar het middel teambuilding voor wordt ingezet?

Teambuilding wordt vaak opgevat als een tijdelijke activiteit waarin het team met oefenvormen bezig is buiten het voetbal om, zoals de bekende survival e.d. Een survival circuit kan zeker leiden tot een positieve stemming in de groep en zelfs tot betere samenwerking. Wanneer een enkele activiteit niet ingekaderd is in het totale trainingsprogramma en ook nog zonder duidelijk doel wordt uitgevoerd dan zal het veelal een korte termijn effect hebben.

Teambuilding is het opbouwen van teamspirit of het heilige vuur. Het creëren van teamspirit of het heilige vuur is een voorwaarde om te komen tot prestaties. Dit is niet een eenmalige activiteit, maar is een continu proces met 1 sleutelwoord: communicatie.

Als trainer/coach of leider schep je een klimaat waarin een team gaat presteren. Communicatie is de belangrijkste voorwaarde om de spirit in het team goed te houden. Natuurlijk is het logisch dat de teamspirit goed is wanneer er goed wordt gepresteerd. Het is echter juist van het grootste belang om aandacht te besteden aan de teamspirit wanneer de verwachte prestaties uitblijven.

Communiceren doet elk team. Het is niet mogelijk om niet met elkaar te communiceren. Het gaat er echter wel om hoe we met elkaar communiceren. De juiste vorm kan leiden tot de gewenste teamspirit. Een van de belangrijkste elementen is het geven van feedback.

Er bestaat verschil tussen feedback en kritiek. Onder feedback verstaan we doelgerichte, concrete en positief verwoorde aanwijzingen geven waar de speler van kan leren. Het doel is dan ook de speler aan te zetten tot verbeteringen in zijn (spel)gedrag.

Kritiek geven is enkel het benoemen van wat niet goed is gegaan of wat de speler niet goed heeft uitgevoerd, meestal vermengd met emoties als frustratie of boosheid. Kritiek geeft niet meteen richting naar verbetering.

Feedback is echter iets anders als alleen het goede nieuws noemen en de ander niet te willen kwetsen. In dat geval leert de speler niet van zijn fouten en onze opmerkingen. In essentie laten we met feedback het 'verschil' tussen het uitgevoerde resultaat (werkelijk) en het bedoelde/beoogde resultaat zien (wenselijk). Feedback is gebaseerd op een aantal communicatieregels:

1. Oorzaak en gevolg in communicatie
2. Er bestaat geen mislukking, enkel feedback
3. De betekenis van je communicatie is de reactie die je krijgt
4. Ieder gedrag heeft een positieve intentie
5. Elke keuze is de beste keuze op dat moment



11.0 Technische werkplannen jeugdopleiding S.V. Hoofddorp

Per leeftijdscategorie is er een apart werkplan gemaakt. In de volgende paragrafen worden deze toegelicht.

11.1 Technisch werkplan voor F-pupillen en 5 jarigen

11.1.1 De kenmerken van de F-jeugd

De belangrijkste uitgangspunten bij de F-jeugd zijn spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes. Vaak beseffen jeugdleiders dit ook, maar helaas zie je zelfs bij de allerkleinsten regelmatig jeugdleiders of ouders langs of zelfs op het veld, die een wedstrijd van de F-jes benaderen als ware het de finale van de Champions League. In dit stuk wordt duidelijk gemaakt dat kinderen van deze leeftijd alleen gebaat zijn bij leiders en begeleiders, die het kind en zijn plezier in het voetbalspel centraal stellen!

Bij de F-jeugd maakt de pure speelinstelling uit de kleuterfase langzamerhand plaats voor een leerinstelling. Daarom is het ook een geschikte leeftijd om met voetballen in teamverband te beginnen. Hoewel de spelertjes vaak nog heel egocentrisch zijn, kunnen ze toch al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

11.1.2 Tips voor de F-pupillen trainer/coach

De volgende punten zijn van belang om effectief met F-pupillen om te gaan:

1. Stel nieuwe F-spelertjes op hun gemak door uitleg te geven van nieuwe materialen, speelveld, accommodatie en gewoonten in de club. Ga er daarbij vanuit dat één keer vertellen onvoldoende is.
2. Laat F-spelertjes vragen stellen en stel steeds vragen aan het kind. Door tweerichtingscommunicatie ontstaat er goed contact en een hechte band. Dat laatste is immers de basis voor een fijne kennismaking met het voetballen.
3. Leef met de kinderen mee! Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.
4. Straf niet voortdurend, zelden of nooit! Straf heeft vaak een schrikeffect dat meestal direct werkt. Maar op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider niet leuk meer vinden, evenals het voetballen en zelfs stoppen. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet. Positief denken en formuleren!
5. Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen. Een goed contact met ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.

11.1.3 Concrete aandachtspunten bij de training

Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase. De trainingen moeten vooral gezien worden als een spel uur vol speelplezier, dat bij voorkeur door of onder supervisie van goed opgeleide deskundigen wordt geleid. Enkele belangrijke uitgangspunten hierbij:

1. Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training. De spelers moeten de trainer/coach en de demonstratie goed kunnen zien. Beperk je tot een of hoogstens twee aandachtspunten en maak gebruik van kernwoorden. Realiseer je dat de informatie in een later stadium weer herhaald moet worden.
2. Begin niet met de instructie als er nog deelnemers aan het spelen zijn. Het komt nogal



eens voor dat de uitleg van de volgende oefening begint, voordat de deelnemers klaar zijn. Zij moeten dan aan andere spelers vragen wat de bedoeling is, hetgeen weer leidt tot problemen bij de uitvoering.

3. Als een beweging net is uitgevoerd, zijn kinderen in deze leeftijd nog steeds in hun beleving van die beweging. Haal ze dus eerst ook mentaal uit de oefening voordat je met de nieuwe instructie begint. Laat daarbij geen "afleiders" binnen handbereik van de deelnemers. Een bal of een pion nodigen uit tot het spelen in plaats van opletten.
4. Voordoen en/of nadoen blijft een essentieel kenmerk van instructie geven. Aangezien het kind erg is ingesteld op het concreet waarneembare, werkt een plaatje vaak beter dan een praatje! Laat het niet bij een keer voordoen, F-spelers zien niet alles in één keer. Na een paar keer voordoen, begrijpen ze pas de bedoeling.
5. Het accent moet liggen op een brede bewegingsscholing met behulp van speelse en doelgerichte oefenvormen. Met dat laatste wordt bedoeld het gebruik van speelse bewegingsvormen die een voorbereiding zijn op de latere techniek. Het doel ligt in het ontwikkelen van bewegingsgevoel. Kies bewegingsactiviteiten waarbij iedereen tegelijk actief is. Wachten past zeker niet bij deze leeftijdsgroep. Immers een voetbalsituatie daagt uit.
6. Breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer het zelfde te doen, tenzij hij echt speelt. Kleine variaties in de organisatie, zoals een andere loop route, andere partijvormen en in bewegingsvormen kunnen de motivatie weer snel doen toenemen.
7. Van specifieke techniektraining is nog geen sprake.
8. Bij het voetballen van de F-jeugd mag nog niet het accent gelegd worden op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist namelijk in tegen de natuur van het kind op die leeftijd.
9. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
10. Bij de wat oudere F-spelers ontstaat de wedijver en dus de automatisch de behoefte aan afspraken, hierdoor wordt vergelijken mogelijk (regels).
11. Het spel blijft het karakter dragen van de spelersleeftijd, winst/verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch, het blijft "maar" spel. Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.
12. Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.
13. Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
14. Voor de (bescheiden) aandacht voor de eenvoudige basistechnieken geldt, voor elke F-pupil een eigen bal!
15. Het belangrijkste uitgangspunt bij de F-jeugd is wennen door spelen! Geef de kinderen daar ook alle ruimte voor, bij voorkeur in kleine groepen. F-pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen; kauw als jeugdtrainer dus niet alles voor! Spelcreativiteit ontwikkelen kost wel veel tijd, maar kent uiteindelijk een hoog rendement.
16. Het balgevoel is nog zwak en moet ontwikkelt worden door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen of stuiten. Het gaat om het overwinnen van angst voor de bal via:



- Maximale hoeveelheid balcontacten
- Veel individueel spelen met een bal
- Kleine partijtjes zoals 1 tegen 1, 2 tegen 2 en 3 tegen 3

17. Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel of geen aandacht moet worden besteed aan het competitie element.

18. Coachen op "technische" uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.

19. Bij "betere tweedejaars" voorzichtig aangeven wat een goede veldbezetting is met als doel "kluitjesvoetbal" te voorkomen:

- 4 tegen 4 in de basisvorm als trainingsvorm
- 7 tegen 7 bij de wedstrijden

11.1.4 Spelconcept bij de F-pupillen

De spelers zijn balgericht. Daarom dient de begeleiding bij en vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Wat ze wel begrijpen, is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben. Eigenlijk is de hele speelwijze van de F -jeugd terug te brengen tot vier kernbegrippen:

- Pingelen: Hoe kan de bal beschermd worden tegen afpakkers?
- Lummelen: Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?
- Mikken: Hoe kan voetballend een doel geraakt worden?
- Scoren: Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Met behulp van deze indeling zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren. Gebruik daarbij veel hulpmiddelen zoals pionnen, doeltjes, ballen of paaltjes. Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden en op den duur is dat ook zeker de bedoeling, maar het accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor spelers te groot wordt. En dat zou de logische opbouw voor hen verstoren, dat gaat ten koste van het leerproces.



11.2 Technisch werkplan voor E-pupillen

11.2.1 De kenmerken van de E-jeugd

De E-spelers hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan bij de F-jeugd. De concentratie ontwikkelt zich, de techniek kan heel goed worden aangeleerd en elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.

Op technische gebied zijn er grote verschillen in handigheid met de bal, maar motorische leren verbetert snel, zodat men de basistechnieken effectief kan bijbrengen. De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring en de aanleg. Daarom is het een goede zaak als er bij de E-jeugd in kleine groepen gewerkt kan worden. Bij veel bewegingsvormen is namelijk grote differentiatie mogelijk.

De coördinatie is beter dan die van de F-jes en ze merken dat ook. Ze hebben al meer inzicht in de bedoelingen van het spel gekregen, zodat ze al wat beter op elkaar gaan letten. Dit is de voorwaarde voor het latere samenspel. Ze hebben ook al wat besef gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen. Zo ontstaan er keepers en "echte" spitsen.

Ook deze spelers leren door het opdoen van bewegingservaring en het kijken naar voorbeelden, veel minder door te luisteren naar wat de trainer te vertellen heeft. Hun concentratie is gering, maar ze kunnen helemaal in het spel op gaan. Langzamerhand gaat echter het wedstrijd idee leven, in het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar. Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de F-jes ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.

11.2.2 Tips voor de E-pupillen trainer/coach

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval. Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De spelvormen waarin de E-spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan. Het accent moet bij de E-jeugd liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel in beide benen, dribbelen, drijven, passeren, trappen, etc.

Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene lichaamsbeheersing zoals lopen, huppen, springen, draaien, stoppen en starten. Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal is het kiezen van eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie en avontuur, zoals tikkertje met de bal aan de voet, bal in cirkel houden, etc.

Houd het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste punt is de vraag hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen?

De E-pupil herkent spelsituaties sneller in 4 tegen 4 dan in grotere vormen als 6 tegen 6 of 7 tegen 7. Bied de spelers door allerlei variaties van 4 tegen 4 tot en met 8 tegen 8 zoveel mogelijk voetbal specifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen. Leer de E-spelers de basisregels op een wijze, die past bij deze leeftijd.

Voer de reactiesnelheid op door loop- en oefenspelletjes als tikkertje of het plaatsen van de bal in diverse beleggingsvormen.

Bevorder het samenspel door veel voor spel -en wedstrijdvormen te kiezen.

Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.



11.2.3 Specifiek probleem bij E-pupillen

De verschillen tussen eerstejaars E- en tweedejaars E-spelers kunnen groot zijn. De jongste groep is vaak nog erg speels en heeft een beperkt concentratievermogen. De tweedejaars zijn veel leergieriger. Als het mogelijk is, dan is het zeker op deze leeftijd aan te raden om, gezien de grote onderlinge verschillen en de gesignaleerde concentratieproblemen, in kleine groepen te trainen met voor elke groep een begeleider en de te ontwikkelen basistechnieken.

Bij deze leeftijdscategorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog groot. Helaas vertaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden soms in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om voor het seizoen dit probleem bespreekbaar te maken. Probeer door zelf het goede voorbeeld te geven duidelijk te maken dat de kinderen vooral zelf de voetbaloplossingen moeten bedenken.

De E-spelers hebben recht op ongeveer evenveel speeltijd. Het is onjuist om vanwege het wedstrijdresultaat de minder goede voetballers veel langer aan de kant te houden. Het gebeurt vaak dat door het ontbreken van gediplomeerd kader, ouders voor een relatief korte periode de rol van trainer/begeleider overnemen. Deze goedwillende ouders hebben meestal grote behoefte aan begeleiding en de juiste oefenstof. Het is de taak van de technisch coördinator om aan die behoefte te voldoen.

11.2.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

Heel belangrijk is dat de E-spelers vormen aangeboden krijgen die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving dus!

1. Maak van veel hulpmiddelen gebruik zoals pionnen, allerlei doeltjes en paaltjes, maar zorg wel voor de veiligheid. Laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven, bij voorkeur voor elke speler een bal!
2. Probeer achter de fantasiewereld van deze kinderen te komen. Bij de jongste kan een tik spel in een zogenaamd spannend bos nog aanspreken. De oudere E-spelers zullen plezier beleven als ze hun eigen "Ajax-Feyenoord" op de training spelen. Of als de trainer/coach hen vergelijkt met de voetbalvedetten die ze adoreren.
3. Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes).
4. Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering.
5. Verbeter het coördinatie- en het balgevoel.
6. Leer zoveel mogelijk voetbalbasistechnieken aan, zoals balgevoel, traptechniek, aan- en meenemen, etc.
7. Streef naar veel balcontacten en geef huiswerk mee, bijvoorbeeld volgende week 20x bal hoog kunnen houden of een passeer beweging uit kunnen voeren.
8. Veel onbewuste vorming door het kiezen van de juiste organisatievormen.
9. Wedstrijden, ook in competitieverband, nadrukkelijk zien als een spel, met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.
10. Zeer belangrijk is om te oefenen op tweebeinig kunnen schieten en trappen.



11.2.5 Spelconcept bij de E-pupillen

De voorkeur gaat uit naar de spelwijze 8 tegen 8. Het voordeel van deze spelwijze is dat er overal "driehoeken" ontstaan. Bijna vanzelfsprekend biedt zich in dat systeem ook een verbindingspeler tussen de linies aan.

Bij balbezit:

- Veld groot maken (breedte en lengte)
- Positiespel (driehoek maken)
- Aansluiten van de linies
- Opbouw vanaf de keeper

Bij balbezit tegenstander:

- Veld klein maken
- Op de bal verdedigen (vooruit verdedigen)
- Niet laten passeren
- Rugdekking geven

Omschakeling:

- Bij balverovering en balverlies direct en snel handelen

11.2.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

De wedstrijd is bij de E-jeugd een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn. Het uiteindelijk wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor de doelstellingen van de jeugdtrainer/coach of leider.

- Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je direct dat de beste voetballers toch blijven pingelen.
- Spelers mogen fouten maken.
- In de korte wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd terugkomen.
- Steeds positief en opbouwend coachen.
- Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten.
- Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen geven) moeten doen.
- Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk.

11.2.7 Concrete aandachtspunten bij de training

- Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid, zoals het dragen van scheenbeschermers
- Komen tot het aanleren van voetbal: "leren spelen door spelend leren"
- Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt)



- Veel tijd besteden aan basistechnieken, verbeteren en uitbreiden via veel balcontacten en variatie
- Via 1 tegen 1 en 4 tegen 4 komen tot het spel van 7 tegen 7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen
- Het eenvoudig samenspel stimuleren, waarbij kinderen eerst kijken, en bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun spelpeil
- De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen
- De wedstrijdssituatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen door het regelmatig maken van nieuwe indelingen
- Organisatie:
 - Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders
 - Trainingsvormen mogen niet te lang duren
 - Spelers zelf laten meewerken in de organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal
 - Elke speler een eigen bal
- Coaching:
 - Situationeel coachen
 - Plaatje in plaats van praatje, dus voorstellen
 - Aanwijzingen geven tijdens oefening
 - Vragen stellen en spelers zelf oplossingen laten bedenken



11.3 Technisch werkplan voor D-pupillen

11.3.1 De kenmerken van de D-jeugd

De D-jeugd is een belangrijke leeftijdsgroep. De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vaak heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen. Hoewel de D-speler sneller van begrip is dan de E-speler en langer kan luisteren naar een instructie, pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer/coach. De D - speler is sterk visueel ingesteld en leert min of meer op het eerste gezicht. Het motorische leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden. Het is zelfs de ideale leeftijd om technische vaardigheden te leren.

Nadat de grove techniek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding. Een eigen mening ontwikkelt zich. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op eigen prestaties en die van anderen. Hoewel de succesbeleving nog sterk individueel gericht is, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel.

In de D-jeugd wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Ook het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn.

Liggen in de vorige fase (E-jeugd) de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen. De bewegingsdrang is meer gecontroleerd en mede daardoor is een hoog leertempo mogelijk. Sommigen zijn vroegrijp en bij hen kondigt zich het begin van (de problemen van) de puberteit aan. Er kunnen dus al verschillen ontstaan in prestatieniveau tussen vroeg- en laat rijpen.

De lichaamsbouw bij de meeste D-spelers is harmonisch. Het kind zit nog lekker in zijn vel. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel. Zo is het coördinatievermogen bij voldoende lichaamservaring zelfs optimaal. De voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen. Leg daarom regelmatig het accent op een algemene loop of technische scholing, waarbij alle soorten van bewegingen aandacht kunnen krijgen. Besteed bijvoorbeeld aandacht aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie. Hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen.

De D-speler wil groot zijn. Wie iets kan die is iets en telt mee! Vooral de oudere D-spelers zullen al bewust bezig zijn met het verwerven van een plaats binnen de groep. Als je lichamelijk goed in elkaar zit en je kunt wat met je lichaam, dan win je aan status. Kinderen in deze fase vergelijken zich dan ook sterk met elkaar. Wedijveren en prestatiezucht nemen toe.

De D-trainer/coach kan daar op inspelen door tijdens trainingen voor oefenvormen te kiezen, waarin wedijver aan de orde is. De prestatiezucht en het enthousiasme van de D-pupil en het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen overigens niet voortdurend ten koste gaan van de technische uitvoeringswijze van de beweging, de onderlinge sfeer in de groep en het tactische overzicht en samenspel. Relatieveer als trainer/coach van tijd tot tijd het resultaat en de prestaties.

De D-speler kent meestal geen angst, is een avonturier en ontdekker. Hij richt zich op de dingen die om hem heen te zien zijn en die in de directe toekomst zijn te verwachten. Het is over het algemeen geen denker of piekeraar en tracht zijn doel zonder al te veel omwegen te bereiken en dat is ook in het spel terug te zien. Angst is hem onbekend, omdat hij nog niet zo sterk nadenkt over de gevolgen van zijn acties. Hij leeft hier en nu. Daardoor vergeet hij bijvoorbeeld ook een nederlaag of overwinning zeer snel. De band met de jeugdtrainer wordt groter naarmate de persoonlijke gesprekken gaan over de vorderingen van de D-pupil.



In deze leeftijdsfase wordt de basis voor een eventuele voetbalcarrière gelegd. Het is niet voor niets dat het Jeugdplan Nederland van de KNVB in deze leeftijdscategorie begint met scouting en selectiewedstrijden. Dat geldt zeker ook voor de BVO's.

11.3.2 Tips voor de D-pupillen trainer/coach

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

Ook bij de D-jeugd is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkeling staat voor de trainer/coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.

Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatiebehoefte van D-spelers met uitspraken als: "Wie kan volgende week de bal al 50 keer hooghouden?" of "Wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?"

Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de D-pupillen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de D-pupil te laten leren voetballen.

Verplaats je als D-trainer/coach in de pupil, spreek kindertaal, durf een "toneelstukje" op te voeren op het trainingsveld en daag de pupil uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.

Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1 tegen 1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid. Moedig daarom in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.

D-spelers nemen heel snel het enthousiasme van hun trainer/coach over!

Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan de "tweebenigheid". Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren.

Train in een hoog trainingsritme. Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg.

Geef niet te veel tactische tips tegelijk.

Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan een lange partij.

Stimuleer dat de D-spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.

Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.

Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het wel doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties (uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.

Leg een goed contact met de D-speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van een kant. Zorg voor tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer/coach. Een goede relatie tussen leider en deelnemers is basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen.



Beloon prestaties! De D-jeugd is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.

Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een doodernstig gezicht.

11.3.3 Specifiek probleem bij D-pupillen

D-pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. "Zo als de voeten staan, zo gaat de bal". Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen. Daarnaast in positie- en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de bal aanneme.

In de D-jeugd is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk. Een D-pupil wil vaak niet met "het verkeerde been" schieten dus de trainer/coach moet hierin bemiddelen en motiveren. Voor een verre pass wordt de binnenkant van de voet gebruikt. Aandacht dus voor het aanleren van de wreeftrap.

Het komt nogal eens voor dat D-pupillen niet willen koppen. Besteed aandacht aan de koptechniek in partijspelen, bijvoorbeeld alleen scoren met het hoofd of via een handbal, voorzet via dropkick of voorzet vanuit een neutrale zone. Hierbij gaat het om de intentie van het willen koppen. In de hogere leeftijdscategorieën wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen.

Door het enthousiasme en de enorme ijver van de D-pupil sluiten vaak slordigheden in zijn spel, ofschoon hij de technische vaardigheden redelijk beheerst. De trainer/coach begeleidt de D-pupil door hem op een bepaalde positie tijdens de wedstrijd en training (partijspel) te laten spelen. Zo komt er meer rust in zijn spel.

Bij lagere D-teams is in de wedstrijd nog veel "kluitjesvoetbal" te zien. Vooral in 7 tegen 7 dient de trainer/coach op de training nadruk te leggen op het "groot houden van het veld" in balbezit.

Speel altijd in het systeem 1 - 4 - 3 - 3. Zet spelers in de positie en leer ze op minimaal twee posities te spelen. Stimuleer de opbouw van achteruit

11.3.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

Het overheersende motief voor voetbal is bij D-spelers vooral de spelbeleving van de wedstrijd. Vertaald naar de oefenstof betekent dat veel aandacht voor spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang ervan in te zien.

Daarnaast is deze leeftijd zeer geschikt voor technische bewegingsvormen. Basistechnieken dienen zeker een belangrijke plaats bij de keuze van de oefenstof in te nemen.

Bij de keuze van de oefenstof ook rekening houden met het gegeven dat het algemene coördinatievermogen in deze leeftijdsfase sterk ontwikkeld kan worden. Laat de spelers veel bewegingservaring opdoen en zorg voor goede bewegingsinstructie.



De keuze van de oefenstof wordt ook bij de D-jeugd vooral bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt. Waar kan de D-trainer/coach bijvoorbeeld op letten?

Bij balbezit:

1. Hoe is de balaanname van de spelers van het eigen team?
2. Hoe wordt er gepast?
3. Doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen)
4. Veldbezetting
5. Loopacties zonder bal

Bij balbezit van de tegenstander:

1. Wordt de bal snel afgepakt?
2. Wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?
3. Komt iedereen in de ploeg?
4. Blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
5. Bij duels kijkt men goed naar de bal i.p.v. naar de tegenstander?
6. Zijn alle posities bezet ?

Bij balverovering:

1. Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden.

Bij balverlies:

1. Kijken of de speler zijn fout herstelt en hoe de andere spelers omschakelen.

Vervolgens is het de kunst om de gesignaleerde voetbalproblemen te vertalen in oefenstof. Vele herhalingen zorgen ervoor dat de voetbalproblemen worden opgelost.

Algemene uitgangspunten bij de keuze van de oefenstof zijn:

1. Wat is mijn doelstelling ?
2. Zorg ik voor voldoende leermomenten ?
3. Is beleving/plezier gegarandeerd ?
4. Hou ik voldoende rekening met de leeftijd en het niveau van de spelers ? (ruimte, afmetingen, vorm, weerstand en regels)

11.3.5 Concrete aandachtspunten bij de training

- Een goed voorbeeld is van essentieel belang. Geef bij elke instructie een goed voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten en leeraccenten in de beweging worden aangegeven.
- Controleer tijdens het oefenen of de uitvoeringswijze correct is. Met andere woorden controleer in hoeverre de gegeven opdracht juist wordt uitgevoerd. Corrigeer deze fouten in de beweging zowel individueel als groepsgewijs.
- Motiveer de spelers door uit te leggen waarom een beweging zo uitgevoerd moet worden. Een kind dat alleen maar de opdracht moet uitvoeren, terwijl het zelf niet weet waarom, wordt minder bij zijn eigen motorische ontwikkeling betrokken.
- Geef niet voortdurend zelf de oplossingen, maar daag de D-spelers aan de hand van vragen uit om zelf na te denken.
- Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.



- Zorg dat de organisatie voor de hele training klaar staat! Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg en corrigeer als de oefening aan de gang is. Voordoen in plaats van een langdradig verhaal!
- Coach situationeel, zet spelsituatie stop en benadruk vooral de goede uitvoering.
- "Speel" met tijd, ruimte (vak groter/kleiner) en spelregels om de doelstelling eerder te bereiken.
- Ook verdedigen (bal afpakken) hoort bij het voetbalspel!
- Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd.
- Stimuleer tweebenigheid.
- Let op voldoende beleving en voetbalplezier, maar voorkom overdreven prestatiezucht door als trainer/coach zelf op tijd te relativieren.
- Verhoog vanuit coördinatie- en voetbaloefeningen het bewegingstempo en de handelingssnelheid.
- Verbeter het aanleren van voetbalbasistechnieken zoals : traptechniek, aan- en meenemen, koppen etc.
- Leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, openen, gesloten/open aan nemen, opendraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, jagen, tweede bal veroveren, binnenste lijn, kaatsen, hard inspelen, overtal situatie, diepte eruit halen, in de ploeg komen.



11.4 Technisch werkplan voor C-junioren

11.4.1 De kenmerken van de C-junioren

De leeftijdsgroep van de C-junioren, 12 tot 14 jarigen, laat hele grote verschillen zien. In deze leeftijdscategorie kan een groeispurt plaatsvinden. Ook geestelijk kunnen de verschillen groot zijn. De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe. Het begin van de puberteit kondigt zich aan, ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer/coach.

Voetballend gezien kan er voorzichtig aan eisen aan de C-junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team. Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zijn accenten die op dit moment nader belicht kunnen worden. De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het ' conflict ' hoog laten oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativeren.

Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld, kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainer/coaches denken. De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijdssituaties geconfronteerd worden.

11.4.2 Tips voor de C-junioren trainer/coach

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

1. C-spelers testen graag waar de grenzen van een trainer/coach en jeugdleider liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. C-spelers hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren:
 - Douchen na afloop van training of wedstrijd
 - Op tijd bij de training en /of wedstrijd
 - Tijdig afmelden
 - Goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek)
 - Ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd of training i.v.m. verzorging
 - Samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal en het kleedlokaal

Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt deze daar direct op aanspreken.

2. C-spelers komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt voor nogal wat problemen. Daarom is het verstandig om als trainer/coach op zoek te gaan naar een geschikte leider, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen. Een trainer/coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld. Toch zal ook de trainer/coach van een C-speler hem regelmatig apart moeten nemen om met hem over zijn mogelijke problemen te spreken. C-spelers willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
3. Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de C-spelers.



4. Laat de C-spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
5. Essentieel is dat de C-trainer/coach rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus.
6. Soms ontkom je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.
7. Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen. Organiseer na verlies bijvoorbeeld toetjes zoals een extra conditionele vaardigheid of het opruimen van het materiaal.
8. C-spelers hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.
9. Als het organisatorische mogelijk is, is het verstandig om met de C-jeugdselectie in totaliteit drie maal per week te trainen.

11.4.3 Specifiek probleem bij C-junioren

Door hun puberteit kunnen C-spelers vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer/coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich, op zoek naar hun identiteit, nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer/coach zowel te maken met het verwende spelertje, van wie de ouders bij de wedstrijden de tas nog dragen, als met het "watje" dat altijd iets mankeert, de assertieve knokker uit de volksbuurt en de knul uit de villawijk. Daarom zullen begeleiders van de C-jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.

De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een C-speler plotseling veel minder gaat presteren.

C-spelers zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer/coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.

Het probleem bij uitstek voor C-spelers is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek.

Meestal vindt er binnen een C-team een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgt en de basisschoolleerlingen. De oorzaak is de sterk veranderde belevingswereld bij de oudste groep. De trainer/coach moet ervoor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen deze groep.

11.4.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

Bij de C-junioren ontwikkel je, zoals de KNVB dat noemt, de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden, de voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden, dient de C-trainer/coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching.



Taaktraining is ook al verantwoord. C-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je C-spelers al leren te anticiperen op een of twee acties vooruit. Met name spitsen leren anticiperen op rebounds van keeper, paal en lat.

Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek. Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie.

Confronteer de C-spelers door een goede oefenstof met overtalsituaties, bijsluiten van de linies en de gewenste veldbezetting. Zorg hierbij dat altijd alle posities bezet worden gehouden. Stel ook eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over kortere afstanden.

Bij deze leeftijdscategorie hoor je langs de lijn regelmatig de kreet: "loop vrij" of "bied je aan". Zorg dat door de oefenstofkeuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrij lopen en zich moeten aanbieden.

Daar C-teams vaak al twee/drie keer per week trainen, kan een gedeelte van de oefenstof daarnaast gebaseerd zijn op thema's die in een jaarplanning zijn vastgelegd. Bijvoorbeeld: augustus en september - Wiel Coerver-oefeningen, oktober - passen en trappen, november - dribbelen en drijven., december - koppen, januari - verbeteren van de techniek in de kleine ruimte, februari - passeeractie, maart - een/twee combinatie, april, het duel.

Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer/coach zeker rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groei problemen. Aandacht voor lichaamshouding en een goede warming-up!

11.4.5 Concrete aandachtspunten bij de training

- De training dient goed voorbereid te zijn, waarbij de wedstrijd het uitgangspunt is.
- Besteed aandacht aan het materiaal. Zijn de ballen op de juiste spanning, zijn er voldoende hesjes, pionnen en doeltjes? Is er overleg met een andere trainer nodig over de indeling van het trainingsveld?
- C-spelers willen de coaching door de trainer/coach-zeer nogal snel negatief uitleggen. Op deze leeftijd voelen ze zich gauw op de vingers getikt, zeker als ze in de groep gecorrigeerd worden. Soms moet je een speler even apart nemen en de bedoeling van je positieve kritiek uitleggen.
- Begin de training met een duidelijke, maar vooral niet te lange uiteenzetting van de voetbalproblemen, die tijdens de training aan de orde komen.
- Probeer een "natuurlijke" leider van de groep de warming-up te laten verzorgen. Zeker in de beginfase heeft deze speler veel hulp nodig, maar na verloop van tijd zal de trainer/coach merken dat de gehele groep met de warming-up meedoet.
- Besteed specifieke aandacht aan de keeper. Hiervoor kan men een aantal oefenvormen met de gehele groep gebruiken, maar speciale belangstelling stelt een C-keeper zeer op prijs.
- Hou rekening met de beperkte belastbaarheid.
- Is er voldoende beleving, voetbalplezier?
- Streef naar een goed evenwicht tussen afwisseling en veel herhalingen. Veel van het zelfde, maar in een andere vorm.



- Daag spelers tijdens de training voortdurend uit om zelf voor oplossingen te zorgen in bepaalde situaties.
- Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch weer opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden, ruimte maken en concentratie.

Aandachtspunten gedurende de C-opleiding:

1. Kort combinatie voetbal
2. Positiespel
3. Duel 1 tegen 1 met onderlinge rugdekking
4. Veldbezetting
5. Verdedigen waar de bal verloren is
6. Onderlinge afstanden
7. Spitsen altijd in beweging en zoeken rebounds
8. Onderlinge coaching

11.4.6 Spelconcept

De lichamelijke problemen spelen ook bij de uitvoering van het 1-4-3-3 concept een rol. Het verplaatsen van het spel door een lange pass behoort vaak niet tot de fysieke mogelijkheden. Dit betekent dat door middel van kort combinatievoetbal de aanval moet worden voortgezet. Ook de goede voorzet vanaf de achterlijn blijft bij de C-jeugd om dezelfde reden vaak achterwege.

In principe houdt dit in dat in de C-jeugd nog niet alle basissituaties van het 1-4-3-3 systeem gehanteerd en uitgevoerd kunnen worden. Die conclusie vraagt van de trainer/coach creativiteit om alternatieven te vinden die wel uitvoerbaar zijn en die zo dicht mogelijk in de buurt komen van de uitgangspunten van het gekozen concept. Dat betekent in deze leeftijdscategorie weinig dieptespel over grote afstand, is vaak balverlies, maar veel combinatievoetbal en aandacht voor linies die goed op elkaar aansluiten. Het waarnemen bij deze C-spelers is dan gericht op tijdig bijsluiten en goed positiespel.

Een aantal andere basisprincipes uit dit concept kan wel geleerd worden, omdat C-spelers het vermogen hebben om al tactisch mee te denken. Zo kan de achterste linie geleerd worden hoe 1 tegen 1 gespeeld moet worden met onderlinge rugdekking. Bij balbezit schuift namelijk een van de verdedigers vanuit het centrum door naar het middenveld. Bij balverlies zal vooral deze speler moeten proberen de aanval van de tegenpartij op te houden of te storen.

Bij C-spelers zie je vaak, zeker tegen zwakkere tegenstanders, de middenvelders tegelijk mee naar voren gaan. Oog hebben voor de positie van de medespelers, veldbezetting dus, is in deze leeftijdsgroep een belangrijke tactische opgave.

Ook kun je C-spelers bijvoorbeeld al leren hoe je het uitgangspunt "verdedigen waar de bal verloren is", kunt realiseren en dat je rekening moet houden met de onderlinge afstanden.

11.4.7 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers, inclusief de wisselers gesteld moet worden, de PIOD:
 - Plezier, een positieve instelling en benadering van elkaar
 - Inzet moet 100% zijn



- Organisatie
 - Discipline.
- Kortom de PIOD moet OK zijn en dit moeten de spelers kunnen dromen.
 - PIOD plus Kwaliteit geeft een goed resultaat, waarbij toeval wordt uitgesloten.
 - Besteed aandacht aan de wisselers.
 - Benadruk voortdurend het teamaspect. Dat begint al bij de warming-up.
 - Stimuleer door coaching het zelfvertrouwen.
 - Bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer/coach de spelers op een positieve manier bij de les te houden.
 - Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen bij C-junioren snel een rol gaan spelen bij tegenslag. Als trainer/coach moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander. Kortom, direct ingrijpen indien nodig.
 - Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd. Hou het overzicht en analyseer.
 - C-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting. Ze verlaten snel hun positie.
 - Analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom. Let op de uitvoering van de aangegeven accenten.
 - Let op de taakuitvoering per individu, maak zo nodig aantekeningen voor de nabespreking.
 - Laat de C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.



11.5 Technisch werkplan voor B-junioren

11.5.1 De kenmerken van de B-junioren

Veel spelers maken in de B-jeugd grote lichamelijke veranderingen mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode "wegvallen". Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf.

B-spelers zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. In de B-jeugd speelt de zogenaamde pikorde vaak een rol. Opvallend is ook de neiging om afspraken te verwaarlozen. Van de andere kant kunnen deze spelers best wel goed op hun verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken worden. Eigen normen kunnen wel eens in conflict komen met het groepsgevoel.

Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de C-jeugd speelden maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat. Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers. De directe wedstrijd, de vorige of de aankomende, wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud.

Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de B-junioren gebruikt voor het team. De B-junioren trainer/coach merkt hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de betekenissen realiseren en samenwerken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie worden zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden.

Als eenmaal de groeispurt achter de rug is, kan de belastbaarheid, zowel kracht als uithoudingsvermogen, verhoogd worden. Zeker bij de tweedejaars B-spelers zie je meestal een duidelijke verbetering van de algehele lichaamscoördinatie. Anderzijds moet een B-junioren trainer/coach nog oog hebben voor de verschillen, die er nog kunnen zijn tussen de eerste- en tweedejaars B-spelers. Hij zal op zoek moeten gaan naar mogelijkheden om te differentiëren op de verschillen tussen de biologische en de kalenderleeftijd.

11.5.2 Tips voor de B-junioren trainer/coach

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen, wedstrijden, op weg naar een wedstrijd of in het kleedlokaal. Maak duidelijk wie verantwoordelijk is voor het materiaal en het opruimen daarvan.
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers.
- Laat de spelers meedenken over de speelwijze. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer/coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt, bijvoorbeeld na een verkeerde opstelling.



- Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Voer tijdens de trainingen, zeker voor de tweedejaars B-spelers, de weerstand, het tempo en de keuze mogelijkheden op.
- B-junioren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist natuurlijk wel voldoende kennis van de B-trainer/coach met betrekking tot de basisprincipes en de taken per positie. Ook hier geldt weer, laat B-spelers meedenken over de oplossingen voor de voetbalproblemen.
- Bij B-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De B-trainer/coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel "persoonlijke" gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Creëer ruimte in de training voor individuele training, de training voor het individu in een groep. Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met de emotionele veranderingen.
- Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.

11.5.3 Specifiek probleem bij B-junioren

Bij de leeftijdscategorie van de B-jeugd is de kans groot dat spelers gaan afhaken. Deskundig kader bij de groep is een eerste vereiste. Daarnaast moet het clubbeleid ingaan op de doelstelling om spelers aan de club te binden. De spelers zelf en eventueel hun ouders kunnen meedenken over dat beleid.

Binnen de club zijn afspraken gemaakt hoe met de veranderde mentaliteit, die B-spelers zeker tot uiting laten komen, wordt omgegaan. Schep duidelijkheid door concrete afspraken en wees consequent in de naleving ervan.

B-spelers zitten op school op lastige leerjaren die ook gekenmerkt kunnen worden door tegenvallende leerprestaties. Als club dien je hier rekening mee te houden.

De verschillen tussen een eerstejaars en tweedejaars B-speler kunnen zeker in het begin van het seizoen heel groot zijn. Daardoor heeft de begeleiding van het team het meestal druk met begeleiden, corrigeren, belonen en ondersteunen van spelers. Vooral omdat in deze leeftijd de overgang plaats vindt naar volwassenheid. Door deze veranderingen kan een speler "uit vorm raken". De eigen identiteit, wie ben je en wat kan je, moet in die fase benadrukt worden.

De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat nog niet altijd. Uitleg, voorbeeld en motivatie zijn nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.

Omdat de groep bestaat uit "kinderen" en "volwassenen" moet ook tactisch verschillend gecoacht worden.

Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden, in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting en belastbaarheid levert ook hier een zeer verschillend beeld op. De één maakt vroegtijdig de stap naar de A-jeugd, de ander krijgt extra rust voorgeschreven.



11.5.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

Ga bij de analyse van de wedstrijd uit van de drie hoofdmomenten:

1. Vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof:
 - Streef naar minder fouten
 - Verbeteren van de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen
2. Ontwikkeling van het spelconcept met als rode draad het technisch/tactisch gebied:
 - Individueel
 - Linie
 - Team
 - Verleggen van accenten
3. Ontwikkelen van de individuele speler:
 - Verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit
 - Ontwikkelen en uitbouwen van de sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit
 - Gebruik maken van de individuele training

Hou steeds rekening met het verschil in belastbaarheid van de spelers binnen de B-groep.

De dode spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.

Zorg door een goede coaching ervoor dat de spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het wedstrijdritme, de variatie in wedstrijdtempo.

Hou rekening met de gekozen oefenstof dat de specifieke kwaliteiten van de spelers aan bod komen.

Zorg dat oefenstof geschikt is voor individuele training en het werken aan specialisatie.

11.5.5 Concrete aandachtspunten bij de training

Techniek:

Er valt stagnatie waar te nemen in het niveau van de techniek. Bij voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden, zodat minimaal een stabilisering van het technische kunnen bereikt kan worden. Eventuele stoornissen in de motoriek zijn een gevolg van het tijdelijke verminderde motorische leervermogen. Het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan de individuele verschillen. Door toename in kracht is zeker bij de meeste tweedejaars B-spelers het passen over grote afstanden mogelijk.

De zogenaamde kijktechniek verdient speciale aandacht:

- Kijken voordat je de bal krijgt
- Zo staan /lopen dat je kunt kijken
- Vaak is kijken naar de bal verboden
- Kijken doe je om 'iets af te spreken'



Tactiek:

Het inzicht in technisch- en tactisch handelen groeit. De spelers maken ook scherp onderscheid tussen individueel tactisch handelen en groepstactiek. Aspecten van de speelwijze kunnen meer en meer theoretisch worden benaderd en in praktijksituaties worden toegepast. Er ontstaat een duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

Conditie:

Er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de rijpingssnelheid. De motorische grondeigenschappen kunnen op vele manieren en zeer uitgebreid aandacht krijgen. Rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid kunnen al vele conditionele vormen, ook met bal, aandacht krijgen. Intervaltraining toegepast in aantrekkelijke vormen met bal, kan in het programma opgenomen worden.

Motivatie:

Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het elftal haaks kunnen staan op de persoonlijke denkbeelden. Binnen de trainingen dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep. Streef zoveel mogelijk naar een positieve benadering, zowel op voetbalgebied als daar buiten.

Algemeen:

Leg voortdurend tijdens de training de relatie met de wedstrijd. Manipuleer met weerstanden. Werk doelbewust met formaties tijdens de trainingsvormen. Door de grote fysieke verschillen moet bewaakt worden dat de partijen 'gelijk' zijn.

In de belangrijke positiespelen kunnen B-spelers al met belangrijke details geconfronteerd worden, zeker op een wat hoger niveau:

- Streef door loopacties naar de vier afspeelmogelijkheden
- De medespeler dichtbij moet je wel eens overslaan
- Leer te spelen tegen de looprichting van de tegenstander in
- Speciale aandacht voor de driehoeken op het veld
- Nooit in één lijn met je medespeler staan
- Altijd de bal in de beweging aan- en meenemen
- Verplicht de spelers eens om de bal aan te nemen en dan direct te spelen, het principe van 2x verplicht raken

11.5.6 Spelconcept

Bij de B-jeugd verdient het 1-4-3-3 concept de voorkeur. De B-jeugd is de leeftijdscategorie waarin al belangrijke tactische principes aangeleerd kunnen worden:

- Bij balverlies speelruimte meteen verkleinen
- Vasthouden aan afgesproken organisatie
- Voorkom een dieptepass
- Druk uitoefenen op de speler in balbezit
- Afspeelmogelijkheden afschermen



- Basistaken vormen het uitgangspunt
- Altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor je zelf
- Verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je bal en tegenstander kunt zien
- Bij spelverplaatsing tegenstander moet de partij 'kantelen'
- Moment van vastzetten herkennen, op- en doorsluiten
- Leer snel te anticiperen: in voetbal ben je niet snel of langzaam, maar op tijd of te laat
- Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken, zowel in diepte als breedte
- Het doel van het opbouwen is het creëren van kansen
- Geen risico in de opbouw op eigen helft
- Zorg voor open lijnen, voldoende steunspelers en het inschakelen van de derde man
- Probeer bij balbezit te streven naar een man meer situatie
- Nooit met je rug naar je medespelers staan, dus ingedraaid staan
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug
- Voorkom overtredingen want dit betekent balverlies

11.5.7 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers, inclusief de wisselers gesteld moet worden, de PIOD:
 - Plezier, een positieve instelling en benadering van elkaar
 - Inzet moet 100% zijn
 - Organisatie
 - Discipline.
- Kortom de PIOD moet OK zijn en dit moeten de spelers kunnen dromen.
- PIOD plus Kwaliteit geeft een goed resultaat, waarbij toeval wordt uitgesloten.



11.6 Technisch werkplan voor A-junioren

11.6.1 De kenmerken van de A-junioren

Basistaken:

De A-junioren spelers kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is de favoriete positie bekend. Er kunnen afspraken gemaakt worden over de teamorganisatie. A-junioren spelers zijn rijp om zich te concentreren op de basistaken, die bij een positie horen. Je kunt ingaan op zaken als team- en individuele tactiek. In verband met de inzetbaarheid bij en de overgang naar de senioren is het verstandig om bij het kiezen van het concept te overleggen met de Hoofdtrainer. Die overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op langer termijn voor het voetbal kiest. Laat de A-junioren alvast wennen aan het seniorenvoetbal.

Groeispurt:

A-spelers hebben meestal de groeispurt achter de rug. Dat merk je heel goed aan de coördinatie en mobiliteit. De loopstijl oogt veel volwassener dan die van een B-speler en hij wordt sneller. Toch is ook bij de A-spelers zeker merkbaar dat ze bewegingservaring hebben opgedaan toen ze nog spelende kinderen waren. Het gebrek aan een straatvoetbal verleden speelt veel huidige jeugdspelers in die leeftijd parten. Het is daarom aan te raden om serieus aandacht te besteden aan een grondige warming-up met aandacht voor coördinatie, kracht en lenigheid, waarbij een goede trainer rekening houdt met de individuele verschillen in deze leeftijdscategorie.

Krachttraining:

De balbehandeling is verfijnder en het lichaam is veel meer in evenwicht dan dat van de B-speler. Daardoor zie je de technische kwaliteiten van een A-speler vaak met sprongen vooruit gaan. Dat geldt ook voor de eerdergenoemde kracht en specifieke krachttraining is nu verantwoord. Als je een paar uur per week met de A-groep traint, kies je natuurlijk ook bij de krachttraining voor vormen waarbij ook de conditietraining aandacht krijgt volgens de intervalmethode met bal. Uiteraard blijft een hoge belasting wel afhankelijk van de individuele conditie en die kan door onder andere een verkeerd leefpatroon tegenwoordig ook bij A-spelers al tegen vallen.

Teambelang:

Hoewel de trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is voor de A-speler winnen heel belangrijk. Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De A-speler kan dus leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Van de andere kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep.

Motivatie:

Zowel tijdens de training als de wedstrijd zal rekening gehouden moeten worden met de vaak grote verschillen in motivatie. De leeftijdstyperende kenmerken en gedragingen kunnen een negatief effect hebben op de voetbalhouding tijdens trainingen en wedstrijden. Juist in deze categorie merk je ook heel goed of de spelers al een serieuze voetbalopleiding achter de rug hebben. Ze weten dan op welke basistaken in en buiten het veld ze aanspreekbaar dienen te zijn.



Pikorde:

De A- speler is heel gevoelig voor zijn plaats in het team, de pikorde. Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de leeftijd van 16 tot 18 jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer hen niet eerlijk behandelt. Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij eventueel voor komende conflictsituaties. Veel A- spelers zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid. De spelers zoeken naar een zekere stabiliteit van hun motivatie bij het vinden van de juiste rol in het elftal, maar ook als het gaat om algemene zaken als interesse in het voetbal, de lol van het sporten, eventuele problemen op school, thuis, het eigen lichaam en uiteindelijk met hun sociaal welbevinden.

11.6.2 Tips voor de A-junioren trainer/coach

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de A-spelers belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Zijn bijvoorbeeld de ballen, tegen de afspraken in, te zacht opgepompt, dan volgt er een 'voetbalstraf' voor de hele corveploeg en niet alleen voor de speler die voor de ballen moet zorgen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training. Marchandeer niet met de gemaakte afspraken.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten. Speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint, krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.
- Spelers zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten A-spelers leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als: wat wil je leren?, wat wil je bereiken?, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch/tactisch en mentaal gebied?
- Zo een vragenlijst is bij de A-jeugd bruikbaar. In de winterstop en aan het einde van het seizoen kan zo'n vragenlijst een uitstekend vertrekpunt zijn bij een evaluatiegesprek. Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie, is het geen overbodige luxe om met meer trainers bij een A-elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifiek werken.
- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer/coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij A-spelers nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.



11.6.3 Specifiek probleem bij A-junioren

Veel amateurclubs worden geconfronteerd met een groot ledenverlies onder de A-jeugd. Daarbij speelt een belangrijke externe oorzaak een rol. Jongeren in die leeftijd zijn erg bezig met materiele zaken, die hun status geven binnen de groep. Voor de dure merkkleding of luxegoederen is veel geld nodig, waardoor een baantje in het weekeinde vaak een oplossing is. De clubs zien om die reden soms zelfs tijdens het seizoen een half team plotseling vertrekken.

11.6.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

Bij de keuze van de oefenstof spelen de eerder geformuleerde kenmerken van deze leeftijdsgroep een rol. Veel wedstrijdelementen dus. Daarnaast is het resultaat van het lezen van de wedstrijd een belangrijk vertrekpunt. Dat geldt ook voor het gekozen spelconcept en zeker bij de A-jeugd de sfeer in het team. In de winter haken A-spelers op een wat lager niveau sneller af, omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. Dat vereist van de trainer creativiteit in het vinden van de aangepaste oefenvormen in zo'n periode. En ook een A-junioren trainer/coach redt het niet zonder het aanvoelen van wat de groep tijdens een bepaalde training wel of niet aankan. Dat varieert per training door de golfbeweging in motivatie.

Algemene aandachtspunten:

- Uitgangspunt is om alle oefeningen met een bal te doen
- De gekozen oefenstof dient garant te staan voor spelplezier
- Hou in de gaten welke elementen van het spelsysteem/concept worden getraind
- Zorg dat de spelbedoeling/benadering in de oefenstof is verwerkt
- Waarborg de individuele progressie in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching
- Werk aan het niveau van de speler, de eigen vaardigheid, de tactiek, de mentaliteit en een hoge concentratie
- Stel je als coach flexibel op

11.6.5 Spelconcept

Aandachtspunten:

- Streven naar een optimale veldbezetting
- Hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu
- Spelen op de helft van de tegenstander
- Verdedigen begint voorin
- Vooruit verdedigen en weten wanneer druk uitgeoefend moet worden
- Hoge balcirculatie, wijze van inspelen
- Spelen om te winnen



- Zo diep mogelijk inspelen
- Zoeken naar de derde man
- Aanvallend creatief durven te zijn bij 1 tegen 1 situaties
- Streven naar een man meer situatie in de opbouw
- Leren te reageren op het systeem van de tegenstander
- Coaching die past bij uitgangspunten van het concept

11.6.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers, inclusief de wisselers gesteld moet worden, de PIOD:
 - Plezier, een positieve instelling en benadering van elkaar
 - Inzet moet 100% zijn
 - Organisatie
 - Discipline.
- Kortom de PIOD moet OK zijn en dit moeten de spelers kunnen dromen.
- PIOD plus Kwaliteit geeft een goed resultaat, waarbij toeval wordt uitgesloten.

11.6.7 Aandachtspunten voor de coaching praktijk

- Specialisatie van het individu
- Het individu wordt ondergeschikt aan het teambelang
- Rendement van handelen, ook de mentale aspecten
- Wedstrijd coaching
- Strategie/tactiek, maak gebruik van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team



Bijlage 1 – Beoordelingsformulier trainer/coach

Trainer/coach beoordelingsformulier S.V. Hoofddorp

Naam trainer/coach:

Team of leeftijdsgroep:

Datum :

Nr	Beoordelingspunten	Sterk	Vold.	Onvold	Opmerkingen
1	Leertoon				
2	Uitleg				
3	Voorbeeld				
4	Totaal van praatje-plaatje- daadje				
5	Contact				
6	Coachen				
7	Manier van aanbieden				
8	Onderbreken				
9	Trainingsintensiteit				
10	Trainingsbeleving				
11	Resultaat van de training				
12	Methodieken				
13	Trainingsvoorbereiding				
14	Gebruik materiaal				
15	Gebruik van de oefenruimte				
16	Tijdsindeling				
17	De rode draad/ Het thema				
18	Correcties - Algemeen				
19	Correcties - Specifiek				
20	Correcties - Individueel				
21	Controle op correcties				
22	Coachbaarheid v.d. groep				
23	Trainingsopkomst				
24	Mentale instelling v.d. groep				
25	Positieve instelling trainer				
26	Extra aandacht wedstrijd- mentaliteit en vechtkracht				
27	Overige bijzonderheden				

X = Waardering

- = Niet of onvoldoende kunnen beoordelen



Bijlage 2 – Scoutingformulier Algemeen A t/m D jeugd

SCOUTINGFORMULIER S.V. HOOFDDORP

Team :

Leiders :

Trainer :

Weersomstandigheden :

Datum :

Nr.	Team posities	Naam speler	Sterk/ Select +	Vold/ Sel.	Onvold / Recrea tie.	Nader bijzonderheden
1	Doelman / Keeper					
2	Rechter vleugelverdediger					
3	Vrije man					
4	Voorstopper / mandekker					
5	Linker vleugelverdediger					
6	Rechter middenvelder					
10	Centrale middenvelder					
8	Linker middenvelder					
7	Rechterspits					
9	Centrumspits					
11	Linkerspits					
12	Invaller een					
13	Invaller twee					
14	Invaller drie					
15	Reserve keeper					
	Bijzonderheden kader					

X = Waardering

- = Niet of onvoldoende kunnen beoordelen



Bijlage 3 – Scoutingformulier Algemeen E t/m F jeugd

SCOUTINGFORMULIER S.V. HOOFDDORP

Team :

Leiders :

Trainer :

Weersomstandigheden :

Datum :

Nr.	Team posities	Naam speler	Sterk/ Select +	Vold/ Sel.	Onvold / Recrea tie.	Nader bijzonderheden
1	Doelman / Keeper					
2	Rechter vleugelverdediger					
3	Centrale verdediger					
4	Linker vleugelverdediger					
5	Rechter Vleugelaanvaller					
6	Centrale aanvaller					
7	Linker Vleugelaanvaller					
8	Invaller een					
9	Invaller twee					
10	Invaller drie					
11	Reserve keeper					
	Bijzonderheden kader					

X = Waardering

- = Niet of onvoldoende kunnen beoordelen



Bijlage 4 – Scoutingformulier Specifiek

SCOUTINGFORMULIER S.V. HOOFDDORP

Team :

Leiders :

Trainer :

Weersomstandigheden :

Datum :

Nr	Beoordelingspunten	Sterk/ Select +	Vold./ Selectie	Onvold. Recreatie	Opmerkingen
1	Techniek; Balvaardigheid				
2	Techniek; Passeeractie				
3	Techniek; Koptechniek				
4	Tactisch; Spelinzicht / Gevoel				
5	Coachbaarheid				
6	Medespelers coachen				
7	Creativiteit				
8	Vooruit denken				
9	Wedstrijdmentaliteit / Duelkracht in bijvoorbeeld 1 tegen 1 situaties				
10	Positieve instelling				
11	Tweebenig				
12	Snelheid				
13	Discipline / Zelfdiscipline				
14	Trainingsinzet				
15	Trainingsopkomst				
16	Nadere bijzonderheden				

X = Waardering

- = Niet of onvoldoende kunnen beoordelen



Bijlage 5 – Format voor interview met een trainer

1. Voorstellen van de technisch coördinator, voetballoopbaan en privé
2. Voorstellen van de trainer of leider
3. Wat is je mening over het jeugdplan van S.V. Hoofddorp?
4. Wat zijn de sterke kanten van het jeugdplan en wat zijn de zwakke kanten?
5. Over welke kwaliteiten moet een jeugdtrainer of leider beschikken?
6. Welk spelsysteem speel je? En waarom?
7. Wat betekent jeugdopleiding voor jou?
8. De taak van de technisch coördinator is die bij je bekend?
9. Hoe zien je trainingen er uit. b.v. blokken?
10. Zet jij je trainingen op papier?
11. Train je volgens een bepaald schema?
12. De technische trainingen hoe pak je dat aan?
13. De tactische trainingen hoe pak je dat aan?
14. Hoe pak je een mentale training aan?
15. Welke discipline regels worden er gehanteerd? Wijk je er wel eens van af?
16. Hoe ga je om met spelhervattingen m.b.t. organisatie en training?
17. Wat vind je van de Zeister Visie?
18. Wat is je mening over de Ajax opleiding?
19. Wat is je mening over de Coerver methode?
20. Wat is je mening over keeperstraining van Frans Hoek, en heb je wel eens deelgenomen?
21. Ken je andere goede jeugdopleidingen?
22. Hoe train je de conditionele vaardigheden b.v. duurlopen?
23. Wat is je mening over scouting?
24. Welke ambities heb jij als trainer of leider?
25. Als het voetbal afgelast is wat voor acties onderneem je dan?
26. In de schoolvakanties onderneem je dan nog acties?
27. Welke trainersopleiding heb je gevolgd?
28. Na de trainersopleiding wat onderneem je om m.b.t. vak ontwikkeling bij te blijven?
Geef een aantal voorbeelden.
29. Welke trainers vakbladen ken je?
30. Wat zijn jou verwachtingen ten opzichte van mij?

Maak de volgende afspraken over de communicatie:

- Open en eerlijk, recht door zee
- Op het gebied van ondersteuning kan je me alles vragen
- Als een team naar buiten komen