



TECHNISCH JEUGDPLAN S.V. HOOFDDORP



INHOUDSOPGAVE

Pag. 4

I VOORWOORD

Pag. 5

- II INLEIDING

Pag. 6,7,8 en 9

**- III DE ZEISTER VISIE – COERVER LEERPLAN – KNVB MASTERPLAN –
FRANS HOEK METHODE**

Pag. 10,11 en 12

IV. DOELSTELLINGEN BIJ TRAINING EN COACHING TIJDENS DE OPLEIDING

Pag. 13,14 en 15

V. HET SPELCONCEPT GEDURENDE DE OPLEIDING

Pag. 16

VI. TAKEN EN FUNCTIES IN EEN TEAM

Pag. 17,18,19,20 en 21

VII. EISEN AAN EN TAAKOMSCHRIJVING VAN DE JEUGDTRAINERS

Pag. 22,23 en 24

VIII. COACHING

Pag. 25,26 en 27

IX. RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDLEIDERS

Pag. 28

X. RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDSPELERS

Pag. 28,29,30 en 31

XI. MENTALITEIT / MENTALE WEERBAARHEID

Pag. 31,32

XII. TEAMBUILDING



XIV. TECHNISCHE WERKPLANNEN JEUGDOPLEIDING S.V. HOOFDDORP

Pag. 33 t/m 37

- TECHNISCH WERKPLAN VOOR F - JEUGD EN 5 JARIGEN

Pag. 38 t/m 44

- TECHNISCH WERKPLAN VOOR DE E - JEUGD

Pag. 45 t/m 51

- TECHNISCH WERKPLAN VOOR DE D - JEUGD.

Pag. 52 t/m 59

- TECHNISCH WERKPLAN VOOR DE C - JEUGD

Pag. 60 t/m 67

- TECHNISCH WERKPLAN VOOR DE B - JEUGD

Pag. 68 t/m 74

- TECHNISCH WERKPLAN VOOR DE A – JEUGD

BIJLAGES:

- 1 - BEOORDELINGSFORMULIER TRAINER-COACH.**
- 2 - SCOUTINGSFORMULIER ALGEMEEN A T/M D JEUGD.**
- 3 - SCOUTINGSFORMULIER ALGEMEEN E EN F JEUGD.**
- 4 - SCOUTINGSFORMULIER SPECIFIEK.**
- 5 - EEN INTERVIEW.**



I. VOORWOORD.

In het seizoen 2004-2005 heb ik de functie van Hoofd Jeugd Opleiding overgenomen van Frank Zuyderwijk. Frank heeft na zijn aanstelling in het seizoen 1995-1996 als Technisch Jeugd Coördinator, in de periode september tot december 1996, de jeugdopleiding van de club en het bestaande Technisch Jeugdplan geïnventariseerd.

De conclusies die hieruit getrokken zijn, zijn d.m.v. een Technisch Jeugdplan onder de aandacht gebracht, om op die manier gestalte te geven aan de voetbalvisie die naar onze overtuiging voor een gedeelte al gevormd is, maar nog verder ontwikkeld zal moeten worden. Dit technische jeugdplan is de rode draad binnen de jeugdopleiding van de S.V. Hoofddorp.

Het Technisch Jeugdplan heeft een communicatieve, legitimerende, vernieuwende en sturende functie.

Dit Technisch Jeugdplan is een groeidocument, dat wil zeggen dat het aangevuld en onderhouden moet worden door het hoofdbestuur, jeugdbestuur, het hoofd jeugd opleiding, de jeugdtrainers en de technisch jeugdcoördinatoren en de technisch kaderleden.

In het seizoen 2001-2002 is begonnen met externe scouting. Met ingang van seizoen 2001-2002 zijn alle doelstellingen van vier jaar geleden gerealiseerd.

In het seizoen 2002-2003 is er bij de C-jeugd weer een onderscheid gekomen tussen 1^e en 2^e jaars.

Met ingang van seizoen 2004-2005 is er ook bij de B-junioren een onderscheid gekomen tussen 1^e en 2^e jaars spelers.

Tevens is m.i.v. seizoen 2004-2005 in de selectiegroep van de A-junioren een gelijke verdeling gerealiseerd van 1^e en 2^e jaars spelers.

Vanaf het seizoen 2006-2007 zal voor het eerst sprake zijn van een groep selectiespelers van 20 jongens bij de 2^e jaars F-junioren.

Dit alles om de kwaliteit en de continuïteit van de jeugdopleiding te waarborgen.

In het seizoen 2005-2006 is een looptrainer toegevoegd aan de technische staf van de jeugdopleiding. De taak van de looptrainer is het verbeteren van de technische en coördinatieve aspecten van het lopen van voetballers.

Tot slot zal met ingang van seizoen 2006-2007 voor de F- en E-pupillen-selecties maandelijks een clinic worden georganiseerd door een aangestelde "techniektrainer" die de jongste jeugd, als extra bovenop de reguliere trainingen, specifieke training zal geven op het gebied van de ontwikkeling van de technische basisvaardigheden.

Door bovenstaande aanpassingen denken wij de kwaliteit van de jeugdopleiding en de ontwikkeling van spelers op een hoger plan te kunnen brengen en de kwaliteit van de jeugdopleiding te bevorderen.

Met vriendelijke sportgroet,

Chris Schuthof
Juli 2006



II. INLEIDING.

Het is de bedoeling om, naast het bestaande jeugdplan van de S.V. Hoofddorp, een technisch jeugdplan te ontwikkelen om op die manier er voor te zorgen dat het als een rode draad door de jeugdopleiding heen loopt.

Een aantal belangrijke ontwikkelingen van de laatste 10 jaren zijn in dit jeugdplan verweven uit o.a. de Zeister Visie - de Ajax opleiding - 4 : 4 - Symposium "10 jaar 4 : 4 " de jeugdvoetbal coachdag van 9 oktober 1996 - 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, door het aanbrengen van ordening en structuur, moeten maken in het leerproces van de jonge voetballers.

Door kadercursussen als JVSL - JVT en interne cursussen en begeleiding van de technisch jeugdcoördinator moet de opleiding gestuurd worden.

Doelstelling in de jeugdopleiding van S.V. Hoofddorp moet dan ook zijn:

Het verbeteren van het TIC principe.

T = Techniek/ Tactiek.

I = Inzicht.

C = Communicatie.

“Voetballen je moet er een TIC van krijgen “



III. DE ZEISTER VISIE – COERVER LEERPLAN – KNVB MASTERPLAN – FRANS HOEK METHODE

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.

Belangrijke 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.
2. Veel herhalingen.
3. Rekening houden met de groep.
4. Juiste coaching.(beïnvloeding)

Ad 1. Voetbal eigen bedoelingen.

- Doelpunten maken/voorkomen.
- Opbouwen tot/samenwerken om.
- Doelgericht.
- Snelle omschakeling balbezit/verlies.

Spelen om te winnen.

Ad 2. Veel herhalingen.

- veel beurten.
- geen lange wachttijden.
- goede planning, organisatie.
- voldoende ballen/materiaal.



Ad 3. Rekening houden met de groep.

- leeftijd.
- vaardigheid.
- beleving (top of recreatie)- plezier.

Let op de arbeid rust verhouding.

Ad 4. Juiste coaching (beïnvloeding).

- spelbedoelingen verduidelijken.
- spelers beïnvloeden / laten leren door.
- ingrijpen /stopzetten, aanwijzingen geven, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen.

HET GEHEEL VAN 1 - 2 - 3 - 4 = OPTIMAAL LEERKLIMAAT.

De Trainer - Coach moet inzicht hebben in voetbalsituaties.

Dit noemen we het lezen (analyseren) van het spel.

Om het lezen van het voetballen te vereenvoudigen en er geoefend in te raken neemt 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.

Vereenvoudigen of overzichtelijker maken van het spel (11 tegen 11) naar bijvoorbeeld 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 (kijken naar een hoofdmoment,

verminderen van het aantal spelers, rekening houden met de weerstanden).

De coach noteert exact wat allemaal tijdens het voetballen opvalt :

- Technisch.

b.v. balsnelheid, op het goede been inspelen, wijze van aannemen en spelen van de bal.

- Inzicht.

b.v. te gehaast, niet resultaat gericht, te slap, te gretig, te snel naar de grond, onnodig overtreding(=balverlies)

- Communicatie.

b.v. 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(moeilijkheidsfactoren.

Dit noemen we methodiek.

STAP 6.

De vergelijking met de echte wedstrijd zal door de coach steeds weer moeten worden aangegeven.

De weerstanden moeten in de trainingsvormen 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/ tekortkomingen van de eigen spelers en de tegenstanders. (b.v. specialisten in koppen, verdedigen, schieten, passeren, snelheid)
- Positiespel bij balbezit en bij balbezit van de tegenpartij.
- Externe invloeden als veld/weer/scheidsrechters/publiek e.d..

Belangrijke elementen van de probleembeschrijving zijn :

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



Coerver leerplan.

Wiel Coerver heeft een leerplan ontwikkeld waarbij hij centraal heeft staan : het ontwikkelen van de technische kwaliteiten van voetballertjes. Naar 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 is de opleiding van de trainers. Belangrijke les is : De creatieve voetballer moet al een stevige basis krijgen bij de trainingen gedurende de jeugdopleiding.

Masterplan KNVB

Eind jaren negentig is het Masterplan van de KNVB ontwikkeld. 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. De opzet is "verkleind". Er zijn modules voor F-pupillen, E-pupillen en D-pupillen waarin het circuitmodel een prominente rol speelt. Voor deze leeftijdscategorieën is het circuitmodel een aanvulling op de reeds bovengenoemde trainingsmethoden. Tevens is een module Pupillentrainer, Juniorentrainer ontwikkeld, gericht op de categorie F-, E-, D-pupillen en op de C-,B-, A-junioren. Op een hoger niveau zijn de cursussen Trainer-coach 3, 2 en 1 Jeugd ontwikkeld.

Frans Hoek Methode.

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



IV. DOELSTELLINGEN BIJ TRAINING EN COACHING TIJDENS DE OPLEIDING.

Opleidings- en coachingsdoelstellingen.

| 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 vereenv. voetbalsituaties (zgn. basisvormen) |
| 12 - 16 jaar | - wedstrijdrijpheid (11-11) | - Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen) |
| 16 - 18 jaar | - competitierijpheid | - wedstrijdcoaching - rendementwedstrijdrijpheid - mentale aspecten |
| ouder dan 18 jaar | - optimalerijpheid in voetbal. | - specialisatie of multi-functionele beïnvloeding. |

JEUGDFASEN

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.



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 beleveningswereld 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, dat gaat ten koste van het leerproces.

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.

Vooraf 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.

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 doorgevoerd worden.

Deze stap verder ligt nu in de weerstandentheorie zoals de **ZEISTERVISIE** dat aangeeft.

- De uitvoering wordt belangrijker.
- De handelingsnelheid moet omhoog.

Dat bereik je door onder andere het verkleinen van het speelveld, het verplicht minder vaak raken van de bal en meer tegenstanders.

Kortom “ De wedstrijd wordt nu volledig uitgangspunt voor de trainingen”.

Natuurlijk is het van belang dat de trainer nu goed de ploeg kan analyseren en de tekortkomingen van de ploeg kan blootleggen om deze vervolgens door gerichte trainingen weg te werken.

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:

veldvergroting of verkleining, variatie in het aantal spelers, werken met ondertal of overtal.

Ook de grote van de doelen aanpassen, beschermde gebieden invoeren, het spelmateriaal aanpassen aan omstandigheden of gegevens en opdrachten veranderen in tijd, tempo of richting (bijvoorbeeld twee keer raken) zijn goede maatregelen.

Er zijn ontzettend veel mogelijkheden. Het kan bijvoorbeeld ook via het extra belonen van gewenst voetbalgedrag(bijvoorbeeld : kopgoal 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.



V. HET SPELCONCEPT GEDURENDE DE OPLEIDING.

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

We gaan in de opleidingsperiode 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 betekend echter niet dat de jeugdspelers nooit met andere spelsystemen in aanraking komt ook hierop moet men leren inspelen en leren nadenken :

“Hoe kunnen wij als team onze tegenstander het best bestijden”

Algemeen :

- Attractief en effectief voetbal op basis van een groot technisch vermogen, een optimale wedstrijdinstelling en concentratie van de individuele spelers en een goed uitgevoerd positie spel.
- 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 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 pressie-voetbal.



Basisvoorwaarden :

Basisvoorwaarden bij elke te voeren speelwijze zijn :

- 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 hele wedstrijd optimaal zijn.

De basisformatie : zie tekening 1.

Het vastzetten en pressie zetten op de tegenstander : zie tekening 2 en 3.

De Opbouw.

Bij balbezit zal men moeten leren om de opbouw van achteruit plaats te laten vinden.

Dit gaat via de een van de vier verdedigers of gezamenlijk.

Basiseisen aan de posities 2 en 5 (vleugelverdedigers) breed maken en open staan.

De posities 3 en 4 moeten uit elkaar.

Als er geen mogelijkheid is omweg te komen, dan pos. 2 of 5 doorschuiven en de pos. 3 en 4 ver uit elkaar.

Indien men nog niet weg kan komen omdat men tegen 3 positioneel verdedigende aanvallers staat moet men inspelen over de grond of met een boogpass in de vrije ruimte van de pos. 7 of 11.

Deze spelers moeten de bal vasthouden om te kaatsen op de bijsluiters of als ze ruimte hebben

omdraaien en SPA maken. (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 te 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.

De Aanval.

De Spitsen (pos. 7 en 11) veld breed maken.

De drie spitsen moeten leren om een voorbeweging te maken.

Druk zetten op de bal.

Als een van de spitsen schiet de andere twee naar de keeper om rebounds te zoeken.(keeper-paal of lat).

Leren om te **anticiperen**. (Dit is 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 is er dus eerder.

Leren wat de **scoringszone** is. Daar moeten de spitsen zich altijd naartoe of in begeven.



Verdedigend of balbezit tegenpartij.

In eerste instantie dien je jezelf de vraag te stellen welke ruimte verdedig ik.

Dit is met name afhankelijk van de eigen ploeg en de tegenstander.

Uitgangspunt is de bal zo snel mogelijk zien te veroveren, zo ver mogelijk van eigen doel af.

Organisatie :

- zover mogelijk van het doel af verdedigen.
- iedereen moet mee doen.
- 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 zitten en men mag zich niet uit laten spelen.
- coaching van pos.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 eind doel is om de tegenstander vast te zetten op eigen helft - de zwakste opbouwer in balbezit te laten komen - druk zetten met het hele team naar de bal - tegenstanders ver van de bal loslaten en rugdekking te geven aan de eigen spelers die dicht bij de bal zijn.

De schakelmomenten.

Balverlies naar balbezit

- Snel het veld groot maken .
- Alle spelers moeten mee doen.
- Indien nodig gebruik de keeper.
- Haal de bal uit hoop spelers.(terug of breed).
- Zet de organisatie neer.

Balbezit naar balverlies.

- besteed hier tijdens trainingen veel tijd aan.
- het hele team zonder uitzondering.
- het team moet tussen bal en eigen doel komen.
- coaching en verdedigend denken zijn van elementair belang.
- tegenstander voor je houden (positioneel terugverdedigen).
- straal fanatisme uit.
- indien uitgespeeld snel herstellen.



VI. TAKEN EN FUNCTIES IN EEN TEAM.

1. - Taken en functies van de verschillende posities in 7 tegen 7 (E en F jeugd).
2. - Taken en functies van de verschillende posities in een voetbalelftal.

Ad 1. - Taken en functies bij 7 tegen 7 (E en F jeugd).

De doelverdediger.

balbezit :

- positie kiezen t.o.v. de verdedigers en zijn doel bij balbezit.
- voortzetting d.m.v. rollen,werpen,passen, trappen of roltrap.
- fungeren als centrale opbouwer ("vliegende keep")

Balbezit tegenpartij :

- het voorkomen van tegendoelpunten.
- positie kiezen t.o.v. de bal,tegenstander(s), en medespeler(s) en zijn doel.

De Vleugelverdedigers.

Balbezit :

- positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
- aanspelen van de aanvallers.
- wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- meedoen met de aanval.

Balbezit tegenpartij :

- bal afpakken.
- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven."NIET LATEN UITSPELEN"
- tegenstander niet voorbij laten gaan.
- indien uitgespeeld zo snel mogelijk weer herstellen.
- teammaatjes helpen.(knijpen,rugdekking)



De Centrale verdediger.

Balbezit :

- positie kiezen (tussen aanvallers en vleugelverdedigers)
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- meedoen met de aanval.
- doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet.

Balbezit tegenpartij :

- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven. "NIET LATEN UITSPELEN"
- tegenstander niet voorbij laten gaan.
- indien uitgespeeld zo snel mogelijk weer herstellen.

De Vleugelaanvallers.

Balbezit :

- positie kiezen t.o.v. verdedigers(veld lang maken)
- met bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrij baan heeft richting doel.
- zelf voor het doel positie kiezen(aanspelbaar zijn om te kunnen scoren)
- doelpogingen.

Balbezit tegenpartij :

- "storen" van de opbouw van de tegenstander(s).
- bal afpakken.
- teammaatjes helpen(knijpen, rugdekking).
- veld klein maken.
- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven. "NIET LATEN UITSPELEN".
- indien uitgespeeld zo snel als mogelijk is herstellen.



De Centrale aanvaller.

Balbezit :

- zo diep mogelijk positie kiezen (“veld zo lang maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent”)
- doelpogingen(individuele acties of combinaties met maatjes)
- doelgericht zijn !

Balbezit tegenpartij :

- dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij.
- “storen” van de opbouw van de tegenstander.
- bal afpakken.
- temmaatjes helpen.(rugdekking)
- veld klein maken.
- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven. ”NIET LATEN UITSPELEN”

VII. EISEN AAN EN TAAKOMSCHRIJVING VAN DE JEUGDTRAINER-COACHES.

Er zijn een aantal onmisbare vaardigheden voor de trainer-coaches :

1. Beschikken over de juiste opleiding.(K.N.V.B. 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 - 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.



WERKEN VOLGENS LEERSTAPPEN.

**STAP 1 = BEGINSITUATIE :
ONBEWUST - ONBEKWAAM.**

**STAP 2 =
BEWUST - ONBEKWAAM.**

**STAP 3 =
BEWUST - BEKWAAM.**

**DOEL = STAP 4
ONBEWUST - BEKWAAM.**

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.

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 relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.



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 : hij moet 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 foutanalyse achteraf verwerken.

Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren.

Dat betekent 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.

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 (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 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.



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. Daar ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren versterkt 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.

PROFIEL VAN EEN A - JUNIOREN TRAINER - COACH.

De A- junioren trainer-coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.

Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'. 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 beteden.

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 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.



VIII. COACHING.

Wat is coaching?

Coachen is het beïnvloeden van spelers

Coachen moet gesplitst worden in twee soorten :

1. Coaching van het kader.
2. Coaching van spelers onderling.

Ad 1. 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.

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 moet gaan. (Een ezel stoot zich niet twee maal aan de zelfde steen).

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 evalueren.

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.



Plannen 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.

Sleutelvragen zijn :

1. Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken?(doelstelling)
3. Hoe kan ik de training geven?(wat en hoe / middelen)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven?(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 is dit 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.

Ad 2. Coaching van de spelers onderling.

Tijdens de opleiding bij S.V. Hoofddorp zal de trainer-coach, de spelers vertrouwt moeten maken met een aantal termen :

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 coachen zo belangrijk?

Coaching tussen spelers onderling dient diverse doelen :

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



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.

Tenslotte nog iets over het coachen.

De toon(manier waarop) is zeer belangrijk .

Van coaching moet altijd een positieve werking uitgaan.

Aangeven hoe het niet moet of "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 soms ook, moet altijd zeker als een team in de problemen is of de

resultaten te wensen overlaten. (Dit heeft met zelfdiscipline te maken van de trainer-coach)

Naarmate het met een team beter gaat moet je als trainer- coach wat kritischer zijn om je team scherp en wakker te houden.

Uit het bovenstaande heb je kunnen merken dat het leven van een trainer-coach niet alleen over rozen gaat maar een voortdurend balanceren is op een smal koord.

Dat maakt het aan de andere kant een prachtig vak en natuurlijk is niet iedereen daar geschikt voor.

Een aantal belangrijke regels bij coaching zijn :

Negatieve coaching hoort bij het voetbal niet thuis.

Kortom 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.

TIP :

TIJDENS VRIENDSCHAPPELIJKE WEDSTRIJDEN D.M.V. TIME-OUTS, HALVERWEGE 1e EN 2e HELFT, HET AANTAL COACHMOMENTEN UITBREIDEN.



IX. 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 :

1. Jeugdleiders van selectieteams.
2. Jeugdleiders van niet-selectieteams.

Waarom dit onderscheid ?

Omdat er van selectiespelers meer verwacht mag worden, ligt het verwachtingspatroon van de jeugdlerider van zo'n team ook op een hoger niveau.

De jeugdleiders van deze tijd hebben een moeilijke taak om uit te voeren.

Men dient 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.(presenteerblaadje)
6. Gedisciplineerd zijn.

Zo als reeds is aangegeven zijn er wat aanvullende eisen aan een selectieleider te stellen :

1. Technische kennis. (door opleiding of eigen ervaring)
2. Op het gebied van discipline zijn er hogere eisen.

Daarnaast moet de jeugdlerider de randvoorwaarden zien te scheppen om een zo optimaal mogelijk leerklimaat te doen ontstaan.

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 jeugdlerider is verkeerd bezig als hij ten koste van bijv. een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal.
6. Een speler ontwikkeld 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.

Hier is een stappenplan voor gemaakt :

1. Voorafgaande aan de wedstrijd. (checklist)
2. Aankomst bij de club en dan....
3. In de kleedkamer.
4. Naar het veld.
5. De wedstrijd.
6. In de rust
7. Na de wedstrijd.

Ad1. Voorafgaande aan de wedstrijd.

- spelers regelen.
- vervoer regelen.
- medische voorzieningen regelen.(b.v. verzorgingstas - waterzak)
- bekend maken tijdstip verzamelen.
- maken van opstellingen
- denk aan de kleding.
- opstelling maken.
- opstelling in een korte bijeenkomst bekendmaken en voorbespreking houden als dit nog niet eerder gedaan is.

Ad2. Aankomst bij de club en dan....

- kennismaken met de tegenstander.
- alle spelers en spullen aanwezig naar de kleedkamer.
- wedstrijdformulier regelen.

Ad3. 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.

Ad4. Naar het veld.

- vaste warming-up laten maken en onder leiding van de aanvoerder.
- geen gesprekken met ouders of anderen langs de lijn.



Ad.5 De wedstrijd.

- coaching positief - help de spelers.
(zie apart onderwerp coaching).

Ad.6 In de rust.

- geef aan wat moet verbeteren en doe dit gestructureerd.
algemeen(balbezit –balverlies -schakelmomenten) - specifiek - individueel.
- geef wat er in de opbouw - aanvallend en verdedigend verbeterd moet worden.
- doe de facetten niet door elkaar en check of het begrepen is door een vraag te stellen.

Ad.7 Na de wedstrijd.

- evalueer “kort“ in de kleedkamer of voor de eerst volgende training.
- zie toe op het douchen.
- wedstrijdformulier in orde maken.
- scheidrechter bedanken voor de leiding.
- afscheid nemen van de tegenstander

Wat voor een leider van groot belang is, is dat de randvoorwaarden om een wedstrijd te kunnen spelen zeer belangrijk zijn, maar beslist **niet** ten koste mag gaan van de belangrijkste taak namelijk: Het coachen van de spelers tijdens de wedstrijd.

De belangrijkste taak is : het coachen van de spelers tijdens de wedstrijd.



X. RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDSPELERS.

We beginnen met een aantal richtlijnen, die voor elke speler tijdens een wedstrijd van belang zijn, onafhankelijk van zijn positie in het team :

1. Denken in teamverband, elkaar steunen en sterk maken.
2. Flair, lef en overtuiging uitstralen. Nooit laten merken dat je twijfelt of aangeslagen bent.
3. Boven je tegenstander staan, maar wel met respect.
4. Beslissingen van scheidsrechter accepteren.
5. Handhaaf de organisatie.
6. Duidelijk aan je medespelers laten zien wat je van plan bent.
7. Coach elkaar.
8. Speltempo niet aanpassen aan de tegenstander.
9. Speel met de ruimtes op het veld.
10. Als het gaat altijd in de lengterichting van het veld spelen, anders in elk geval in balbezit blijven en de opening elders zoeken.
11. Heb het gevoel voor onderlinge afstanden. (8 -10 meter verschil)
12. Houd de keuzemogelijkheden voor de tegenstander zo klein mogelijk.
13. Ga goed om met veld- en weersomstandigheden.
14. Werk voortdurend aan je zelf.

XI. MENTALITEIT / 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 wat ze **wel** kunnen.

Een goede trainer-coach ziet niet alleen wat verkeerd gaat, maar vooral wat goed gaat.

Een voorbeeld : 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.



Mijn persoonlijke mening is dat te veel trainer-coaches en leiders te veel kijken naar wat er niet goed gaat en te weinig bij de spelers aangeven wat er wel goed gaat.

Wat vaak vergeten wordt is dat teamgeest ook een belangrijk wapen is om de tegenstander te bestrijden.

Voorbeeld :

Een spits mist een opgelegde kans. Het vervolg is dat hij op zijn donder krijgt van trainer-coach, leider en medespelers. Een tegenstander put hier alleen maar moed uit.

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.

Trainer-coach en leiders geef de spelers regelmatig feedback over de vorderingen.

De doodoener mijn spelers hebben te weinig mentaliteit zegt ook iets over hun trainer-coach.



De Mentale Opbouw.

F jeugd : 6-7 jaar.

- plezier in het voetbalspel(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 : 4 met een team laten starten met een 3-0 achterstand.
Belonen in plaats van straffen - De verliezers ruimen het materiaal op.
Het herhalen is het belangrijkste.
Als de ploeg achter staat een doel stellen om b.v. de achterstand proberen in te lopen.

XII. TEAMBUILDING.

Wat is teambuilding? - Teambuilding is werken aan je team.

Teambuilding is een middel naar een doel toe.
In de meeste gevallen is teambuilding een middel op weg naar een bepaalde teamprestatie als doel.
Dit laatste wordt vaak uitgedrukt in klassering, overwinningen, doelpunten e.d.
Wanneer we het bouwen aan het team letterlijk nemen, dan is het nodig om aan te geven waar we heen bouwen.
Waar leidt teambuilding toe, wat is de gewenste toestand waar het middel teambuilding heen dient te leiden?
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 omschrijf ik zelf liever met 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, b.v. survival, nee dit is **een continu proces**.
Met een 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(over het algemeen) goed is wanneer er goed gepresteerd wordt.
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 erom hoe we met elkaar communiceren.
De juiste vorm leidt 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(in dit geval) **de speler van kan leren**.

Het **doel** is dan ook **de speler aanzetten tot verbeteringen in zijn (spel)gedrag**.

Kritiek geven is enkel het **benoemen** wat **niet goed** is gegaan, wat de speler **niet goed uitgevoerd** heeft, 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, de ander niet 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.

XIV. TECHNISCHE WERKPLANNEN JEUGDOPLEIDING S.V. HOOFDDORP.



**TECHNISCH WERKPLAN
VOOR F – PUPILLEN EN 5 JARIGEN.**



TECHNISCH WERKPLAN VOOR F- PUPILLEN.

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 (bege) leiders, 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.

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.

TIPS VOOR DE F - PUPILLEN TRAINER-COACH.

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 schrik-effect dat meestal direct werkt.

Maar op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider niet leuk meer vinden., noch 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.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase. De trainingen moeten vooral gezien worden als een speluur(speelplezier) dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen wordt geleid.

Enkele belangrijke uitgangspunten :

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 - nadoen blijft 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 speels – 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 (een andere loopweg, andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen motivatie weer snel doen toenemen.
7. Van specifieke techniektraining is nog geen spraken.
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.
Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
9. Bij de wat oudere F-spelers ontstaat de wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken : hierdoor wordt vergelijken mogelijk(regels)
10. Het spel blijft het karakter dragen van spelers: 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.
11. 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.
12. Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
13. Voor de (bescheiden) aandacht voor de eenvoudige basistechnieken geldt : voor elke F-pupil een eigen bal !
14. 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.
15. Het balgevoel is nog zwak - balgevoel ontwikkelen door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen/ stuiten; - overwinnen van angst voor de bal;
 - maximale hoeveelheid balcontacten;
 - veel individueel spelen met een bal;
 - kleine partijtjes(1:1, 2:2 en 3:3).



16. Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel(geen) aandacht (zou)(moeten) worden besteed aan het competitie element.
17. Coachen op “technische” uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.
18. Bij “betere tweedejaars” voorzichtig aangeven van de goede veldbezetting met als doel “kluitjesvoetbal” te voorkomen :
 - 4:4 in de basisvorm als trainingsvorm;
 - 7:7 bij de (competitie) wedstrijden.

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(pionnen, doeltjes, ballen, 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.



TECHNISCH WERKPLAN VOOR E - PUPILLEN



TECHNISCH WERKPLAN VOOR E- PUPILLEN.

De kenmerken van 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 ontwikkeld zich en 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 ernaar, veel minder door te **luisteren** naar wat de trainer te vertellen heeft.

Hun concentratie is gering, maar ze kunnen helemaal in het spel.

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.

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-spelers 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-trainer 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 relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.



TIPS VOOR DE E - PUPILLEN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is 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.

Lopen, huppen, springen, draaien, stoppen en starten.

Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal : kies eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie/ avontuur(tikkertje met de bal aan de voet, bal in cirkel houden, etc.)

Houd het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is : 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 : 4 dan in grotere vormen als 6 : 6 of 7 : 7.

Bied de spelers door allerlei variaties van 4 : 4 tot en met 8 : 8 zoveel mogelijk voetbalspecifieke 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.

Voor de reactiesnelheid op door loop- en oefenspelletjes (tikkertje of plaatsen bal in diverse bewegingvormen)

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

Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.



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 vetaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden 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.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

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

Maak van veel hulpmiddelen gebruik : pionnen, allerlei doeltjes, paaltjes (zorg wel voor veiligheid!) en laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven Bij voorkeur elke speler een bal !

Probeer achter de fantasiewereld van deze kinderen te komen. Bij de jongste kan een tikspel 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.

Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes).

Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering.

Verbeter het coördinatie- en het balgevoel.



Leer zoveel mogelijk voetbalbasistechnieken aan, zoals : balgevoel, traptechniek, aan- en meenemen, enz.

Streef naar veel balcontacten (ook huiswerk) b.v. volgende week 20x bal hoog kunnen houden een passeer beweging uit kunnen voeren.

Veel onbewuste vorming (door kiezen van de juiste organisatievormen).

Wedstrijden(ook in competitieverband) nadrukkelijk zien als een spel met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.

Zeer belangrijk is : oefen tweebenig

SPELCONCEPT BIJ DE E- PUPILLEN.

De voorkeur gaat uit naar 8 : 8.

Het voordeel van deze spelwijze is dat er overal “driehoeken” ontstaan.

Bijna vanzelfsprekend biedt zich in dat systeem ook een verbindingsspeler tussen de linies aan.

Balbezit :

- veld groot maken (breedte en lengte).
- positie spel (driehoek maken).
- aansluiten van de linies.
- opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander :

- veld klein maken.
- op de bal verdedigen (vooruit verdedigen)
- niet laten passeren.
- rugdekking geven.

Omschakeling :(balverovering en balverlies)

- direct/snel.

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(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 positie 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) moeten doen.

Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

- het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid (b.v. scheenbeschermers dragen)
- 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 : 1 en 4 : 4 komen tot spel 7 : 7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen.
- het eenvoudig samenspel(eerst kijken") stimuleren, 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 wedstrijdsituatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen(regelmatig nieuwe indelingen maken).

**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 :

- situatief coachen.
- plaatje in plaats van praatje(voordoet).
- aanwijzingen geven tijdens oefening.
- vragen stellen/spelers zelf oplossingen laten bedenken !!



TECHNISCH WERKPLAN VOOR D - PUPILLEN



TECHNISCH WERKPLAN VOOR D- PUPILLEN.

De kenmerken van 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 veel gecontroleerder en mede daardoor is een hoog leer tempo mogelijk. Bij sommige vroegrijp en 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 –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.

(dit laatste van de loopscholing als extra als het trainingsveld niet meer beschikbaar is)

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 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 K.N.V.B. in deze leeftijdscategorie begint met scouting en selectiewedstrijden. Dat geldt zeker ook voor de B.V.O.'s.

PROFIEL VAN EEN D - PUPILLEN TRAINER-COACH.

De D-jeugd trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt : hij moet 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.

Dat betekent 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.

TIPS VOOR DE D -PUPILLEN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is 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 prestatie - behoefte van D-spelers : “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.
- 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 : 1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid ten opzichte van de eenheidsworsten. Moedig 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 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 dooernstige gezicht.

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 aanname.
- 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(scoren alleen met het hoofd) via 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 : 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



UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

- Het overheersende motief voor voetbal is bij D-spelers vooral de spelbeleving van de (gespeelde) 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 :

Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden.

Bij balverlies :

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)



CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

- Een goed voorbeeld is van essentieel belang. Geef bij elke instructie een goed voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten(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 bla-bla- verhaal !
- Coach situatief, 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 enz.
- 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.



TECHNISCH WERKPLAN VOOR C - JUNIOREN



TECHNISCH WERKPLAN VOOR C- JUNIOREN.

DE KENMERKEN VAN DE C - JEUGD.

De leeftijdsgroep van de C junioren (12 tot 14 jarigen) laat hele grote verschillen zien. In deze leeftijdscategorie kan de groeispuurt 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 eisen aan de C- junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team.

Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zij 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 wedstrijd situaties geconfronteerd worden.

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 houdt aan de afgesproken selectieregels (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 zijn 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.

TIPS VOOR DE C-JUNIOREN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

1. C- spelers testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleader 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 direct er 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 regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn 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.
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.
6. 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 toetjes b.v. een extra conditionele vaardigheid -opruimen materiaal).
7. 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.
8. Als het organisatorische mogelijk is, is het zeker aan te raden om met de C- jeugdselectie in zijn totaliteit drie maal per week te trainen. (De landelijke C1 traint altijd 3x per week).

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 verweerde 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, de allochtoon met zijn eigen achtergrond 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 basisschool- leerlingen. 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 de groep.



UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

Bij de C-junioren ontwikkel je, zoals de K.N.V.B. 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 positie spelen 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 (altijd alle posities bezet houden)
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 (onze C1 -3x) vaak al twee 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 groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholing en een goede warming-up!

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 belangrijk! - 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 de tijd zal de trainer-coach merken dat de gehele groep met de warming-up meedoet.
- Besteed specifieke aandacht aan de keeper. Hiervoor ken 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!

OPSOMMING VAN DE AANDACHTSPUNTEN GEDURENDE DE C- OPLEIDING.

1. Kort combinatie voetbal.
2. Positiespel.
3. Duel 1 : 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.

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 positieospel.**

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 **1:1** 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(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.**

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de **basiseisen** die aan **alle spelers inclusief de wisselers** gesteld moet worden t.w:

1. Plezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
2. Inzet moet 100% zijn.
3. Organisatie.
- 4 Discipline.

Kortom de P.I.O.D . moet o.k. zijn.
(Dit moeten ze kunnen dromen)

P.I.O.D + Kwaliteit = geeft resultaat.

Wat is kwaliteit.?

Kwaliteit = uitsluiten van toeval.

- 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 : **meteen ingrijpen.**
- 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 zonodig aantekeningen voor de nabespreking.
- Laat de C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.



TECHNISCH WERKPLAN VOOR B - JUNIOREN



TECHNISCH WERKPLAN VOOR B- JUNIOREN.

DE KENMERKEN VAN DE B - JEUGD.

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 groeispuurt achter de rug is, kan de belastbaarheid (kracht en uithoudingsvermogen) verhoogd worden. Zeker bij amateurclubs met een geringe trainingsfrequentie zullen deze onderdelen door vormen met bal verbeterd moeten 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 om op de verschillen tussen biologische en kalenderleeftijd.



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.

Daar ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club.

Ook is deze B-junioren 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.

TIPS VOOR DE B - JUNIOREN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Heel belangrijk : maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (verantwoordelijk zijn voor het materiaal), op weg naar een wedstrijd of in het kleedlokaal (wie ruimt er op?)
- 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 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(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.

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 ontwikkeld worden dat als doel heeft de spelers aan de club te binden. Laat de spelers zelf en eventueel hun ouders meedenken over dat beleid!

- Spreek binnen de club af hoe er 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 leerjaren, die nogal eens gekenmerkt worden door tegenvallende leerprestaties. Hoe ga je als club daar mee om ? Een studie – begeleidingscommissie kan dan uitkomst bieden.
- 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".
Eigen identiteit (wie ben je, wat kan je?) moet in die fase benadrukt worden.
- De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, 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, 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.



UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

1. Analyse van de wedstrijd
 - ga uit van de drie hoofdmomenten ;
 - vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof ;
 - streef naar minder fouten, verbeteren van de sterke die in de wedstrijd naar voren komen.

2. Ontwikkeling van het spelconcept.
 - individueel;
 - linie;
 - team;
 - verleggen van accenten;
 - rode draad op technisch /tactisch gebied.

3. Ontwikkelen van de individuele speler.
 - verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
 - ontwikkelen / uitbouwen van de sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit;
 - gebruik maken van de individuele training.

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

5. 'Dode' spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.

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

7. Hoe kunnen bij de gekozen oefenstof de specifieke kwaliteiten van de spelers aan bod komen?

8. Welke oefenstof is geschikt voor individuele training en werken aan specialisatie?
 - linie.
 - team.



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 vervolg van het tijdelijke verminderde motorische leervermogen ;
- het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan individuele verschillen ;
- door toename in kracht is zeker bij de meeste tweedejaars B- spelers het passen over grote afstanden mogelijk.

Tactiek :

- het inzicht in technisch- en tactisch handelen groeit ;
- de spelers maken ook scherp onderscheid tussen individuele 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 rijpingsnelheid ;
- de motorische grondeigenschappen kunnen op vele manieren en zeer uitgebreid aan dacht krijgen;
- rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid kunnen al vele conditionele vormen (met bal) aan dacht krijgen ;
- ook intervaltraining 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 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 daarbuiten.

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 ;



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'.

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 raken verplicht').

SPELCONCEPT.

Bij de B- jeugd verdient het 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 balbezittende speler.
- 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 snel of langzaam, maar op tijd of te laat.
- Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken(diepte en 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, 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: betekent balverlies.



CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de **basiseisen** die aan **alle spelers inclusief de wisselers** gesteld moet worden t.w:

1. Plezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
2. Inzet moet 100% zijn.
3. Organisatie.
- 4 Discipline.

Kortom de P.I.O.D . moet o.k. zijn.
(Dit moeten ze kunnen dromen)

P.I.O.D + Kwaliteit = geeft resultaat.
Wat is kwaliteit.? Kwaliteit = uitsluiten van toeval.



TECHNISCH WERKPLAN VOOR A - JUNIOREN



TECHNISCH WERKPLAN VOOR A- JUNIOREN.

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, tenzij de jeugdafdeling bewust voor een bepaald systeem kiest dat past bij de opleidingsdoelen.

Die overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op langer termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er verstandig aan om een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren.

Hoe laten we A-junioren spelers 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 bewegingervaring 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.

Krachtraining.

De balbehandeling is verfijnder en het lichaam is veel meer in evenwicht dan 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 krachtraining is nu verantwoord. Als je een paar uur per week met de A- groep traint, kies je natuurlijk ook bij de krachtraining voor vormen van conditietraining aandacht krijgen 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 tegenvallen.

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 anderen kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep.



Zowel tijdens de training als de wedstrijd zal rekening gehouden moeten worden met de vaak grote verschillen in motivatie. Die zijn ook streekgebonden. Stad- dorp- en clubcultuur bepalen naast de leeftijdstyperende kenmerken de gedragingen en '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 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 niet eerlijk handelt.

Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende 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, problemen met school, thuis en het eigen lichaam en uiteindelijk met hun sociaal welbevinden.

PROFIEL VAN EEN A - JUNIOREN TRAINER - COACH.

De A- junioren trainer-coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.

Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'. 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 alle belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach.

Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist.

De A- junioren trainer-coach gebruikt 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.



TIPS VOOR DE A - JUNIOREN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden!

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 de ballen, tegen de afspraken in, te zacht opgepompt, dan volgt er een 'voetbalstraf' voor de hele corveeploeg 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.

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.

A- 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 speler 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, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch / tactisch en mentaal gebied ?

In De Voetbaltrainer-special over teambuilding stond een voorbeeld van zo'n vragenlijst, die Foppe de Haan bij SC Heerenveen gebruikte. Een afgeleide vorm is zeker 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 (bijvoorbeeld een oud-speler of een CIOS- stagiaire) bij een A- elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifieker 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.



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.

Er zou vanuit verschillende hoeken druk op de K.N.V.B. uitgeoefend moeten worden om dit probleem structureel aan te pakken. Dat zou bijvoorbeeld kunnen door een veel flexibelere competitie opzet. Helaas vormen de competitieleiders binnen de K.N.V.B. vaak een te machtig bolwerk, dat juist niet gekenmerkt wordt door de zo noodzakelijke flexibiliteit.

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 evenals 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 Fingerspitzengefühl : aanvoelen wat de groep tijdens een bepaalde training wel of niet aankan.

Dat varieert per training door de golfbeweging in motivatie.

Enkele algemene aandachtspunten.

h uitgangspunt is : alles met bal.

h staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier?

h welke elementen van het spelsysteem/concept train ik?

h is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt?

h waarborg ik de individuele progressie in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching?

h werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie)?

h ben ik als coach flexibel genoeg?



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: waar en wanneer druk uitoefenen?
- Hoge balcirculatie, wijze van inspelen.
- Spelen om te winnen.
- Zo diep mogelijk inspelen.
- Zoeken naar de derde man.
- Aanvallend creatief durven te zijn bij 1:1 situaties.
- Streven naar een man- meer situatie in de opbouw.
- Leren te reageren op systeem van de tegenstander.
- Coaching die past bij uitgangspunten van het concept.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de **basiseisen** die aan **alle spelers inclusief de wisselers** gesteld moet worden t.w.:

1. Plezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
2. Inzet moet 100% zijn.
3. Organisatie.
4. Discipline.



Kortom de P.I.O.D . moet o.k. zijn.
(Dit moeten ze kunnen dromen)

P.I.O.D + Kwaliteit = geeft resultaat.
Wat is kwaliteit.? Kwaliteit = uitsluiten van toeval.

AANDACHTSPUNTEN VOOR DE COACHINGSPRAKTIJK.

Specialisatie van het individu.

Het individu wordt ondergeschikt aan het teambelang.

Rendement van handelen ; mentale aspecten

Wedstrijdcoaching.

Strategie/ tactiek :

Gebruik maken 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 :

| BEOORDELINGSPUNTEN: | STERK | VOLD. | ONVOLD. | OPMERKINGEN. |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|---------|--------------|
| 1. Leertoon. | | | | |
| 2. Uitleg. | | | | |
| 3. Voorbeeld. | | | | |
| 4. Totaal van praatje-plaatje-daasje | | | | |
| 5. Kontakt. | | | | |
| 6. Coachen. | | | | |
| 7. Manier van aanbieden. | | | | |
| 8. Onderbreken. | | | | |
| 9. Trainingsintensiteit. | | | | |
| 10. Trainingsbeleving. | | | | |
| 11. Resultaat van de training. | | | | |
| 12. Methodieken. | | | | |
| 13. Trainingsvoorbereiding. | | | | |
| 14. Gebruikmateriaal. | | | | |
| 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. | | | | |
| Verdere Bijzonderheden : | | | | |

X = WAARDERING.

- = NIET OF ONVOLDOENDE KUNNEN BEOORDELEN.



BIJLAGE 2 - SCOUTINGSFORMULIER ALGEMEEN A t/m D jeugd.
SCOUTINGFORMULIER S.V. HOOFDDORP

TEAM :
LEIDERS :
TRAINER :
WEER :
DATUM :

| TEAMPOSITIES : | NAAMSPELER. | Sterk/ Select+ | Vold/ Sel. | Onvold/ Recreati e. | NADERE BIJZONDERHEDEN. |
|--------------------------------|-------------|-------------------|---------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. Doelman / Keeper. | | | | | |
| 2. Rechtervleugelverdediger. | | | | | |
| 3. Vrije man. | | | | | |
| 4. Voorstopper / mandekker. | | | | | |
| 5. Linkervleugelverdediger. | | | | | |
| 6. Rechtermiddenvelder. | | | | | |
| 10. Centralemiddenvelder. | | | | | |
| 8. Linkermiddenvelder. | | | | | |
| 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 - SCOUTINGSFORMULIER ALGEMEEN E en F jeugd.
SCOUTINGFORMULIER S.V. HOOFDDORP

TEAM :
LEIDERS :
TRAINER :
WEER :
DATUM :

| TEAMPOSITIES : | NAAM SPELER. | Sterk/ Selec.+ | Vold/ Select | Onvold./ Recreati e | NADERE BIJZONDERHEDEN. |
|----------------------------------|--------------|-------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. Doelman / Keeper | | | | | |
| 2. Rechtervleugelverdediger. | | | | | |
| 3. Centrale verdediger. | | | | | |
| 4. Linkervleugelverdediger. | | | | | |
| 5. Rechtervleugelaanvaller. | | | | | |
| 6. Centrale aanvaller. | | | | | |
| 7. Linkervleugelaanvaller. | | | | | |
| 8. Invaller een. | | | | | |
| 9. Invaller twee. | | | | | |
| 10. Invaller drie. | | | | | |
| 11. Reserve keeper. | | | | | |
| Verdere bijzonderheden kader: | | | | | |

X = WAARDERING.

- = NIET OF ONVOLDOENDE KUNNEN BEOORDELEN.



BIJLAGE 4 - SCOUTINGSFORMULIER SPECIFIEK.
SCOUTINGFORMULIER S.V. HOOFDDORP

Naam speler :
Trainer :
Team :
Teampositie :
Datum :

| 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 b.v. 1 : 1 | | | | |
| 10. Postieveinstelling. | | | | |
| 11. Tweebenig. | | | | |
| 12. Snelheid. | | | | |
| 13. Discipline/Zelfdiscipline. | | | | |
| 14. Trainingsinzet. | | | | |
| 15. Trainingsopkomst. | | | | |
| Nadere bijzonderheden : | | | | |

X = WAARDERING.

- = NIET OF ONVOLDOENDE KUNNEN BEOORDELEN.



BIJLAGE 5 - EEN INTERVIEW.

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 van 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 deel genomen?
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?
26. In de schoolvakanties onderneem je dan nog acties?

Welke trainersopleiding heb je gevolgd?

Na de trainersopleiding wat onderneem je om m.b.t. vakontwikkeling bij te blijven.

Geef een aantal voorbeelden.

Welke trainers vakbladen ken je ?

Wat zijn jou verwachtingen ten opzichte van mij?

Afspraken maken over communicatie:

A. Open en eerlijk -recht door zee.

B. Op het gebied van ondersteuning kan je me alles vragen.

C. Als een team naar buiten komen.