

# MET PLEZIER LEREN VOETBALLEN



**technisch jeugdplan voetbalvereniging Yerseke**

**Technische Commissie Jeugd  
Steller : Hans Zoetewij**



# INHOUDSOPGAVE TECHNISCH JEUGDPLAN V.V. YERSEKE

<b>1. ALGEMEEN</b> .....	<b>5</b>
1.1 Inleiding .....	6
1.2 Techniek is de basis .....	6
1.3 Voor iedere jeugdspeler meer balcontacten .....	6
1.4 Smurfen .....	7
1.5 Meisjesvoetbal .....	7
1.6 Spelsysteem .....	7
1.7 Selecteren .....	8
<b>2. F-JEUGD (onder 9 jaar)</b> .....	<b>9</b>
2.1 Leeftijdskenmerken F-jeugd .....	11
2.2 Training F-Jeugd .....	12
2.3 Wedstrijd F-jeugd .....	14
<b>3. E-JEUGD (onder 11 jaar)</b> .....	<b>15</b>
3.1 Leeftijdskenmerken E-jeugd .....	17
3.2 Training E-Jeugd .....	18
3.3 Wedstrijd E-jeugd .....	20
<b>4. D-JEUGD (onder 13 jaar)</b> .....	<b>21</b>
4.1 Leeftijdskenmerken D-jeugd .....	23
4.2 Training D-Jeugd .....	24
4.3 Wedstrijd D-jeugd .....	26

## INHOUDSOPGAVE TECHNISCH JEUGDPLAN V.V. YERSEKE

<b>5. C-JEUGD (onder 15 jaar)</b> .....	<b>27</b>
5.1 Leeftijdskenmerken C-jeugd .....	29
5.2 Training C-Jeugd .....	30
5.3 Wedstrijd C-jeugd .....	32
<b>6. B-JEUGD (onder 17 jaar)</b> .....	<b>33</b>
6.1 Leeftijdskenmerken B-jeugd .....	35
6.2 Training B-Jeugd .....	36
6.3 Wedstrijd B-jeugd .....	38
<b>7. A-JEUGD (onder 19 jaar)</b> .....	<b>39</b>
7.1 Leeftijdskenmerken A-jeugd .....	41
7.2 Training A-Jeugd .....	42
7.3 Wedstrijd A-jeugd .....	45
<b>8. JEUGDKEEPERS</b> .....	<b>47</b>
8.1 Keeperstraining .....	49

# ***ALGEMEEN***

## 1. ALGEMEEN

### 1.1 Inleiding

De titel van het technisch jeugdplan is “met plezier leren voetballen”. Plezier en spelvreugde staan voorop. Maar we willen jeugdspelers ook leren voetballen, waarbij het principe dat techniek de basis van het voetbalspel is, centraal staat.

De doelstelling van het technisch jeugdplan is om iedere jeugdvoetballer de gelegenheid te bieden zijn persoonlijke voetbaltop te halen; de individuele ontwikkeling van de speler staat voorop. Hierbij is goede training van essentieel belang. Een uur goed trainen geven aan een groep jeugdspelers is heel iets anders dan een groep jeugdspelers een uur bezig houden.

Bij een goede training hoort een juiste oefenstofkeuze. Ook een goede schriftelijke voorbereiding van een training is van wezenlijk belang; iedere training op een herkenbare wijze op papier vastleggen.

Als trainer jezelf de vraag stellen of de training is verlopen zoals bedoeld. Zo niet, ga na wat hiervan de oorzaak kan zijn om hiermee je voordeel te doen voor toekomstige trainingen. Wees als trainer ook kritisch op jezelf.

In dit jeugdplan staat per leeftijdscategorie beschreven wat aangeleerd en geoefend moet worden. Bij iedere leeftijdscategorie is de volgende indeling gemaakt: leeftijdskenmerken, training en wedstrijd.

Het jeugdplan is niet statisch en wordt, indien nodig, bijgesteld.

### 1.2 Techniek is de basis

Bij het voetbalspel komen vier kwaliteiten om de hoek kijken; technische, tactische, mentale en fysieke kwaliteiten. Van deze vier kwaliteiten zijn de technische kwaliteiten het belangrijkste; techniek is de basis van het voetbalspel.

De technische kwaliteiten van een jeugdvoetballer bepalen in welke mate de andere drie aanwezige kwaliteiten benut kunnen worden om een goede voetballer te worden. Het op (jonge leeftijd) juist aanleren, ontwikkelen en toepassen van technische voetbalvaardigheden is van groot belang. Bij de pupillen moeten de jeugdspelers hun technische bagage meekrijgen. Technische voetbalvaardigheden leer/ontwikkel je door heel veel **met de bal** te oefenen.

Een zeer geschikte trainingsmethode om de technische vaardigheden te oefenen is de Coerver-methode. Ook zal door deze methode de lichaamscoördinatie (het bewegen) van de jeugdspelers sterk verbeteren. Deze in binnen- en buitenland gewaardeerde methode wordt bij veel clubs toegepast. De Coerver-methode krijgt binnen de KNVB trainingsmethode nog relatief weinig aandacht.

Een variant daarin is de trainingsmethode van Cock van Dijk. Op basis van de trainingsstof van Wiel Coerver heeft Cock van Dijk in een DVD met bijbehorend boekwerkje diverse trainingsmethoden en oefeningen uitgewerkt. Deze methode wordt binnen v.v. Yerseke waar mogelijk toegepast.

### 1.3 Voor iedere jeugdspeler meer balcontacten

Het aantal balcontacten in een wedstrijd is zeer gering. In een F-pupillenwedstrijd waaraan 9 spelers meedoen komen meestal zo'n 2 spelers vaak aan de bal, ongeveer 40 balcontacten per wedstrijd. Dan heb je een middengroep van 3, 4 spelers die zo'n 10 keer de bal aanraken en dan houd je nog 3 of 4 spelers over die minder dan 5 keer de bal raken. Minder dan 5 balcontacten in 40 minuten!!

Het trainen zonder bal (ook in de warming-up) moet, zeker bij pupillen, voorkomen worden; de geringe trainingstijd gebruiken om **met bal** te oefenen. Spelers leren het meest als ze zoveel mogelijk aan de bal komen. De jeugdspelers moeten zoveel mogelijk balcontacten op de trainingen hebben. Het links en rechts (tweebenig) oefenen en herhaling (doen, doen en nog eens doen) is van groot belang.

Als jeugdtrainer moet je jezelf regelmatig na de training afvragen: hoeveel balcontacten heeft iedere speler gehad?, hoe kan ik het aantal balcontacten verhogen? Het mag niet zo zijn dat in een uur training een speler maar 100 balcontacten heeft gehad.

Stimuleer en daag de jeugdspelers uit om ook buitenom de trainingen met een bal bezig te zijn.

### 1.4 Mini-pupillen (Smurfen)

Binnen de v.v. Yerseke is het voetballen vanaf de leeftijd van 5 jaar mogelijk. Bij voldoende 5-jarigen wordt een groep F-minipupillen gevormd. Deze F-minivoetballers noemen we Smurfen. Onze jongste voetballers trainen wekelijks, maar voetballen niet in competitieverband. Tijdens de trainingen worden de voetbalbeginselen spelenderwijs bijgebracht, waarbij plezier in het voetbalspel heel belangrijk is. Gedurende het seizoen wordt getracht enkele keren een "echte wedstrijd" tegen een mini-pupillenteam van een andere vereniging te spelen.

### 1.5 Meisjesvoetbal

In de F-, E- en D-pupillen kunnen meisjes en jongens samen in eenzelfde team spelen. In de pupillen zijn dus gemengde teams mogelijk. Binnen onze vereniging wordt in de junioren niet met gemengde teams gespeeld. Meisjes kunnen in principe vanaf de C-junioren dan ook alleen bij de v.v. Yerseke actief zijn/blijven indien onze vereniging over een meisjesteam beschikt.

### 1.6 Spelsysteem

Het uitgangspunt is dat al onze jeugdelftallen het 1:4:3:3 spelsysteem hanteren met als variant, indien mogelijk/noodzakelijk, 1:3:4:3. Bij dit spelsysteem staat een elftal, zowel aanvallend als verdedigend, het best verdeeld over het hele veld; een goede veldbezetting, basis voor goed positieospel met veel driehoekjes.

Daarnaast is dit systeem voor onze jeugdspelers herkenbaar en biedt het duidelijkheid. De trainers, coaches, leiders en spelers moeten denken vanuit het spelsysteem.

## 1.7 Selecteren

Allereerst wordt bepaald vanaf welke leeftijdscategorie de indeling van de teams niet langer op leeftijd (leeftijdteams) gebeurt, maar op basis van voetbalkwaliteiten (selectieteams en subteams).

Momenteel is binnen onze vereniging enkel bij de F-pupillen de leeftijd bepalend voor de teamindeling en wordt bij de andere leeftijdscategorieën op basis van voetbalkwaliteiten geselecteerd.

Voor het plezier, maar zeker voor de ontwikkeling van een jeugdvoetballer, is het van groot belang dat hij traint en speelt met spelers van gelijkwaardig niveau; de jeugdspelers kunnen elkaar in trainingen en wedstrijden beter maken.

Om dit mogelijk te maken vindt - momenteel vanaf de E-pupillen - selectie plaats op basis van vier kwaliteiten:

1. techniek
2. tactiek (inzicht)
3. mentaliteit
4. fysiek

Voor elk seizoen wordt bepaald welke teams selectieteams zijn. De andere, niet selectieteams, noemen we subteams. In termen van prestatie en recreatie; de prestatie/recreatie teams zijn de selectieteams en de recreatie/prestatie teams de subteams. De doelstellingen van deze twee groepen (selectie- en subteams) zijn niet helemaal hetzelfde; op prestatief gebied wordt van selectiespelers meer verlangd en de trainingen zullen ook op een verschillend niveau liggen.

De spelers met de meeste voetbalkwaliteiten komen in de selectieteams, de andere spelers in de subteams. Om voor een selectieteam in aanmerking te komen moet een speler over voldoende voetbalkwaliteiten voor dat betreffende selectieteam beschikken. Doelstelling is om de jeugdspelers op hun eigen niveau met plezier te laten voetballen. In het jeugdvoetbal mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats komen; we mogen prestaties verlangen maar geen resultaten eisen.

Naast de indeling in zijn eigen team kan een jeugdspeler geselecteerd worden voor een schaduwteam. Yerseke onder 23 jaar was een voorbeeld van zo'n schaduwteam. Maar Yerseke onder 12 jaar zou ook een schaduwteam kunnen zijn/worden.

De Technische Commissie Jeugd (TCJ) stelt in overleg met de trainers en leiders de indeling van de teams vast.

## ***F-pupillen (onder 9 jaar)***





## **2. F-pupillen (onder 9 jaar)**

### **2.1 Leeftijdskenmerken F-pupillen**

#### Algemeen

F-pupillen zien het voetbal als een spel. Ze hebben veel plezier, zijn speels, spontaan en beseffen de bedoelingen van het voetbalspel nog maar nauwelijks.

Een F-pupil is individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen. Pas als ze al wat langer op de club zijn worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar.

Niettemin blijft dit beperkt en moet juist in deze leeftijdscategorie de nadruk liggen bij het stimuleren van individuele acties.

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van het balgevoel, de baas worden over de bal d.m.v. veel balcontacten.

#### Lichamelijk

Stilstaan is een probleem. Ze zijn constant bezig met hun lichaam. Dit is heel positief, ze doen namelijk veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van hun lichaam kennen.

Door gebrek aan bewegingservaring zijn de bewegingen echter slecht gecoördineerd en overmatig. Een bal aannemen en trappen kost veel beweging en tijd.

#### Concentratie

Even luisteren is moeilijk. De aandacht is zo weg, ze zijn snel afgeleid. Dit moet niet als negatief worden gezien.

#### Motivatie

F-pupillen hebben nog geen/weinig wedijver met elkaar. Een wedstrijd nederlaag wordt snel vergeten.

## **2. F-pupillen (onder 9 jaar)**

### **2.2 Training F-pupillen**

#### Doel

Balbeheersing; het ontwikkelen van het balgevoel, de baas worden over de bal (de bal is rond en dat is best moeilijk). Tijdens de trainingen staat het spelplezier voorop.

#### Inhoud

Het aanleren van de basisvaardigheden (basistechnieken):

- balgevoeloefeningen
- snelvoetenwerk met de bal
- dribbelen en drijven
- bewegingen om met de bal aan de voet van richting te veranderen (o.a. kappen/ draaien)
- (eenvoudige) passeer- en schijnbewegingen
- aan- en meenemen van de bal, met de voet over de grond
- ingooien

Duel 1:1

Passen/trappen/schieten met de binnenkant en de wreef van de voet

Kleine partijspelen (1:1, 2:2, 3:3)

#### Oefenstof

Techniektraining volgens de oefeningen van Cock van Dijk

#### Aandachtspunten/tips

Zorg dat ze heel veel met de bal bezig zijn, individueel en in kleine groepen. De grootste weerstand is immers de bal, zodat ze daar het meest mee geconfronteerd moeten worden. Leren door te doen en nog eens te doen. Veel balcontacten!! Spelers d.m.v. circuittraining zoveel mogelijk balcontacten proberen te laten maken.

Kom tegemoet aan de bewegingsdrang van F-pupillen. Zorg dat ze niet stil hoeven te staan en dat elke oefen- of spelvorm de spelers volop gelegenheid geeft te bewegen.

Voorkom lange wachtrijen (filetrainingen!), groep indien nodig splitsen in twee of meer subgroepjes.

Omdat ze op deze leeftijd niet te lang met eenzelfde vorm bezig kunnen zijn zul je veel afwisseling in de training moeten aanbrenge. Dit hoeft niet te betekenen dat je steeds een andere vorm moet kiezen, afwisselen is bijvoorbeeld al het inbrengen van een andere tikker of een andere manier van scoren introduceren (variatie binnen dezelfde organisatie).

Ook vergeten de F-pupillen snel wat ze de vorige keer gedaan hebben, zodat je als trainer vaak dezelfde vormen kunt herhalen. Met name om deze reden is oefenstof nooit een probleem.

Gelet op het geringe concentratievermogen zijn lange verhalen van de trainer uit de boze. De spelers leren vooral door te doen en door te kijken, niet door (lang) te luisteren. Dus een korte uitleg, doe het tijdens het uitleggen meerdere keren voor en laat ze aan de slag gaan (praatje, plaatje, daadje). Zet de spelers van te voren daar waar je ze wilt hebben.

Benadruk het spel en niet de wedstrijd. Het gaat bij hen nog niet om de punten, maar om de beleving. Ze moeten niet gehinderd worden door het moeten presteren. Dat prestatie-element komt later vanzelf, wanneer ze oog krijgen voor de anderen en zich willen gaan meten. Het gaat om het leren en niet om het presteren. Spelenderwijs leren voetballen.

Omdat samenspelen op deze leeftijd nog een groot probleem is, moet hiermee gewacht worden totdat ze er rijp voor zijn. F-pupillen zijn vaak nog heel egocentrisch. Stimuleer het maken van individuele acties.

Houd rekening met de taal van deze leeftijd. Gebruik geen moeilijke woorden als aanbieden, vrije ruimte, diepgaan of positie houden. Spreek hun taal: probeer de bal bij je te houden, probeer de bal van de tegenstander af te pakken.

Een F-pupill niet alleen op zijn fouten wijzen; complimenten geven als een speler het goed doet en op een positieve manier aangeven wat hij fout doet, zodat hij dit kan verbeteren. Dit werkt stimulerend.

Stimuleer en motiveer de F-pupillen om, buiten de trainingen en wedstrijden om, ook thuis met de bal te oefenen; vraag de spelers een in de training geoefende technische vaardigheid thuis te oefenen en vraag een volgende training wie geoefend heeft en wie de technische vaardigheid voor kan doen.

## **2. F-pupillen (onder 9 jaar)**

### **2.3 Wedstrijd F-pupillen**

Het resultaat (winnen, verliezen) is niet van belang. Het gaat om het spelplezier, het leren voetballen, de beleving en niet om het presteren.

Het samenspelen op deze leeftijd is nog een groot probleem. Stimuleer het maken van individuele acties. Naarmate ze langer voetballen kunnen ze al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

Praat niet te veel, laat ze hun (voetbal)gang gaan.

Houd rekening met de taal van deze leeftijd. Gebruik geen moeilijke woorden als aanbieden, vrije ruimte, diepgaan of positie houden. Spreek hun taal: probeer de bal bij je te houden, probeer de bal van de tegenstander af te pakken.

Tactiek speelt op deze leeftijd nagenoeg geen rol. Beperk je tot het geven van aanwijzingen als: als wij de bal dicht bij hun doel kunnen afpakken, kunnen we misschien snel een doelpunt maken of zorg ervoor dat je tegenstander niet zomaar naar ons doel kan gaan, ga tussen ons doel en de tegenstander staan.

Naarmate de F-pupillen ouder worden kan voorzichtig de goede veldbezetting worden aangegeven met als doel "kluitjesvoetbal" te voorkomen.

Laat de spelers op verschillende plaatsen in het team spelen.

## ***E-pupillen (onder 11 jaar)***



### **3. E-pupillen (onder 11 jaar)**

#### **3.1 Leeftijdskenmerken E-pupillen**

##### Algemeen

E-pupillen begrijpen het voetbalspel al wat beter dan F-pupillen, maar zijn absoluut nog niet in staat de voetbalbedoelingen als team na te streven. Vooral jonge E-pupillen spelen nog erg voor zichzelf, weten nog niet goed wat vrijlopen is, dus laat staan dat ze goed kunnen samenspelen. Het individueel bezig zijn verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen doen.

Belangrijk is dat je als jeugdtrainer of -begeleider accepteert dat dit zo is en geduld opbrengt om samen te moeten voetballen. Balverovering wisselt zicht snel af met balverlies. Enerzijds komt dit door een beperkte balvaardigheid, anderzijds door het beperkte inzicht in het spel.

Op de trainingen zal op de balvaardigheden veel getraind moeten worden, het inzicht door veel kleine partijtjes.

##### Lichamelijk

E-pupillen zijn erg beweeglijk en zijn constant bezig met lijf en leden. Ook dit is heel positief, zo doen ze net als F-pupillen veel bewegingservaring op en leren de mogelijkheden van hun lijf kennen.

De coördinatie is al wat beter dan bij de F-pupillen het geval is. Dit zie je aan het meenemen en trappen van de bal.

Bij een groot aantal zie je al functionele passeerbewegingen ontstaan. Laat ze dit ten volle uitproberen, ook al zou zo'n speler volgens de voetbalwetten beter over moeten spelen.

##### Concentratie

De spelers op deze leeftijd hebben nog maar een beperkte concentratie. De aandacht is zo weg, ze zijn zeer snel afgeleid. Dit moet niet als negatief gezien worden.

Luisteren is een grote opgave voor ze. Ze leren veel meer door te doen en te kijken dan te luisteren. Stilstaan is nog een groot probleem voor de E-pupil.

##### Motivatie

E-pupillen hebben al gevoel voor een opdracht. Voor hen wordt geldingsdrang en individuele prestatie al belangrijk, ze willen laten zien wat ze kunnen.

Er is sprake van een goed leerklimaat.



### **3. E-pupillen (onder 11 jaar)**

#### **3.2 Training E-pupillen**

##### Doel

Balbeheersing; het aanleren en ontwikkelen van individuele technische vaardigheden, het verbeteren van de balvaardigheid.

Inzicht ontwikkelen en herkennen van voetbalbedoelingen zoals scoren, bal houden, bal afpakken, niet tegelijk naar de bal komen, samenspelen, van voren spelen, van achter spelen.

##### Inhoud

Het verbeteren van reeds geleerde basistechnieken en het aanleren van nieuwe basistechnieken (het ontwikkelen van de technische vaardigheden):

- balgevoel oefeningen
- snelvoetenwerk met de bal
- dribbelen en drijven
- bewegingen om met de bal aan de voet van richting te veranderen (o.a. kappen/ draaien)
- passeer- en schijnbewegingen
- aan- en meenemen van de bal
- koppen, zonder weerstand
- ingooien

Duel 1:1

Passen/trappen/schieten

Kleine partijspelen (1:1, 2:2, 3:3)

##### Oefenstof

Techniektraining volgens de oefeningen van Cock van Dijk  
Pass- en trapvormen

##### Aandachtspunten/tips

Zorg dat ze heel veel met de bal bezig zijn, individueel en in kleine groepen.

Leren door te doen en nog eens te doen. Veel balcontacten!!

Afhankelijk van niveau geringe weerstand invoeren.

Bij E-pupillen staat de voetbaltechnische ontwikkeling centraal, waarbij telkens de inzichtelijke ontwikkeling er aan vast gekoppeld moet worden.

Het inzicht in het spel is bij de E-pupil nog onvoldoende ontwikkeld.

Kom tegemoet aan de bewegingsdrang van E-pupillen. Zorg dat ze niet lang stil hoeven te staan en dat elke oefen- of spelvorm de E-pupil volop gelegenheid geeft te bewegen.

### **3. E-pupillen (onder 11 jaar)**

#### **3.2 Training E-pupillen**

##### Aandachtspunten/tips (vervolg)

Voorkom lange wachtrijen (geen filetrainingen!), groep indien nodig splitsen in twee of meer subgroepjes.

Omdat ze op deze leeftijd niet te lang met eenzelfde vorm bezig kunnen zijn zul je voldoende afwisseling in de training moeten aanbrengen.

Dit hoeft niet te betekenen dat je steeds een andere vorm moet kiezen; variatie binnen dezelfde organisatie.

Herhaling van oefenstof is noodzakelijk om voetbalvaardigheden te leren. Dezelfde oefenstof in een andere verpakking en in de beleving van de E-pupil is de oefenstof iets geheel nieuws.

Werk volgens het praatje, plaatje, daadje principe.

Benadruk het spel en niet de wedstrijd. Het gaat om het leren en niet om het presteren.

Stimuleer en motiveer de E-pupillen om, buiten de trainingen en wedstrijden om, ook thuis met de bal te oefenen; daag de spelers uit om een in de training geoefende technische vaardigheid thuis te oefenen en de technische vaardigheid op de volgende training voor te doen.

### **3. E-pupillen (onder 11 jaar)**

#### **3.3 Wedstrijd E-pupillen**

Bij het coachen van E-pupillen staat de voetbaltechnische ontwikkeling centraal, waarbij telkens de inzichtelijke ontwikkeling er aan vast gekoppeld moet worden. Het inzicht in het spel is bij de E-pupil nog onvoldoende ontwikkeld. Houd het in tactisch opzicht eenvoudig.

Bij E-pupillen is de communicatie binnen het voetballen nauwelijks aan de orde. Natuurlijk praat/schreeuwt een E-pupil volop tijdens de wedstrijd. Maar je kan hierbij niet spreken van echte voetbalcommunicatie, waarbij bijvoorbeeld de E-pupil een medespeler coacht of waarbij een E-pupil zijn acties afstemt op aanwijzingen van de leider langs de lijn.

Geef als leider langs de lijn niet constant (goed bedoelde) aanwijzingen. De speler wordt overladen met aanwijzingen en verliest zo het plezier in het spel. Een E-pupil moet je gewoon laten voetballen en in eerste instantie zelf leren omgaan met de verschillende voetbalweerstanden.

Houd rekening met de taal van deze leeftijd. Gebruik geen moeilijke woorden als knijpen, draai open, of positie houden.

E-pupillen willen niet alleen het spel leren, ze willen in eerste instantie gewoon de wedstrijd winnen. De ontwikkeling van de spelers wordt belemmerd als ook de leider het winnen van de wedstrijd als belangrijkste doel gaat zien. Op dat moment heeft de leider alleen maar oog voor het resultaat, waardoor de spelers beperkt worden in het ontdekken/leren van het voetbalspel. Het moet de leider niet om winnen gaan, maar om andere zaken, zoals voetbalplezier en het beter leren voetballen.

Bedenk dat een E-pupil nog veel moeite heeft met samenspelen. Ze spelen nog graag voor zichzelf. Het individueel bezig zijn verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen doen.

Bij een groot aantal zie je al functionele passeerbewegingen ontstaan. Laat ze dit ten volle uitproberen, ook al zou zo'n speler volgens de voetbalwetten beter over moeten spelen. Stimuleer en geef ze de ruimte om individuele acties te maken. Probeer een speler wel het verschil te leren inzien tussen een passeeractie die kans van slagen heeft om een tegenstander voorbij te komen en het onnodig individueel vastlopen tegen een overmacht aan tegenstanders, terwijl een medespeler aanspeelbaar is.

Laat de spelers op verschillende plaatsen in het team spelen.

Voorafgaand aan de overstap naar de D-pupillen de E-pupil goed voorbereiden op het spelen op een groot veld. Op eenvoudige wijze aandacht schenken aan de spelregels en veldbezetting bij 11:11 op een groot veld.

## ***D-JEUGD (onder 13 jaar)***



## **4. D-JEUGD (onder 13 jaar)**

### **4.1 Leeftijdskenmerken D-jeugd**

#### Algemeen

Het vermogen om samen te spelen is sterk gegroeid en ze zijn beter in staat de voetbalbedoelingen als team na te streven. Ze zijn op dit punt goed aanspreekbaar.

#### Lichamelijk

De spelers zijn goed gebouwd en hebben al een goede coördinatie, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden. In deze leeftijdsfase kan het algemeen coördinatievermogen sterk ontwikkeld worden. Laat de spelers veel bewegingservaring opdoen. D-pupillen kunnen hun kracht nog slecht verdelen. Bij sommige vroegrijpen kondigt het begin van de (problemen van) de puberteit aan.

#### Concentratie

D-pupillen kunnen al veel meer concentratie opbrengen, kunnen beter luisteren en stilstaan dan E- en F-pupillen.

Bepaalde oefenvormen of spelen kunnen ze al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in.

#### Motivatie

D-pupillen zijn nog erg leergierig en willen vaak het hoogste bereiken. Er is veel prestatievergelijking. Er is sprake van een zeer goed leerklimaat.

## 4. D-JEUGD (onder 13 jaar)

### 4.2 Training D-jeugd

#### Doel

De D-pupil speelrijp maken voor 11:11.

Het ontwikkelen van functionele technische vaardigheden en spelinzicht door middel van vereenvoudigde voetbalsituaties, de basisvormen.

Het herkennen van de voetbalbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten *balbezit tegenpartij* (teamfunctie verdedigen) en *balbezit* (teamfuncties opbouwen en aanvallen); het individu - met zijn specifieke voetbalbagage op technisch, tactisch, mentaal en fysiek gebied - krijgt meer aandacht in een teamrol.

#### Inhoud

Het onder (aangepaste) weerstand onderhouden en verbeteren van de technische vaardigheden:

- de spelers leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen
- balbehandeling koppelen aan snelheid (handelingsnelheid) in situaties met weerstand
- passeer- en schijnbewegingen
- het aan- en meenemen van de bal met alle delen van het lichaam
- koppen

#### Duel 1:1

Passen/trappen/schieten; tweebenig, vanuit stand en in de beweging, met binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, zowel over de grond als door de lucht over kleine afstanden

Positiespel; de veel grotere ruimtes bij 11:11 vragen om een beter positiespel

Kleine partijspelen (1:1, 2:2, 3:3)

#### Oefenstof

Techniektraining volgens de oefeningen van Cock van Dijk

Koppen

Pass- en trapvormen

Positiespelen

#### Aandachtspunten/tips

Techniek vanuit de wedstrijd situatie ontwikkelen.

De spelers duidelijk maken wat de zin is van een trainingsvorm in relatie tot de wedstrijd.

Inzicht in teamorganisatie ontwikkelen, teamtactische basiselementen verder ontwikkelen.

Stimuleer de onderlinge communicatie; elkaar helpen door te praten → voetbalcommunicatie (tijd, in je rug, draai, kaats enz.)

Spelers bewust maken van: niet alleen met je voeten maar ook met je hoofd voetballen.

Zet zoveel als mogelijk van tevoren klaar zodat geen kostbare voetbaltijd verloren gaat.

Doe de oefenvorm met een aantal spelers voor terwijl je het uitlegt; ze begrijpen het best door de oefenvormen te zien, houd de uitleg kort en bondig.

D-pupillen kunnen bepaalde oefenvormen of spelen al wat langer volhouden en ze zien het nut ervan in.

Belangrijk is en blijft de voortdurende herhaling van basisvormen (vereenvoudigde voetbalsituaties), die naar echt voetbal moeten ruiken.

Doe een groot beroep op het samenspel, ze zijn er rijp voor. Maar blijf zeker de individuele actie stimuleren; ze moeten individuele acties durven en kunnen maken. Als trainer niet te snel kreten als niet pingelen, overspelen, het is een teamsport roepen. Bij het vroegere straatvoetbal stond een trainer dit ook niet te roepen.

Voorkom lange wachtrijen (geen filetrainingen!), groep indien nodig splitsen in twee of meer subgroepjes.

Beleving tijdens de training; zorg als trainer voor plezier en enthousiasme. Stimuleer, juich om goede acties en breng er leven in.

Stimuleer en motiveer de D-pupillen om, buiten de trainingen en wedstrijden om, ook thuis met de bal te oefenen; daag de spelers uit om een in de training geoefende technische vaardigheid thuis te oefenen en de technische vaardigheid op de volgende training voor te doen.



## **4. D-JEUGD (onder 13 jaar)**

### **4.3 Wedstrijd D-jeugd**

De spelers moeten bij 11:11 wennen aan grotere ruimtes en afstanden, meer spelers, nieuwe spelregels en een andere taakverdeling.

Inzicht in teamorganisatie ontwikkelen, teamtactische basiselementen verder ontwikkelen. De veel grotere ruimtes bij 11:11 vragen om een beter positiespel.

Spelers bewust maken van: niet alleen met je voeten maar ook met je hoofd voetballen.

Stimuleer de onderlinge communicatie; elkaar helpen door te praten, coachen → voetbalcommunicatie (tijd, in je rug, draai, kaats enz.)

Doe een groot beroep op het samenspel, ze zijn er rijp voor. Maar blijf zeker de individuele actie stimuleren; ze moeten individuele acties durven en kunnen maken.

Geef als coach langs de lijn niet constant (goed bedoelde) aanwijzingen. De speler wordt overladen met aanwijzingen en verliest zo het plezier in het spel. Met name voor de wedstrijd en tijdens de rust zijn de momenten om aanwijzingen te geven.

D-pupillen willen in eerste instantie gewoon de wedstrijd winnen. De ontwikkeling van de spelers wordt belemmerd als ook de coach het winnen van de wedstrijd als belangrijkste doel gaat zien. Op dat moment heeft de coach alleen maar oog voor het resultaat, waardoor de spelers beperkt worden in hun voetbalontwikkeling. Het moet de coach niet alleen om winnen gaan, maar om andere zaken, zoals het beter leren voetballen (technisch), het ontwikkelen van spelinzicht (tactisch).

Laat de spelers op verschillende plaatsen in het team spelen.

## ***C-JEUGD (onder 15 jaar)***



## **5. C-JEUGD (onder 15 jaar)**

### **5.1 Leeftijdskenmerken C-jeugd**

#### Algemeen

De C-junior weet heel goed wat van hem verwacht wordt, de concentratie is goed te noemen. Wel kunnen problemen met de motivatie ontstaan.

Er wordt meer aandacht besteed aan de bedoelingen van de trainingen en de bedoelingen worden al beter vertaald naar de wedstrijden.

#### Lichamelijk

De jeugd kan in deze leeftijdsfase te maken krijgen met lichamelijke ongemakken, disharmonie. Enorme lengtegroei vormt hier geen uitzondering.

Er zal daarom met beperkte belastbaarheid gewerkt moeten worden, mede doordat de jeugd hier extra blessuregevoelig is.

#### Concentratie

C-junioren zijn in staat zich goed te concentreren. Wegens verminderde motivatie is de wil niet altijd aanwezig om zich goed te concentreren.

#### Motivatie

De C-junior (bij de een eerder, bij de ander later) raakt idealistisch ingesteld. Men wordt eigenwijs en zet zich meer af tegen het gezag. Toelaatbaarheidsgrenzen worden onderzocht of zelfs overschreden, conflicten worden uitgelokt.

De C-junior is veel met zichzelf bezig en overschat zichzelf regelmatig. De C-junior herwaardeert de sport in zijn leven t.o.v. andere interesses.

## 5. C-JEUGD (onder 15 jaar)

### 5.2 Training C-jeugd

#### Doel

De functionele technische vaardigheden verder ontwikkelen. Het verder ontwikkelen van voetbalinzicht bij het verdedigen, opbouwen en aanvallen (de drie teamfuncties in de hoofdmomenten *balbezit tegenpartij* en *balbezit*).

Leren de bedoelingen binnen de drie teamfuncties te herkennen en deze bedoelingen weten te vertalen binnen de speelstijl van het team, voor elke speler, in zijn positie en functie. Kortom teamtactische elementen, waarbij individuele functies en taken inhoud krijgen.

Aandacht voor de omschakeling bij wisseling van balbezit, waarbij elke speler - direct of indirect - meespeelt. Op deze leeftijd moeten de spelers bewust worden gemaakt dat voetballen meer zonder dan met bal gebeurt; veel met je hoofd voetballen om het spel met de voeten makkelijker te maken. Leren altijd mee te spelen, zonder bal actief meedoen!

Centraal bij dit alles blijft de individuele ontwikkeling; de individuele ontwikkeling heeft prioriteit, zij het meer en meer in samenhang met anderen (teambuildingsproces). Spelers bewust maken van het belang van onderlinge coaching.

#### Inhoud

Het onder weerstand onderhouden en verbeteren van de bij de pupillen aangeleerde technische vaardigheden, middels voetbaleigen vormen, waarbij handelingsnelheid belangrijker wordt:

- de spelers leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen
- balbehandeling koppelen aan snelheid in situaties met weerstand
- passeer- en schijnbewegingen
- het aan- en meenemen van de bal met alle delen van het lichaam
- koppen (aanvallend en verdedigend)

Duel 1:1

Passen/trappen/schieten

Positiespel

Partijspelen

#### Oefenstof

Techniektraining

Pass- en trapvormen

Combinatievormen

Positiespelen

Partijvormen

### Aandachtspunten/tips

Goede techniek, uitspelen van 1:1 situaties en communicatie zijn belangrijke voorwaarden voor goed positieospel. Met goed positieospel kun je overtalsituaties creëren.

Goed positieospel is voorwaarde om met elkaar doelpunten te voorkomen, de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren.

Let op balaanname, verwerking en passing; met name aandacht voor het opendraaien naar de vrije ruimte.

Spelers leren om - met en zonder bal - verder te kijken dan hun nabije omgeving; leren om een groter deel van het speelveld te overzien.

Leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld kan worden. Speler aan de bal moet om zich heen kijken en niet naar de bal (dit vereist technische kwaliteiten). Leren om de voetbaloplossing sneller te zien dan je tegenstander. Anticiperen in plaats van reageren.

Leren snel te anticiperen: in voetbal ben je niet snel of langzaam, maar op tijd of te laat. Het bovenstaande kan worden samengevat onder de noemer kijkgedrag.

Geen moeilijke trainingsvormen over vele schijven, maar de goede dingen in iedere situatie doen; een goede eenvoudige pass- en trapvorm in een driehoek, waarbij vooral coaching door de trainer belangrijk is. Vooractie, aanname met rechts, inspelen met links, balsnelheid hoog, vragen om de bal, moment van spelen enz.

Simpele dingen goed uitvoeren, daar gaat het om!

Leg de trainingen stil als de spelbedoelingen niet duidelijk genoeg zijn en/of deze verkeerd worden uitgevoerd; laat spelers zelf de fouten constateren en oplossingen aandragen.

Hierbij opletten dat er wel getraind wordt en niet teveel wordt stilgestaan.

Bouw in de trainingsvormen competitie-elementen in; ze leren beter om te gaan met verlies en leren tevens strijd te leveren om te winnen. Bovendien zorgt dit voor sfeer en beleving.

C-junioren hebben snel de neiging om naar een ander te wijzen; breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

Wegens het lichamelijke groeiproces is de belastbaarheid van de speler beperkt en kan tevens de technische ontwikkeling van de speler (tijdelijk) belemmerd worden.

Door de grote onderlinge fysieke en geestelijke verschillen is het niet altijd eenvoudig om voor deze groep een juiste training voor te bereiden. Als trainer zul je dan nog al eens water bij de wijn moeten doen en merken dat de doelstellingen niet gehaald zijn.

## **5. C-JEUGD (onder 15 jaar)**

### **5.3 Wedstrijd C-jeugd**

Het verder ontwikkelen van voetbalinzicht bij de drie teamfuncties verdedigen, opbouwen en aanvallen.

Het leren onderkennen van het belang om zonder bal actief mee te doen.

Het meespelen van alle spelers bij wisseling van balbezit (de omschakeling).

Geef een speler de kans om een individuele actie te maken. Niet pingelen, over spelen, het is een teamsport. Je hoort het trainers, leiders en ouders regelmatig roepen. Het is niet de bedoeling dat we spelers de individuele actie afleren.

Laat de spelers zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossing te dicteren.

Streven naar een goede veldbezetting; C-junioren hebben moeite met een goede veldbezetting, ze verlaten snel hun positie.

Onderlinge, gerichte coaching stimuleren.

Geef als coach langs de lijn niet constant (goed bedoelde) aanwijzingen. Met name voor de wedstrijd, tijdens de rust en na de wedstrijd zijn de momenten om aanwijzingen te geven.

## ***B-JEUGD (onder 17 jaar)***





## **6. B-JEUGD (onder 17 jaar)**

### **6.1 Leeftijdskenmerken B-jeugd**

#### Algemeen

Voor de B-junior is winnen heel belangrijk geworden. Een soms te fanatieke houding heeft er mee te maken dat de B-junior op zoek is naar eigen grenzen. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren.

#### Lichamelijk

Bij de B-junioren kunnen de onderlinge verschillen nog groot zijn. Er zijn er die al bijna uitgegroeid zijn, maar ook die er nog maar net mee zijn begonnen. Het groeiproces heeft grote consequenties voor de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten maar nauwelijks bijhouden. Een grote spanning op de spieren is dan het gevolg. Maximaal sprinten, springen en schieten is al gauw een groot risico. Een goede warming-up is dan ook zeker op z'n plaats.

#### Concentratie

Bij een B-junior is geen sprake van zich niet kunnen concentreren, maar indien zich hierbij problemen voordoen is sprake van niet willen.

#### Motivatie

Veel B-junioren zitten in de puberteit met al de kenmerken ervan, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Ze zetten zich soms af tegen alles wat gezag vertegenwoordigt zoals ouders, school, trainer en leider. De motivatie kan heel wisselend zijn, maar in het algemeen is deze leeftijdsgroep gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf.

## 6. B-JEUGD (onder 17 jaar)

### 6.2 Training B-jeugd

#### Doel

Het perfectioneren en specialiseren van technische vaardigheden, afhankelijk van de specifieke kwaliteiten van de speler. Hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen, rekening houdend met wie geschikt is voor welke positie en taak.

Het ontwikkelen van de juiste (wedstrijd)instelling, individueel en als teamspeler; de speler moet meer en meer de intentie hebben om te willen winnen (winnaarsmentaliteit). Het rendement van handelen verhogen en het ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het wedstrijdresultaat door bewuste individuele en teamtactische training.

De B-junior moet een team-player worden die (eenvoudige) teamtactische zaken leert uit te voeren, waarbij de speler binnen bepaalde grenzen de vrijheid heeft naar eigen inzicht te handelen. Het leren in te gaan zien hoe te handelen bij de vier hoofdmomenten van het voetbal:

1. balbezit (BB)
2. van balbezit naar balbezit tegenstander (van BB naar BBT)
3. balbezit tegenstander (BBT)
4. van balbezit tegenstander naar balbezit (van BBT naar BB)

waarbij met name de omschakelingsmomenten (wisseling van balbezit, 2 en 4) van groot belang zijn.

Bij deze leeftijdsgroep ook aandacht schenken aan het conditionele aspect. Het meedoen zonder bal en de onderlinge communicatie/coaching verbeteren. Leren omgaan met andere spelsystemen.

#### Inhoud

Het, middels voetbaleigen vormen, onderhouden en verbeteren van technische vaardigheden. De spelers deze technieken laten oefenen onder steeds grotere weerstand, zodat steeds hogere eisen aan de handelingssnelheid worden gesteld:

- de spelers leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen
- balbehandeling koppelen aan snelheid in situaties met weerstand
- passeer- en schijnbewegingen
- het aan- en meenemen van de bal met alle delen van het lichaam
- koppen (aanvallend en verdedigend)

Duel 1:1 het verbeteren van 1:1 duel, zowel aanvallend als verdedigend.

Passen/trappen/schieten

Positiespel

Partijspelen

## Oefenstof

Techniektraining

Pass- en trapvormen

Combinatievormen

Positiespelen

Partijvormen

Conditionele oefenvormen (hoofdzakelijk met bal)

## Aandachtspunten/tips

Ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie.

Ontwikkelen individuele bijdrage aan het wedstrijdresultaat.

Spelers leren om - met en zonder bal - verder te kijken dan hun nabije omgeving; leren om (een groot deel van) het speelveld te overzien. Speler aan de bal moet om zich heen kijken en niet naar de bal. Leren om de voetbaloplossing sneller te zien dan je tegenstander. Anticiperen in plaats van reageren.

Leren snel te anticiperen: in voetbal ben je niet snel of langzaam, maar op tijd of te laat.

Geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat.

In de oefenvormen moet een uitdaging zitten. Er moet iets te winnen zijn voor de spelers.

Beleving tijdens de training; zorg als trainer voor plezier en enthousiasme. Stimuleer, juich om goede acties en breng er leven in.

Situatief coachen; leg spel stil als de situatie hier om vraagt, geef korte uitleg met, indien nodig, voorbeelden. Geef als trainer niet direct zelf aan waarom je het spel stil legt; laat ze zelf bedenken wat ze fout doen en wat de juiste oplossing hier voor is. Opletten dat er wel getraind wordt en niet teveel wordt stilgestaan.

Bij een goede mentaliteit hoort zeker de wil om te winnen, ook op de trainingen.

Wees eerlijk en consequent in de benadering van de spelers.

Omdat de onderlinge lichamelijke verschillen groot kunnen zijn zal de individuele belastbaarheid van de spelers verschillend zijn.

Het lichamelijke groeiproces kan de technische ontwikkeling van de speler (tijdelijk) belemmeren.

## **6. B-JEUGD (onder 17 jaar)**

### **6.3 Wedstrijd B-jeugd**

Niet spelen om niet te verliezen, maar om te winnen. Liever 4:3 i.p.v. 1:0 of 3:6 i.p.v. 0:3.

Het leren inzien wat te doen bij de vier hoofdmomenten van het voetbal.

Het leren omgaan met andere spelsystemen.

Aandacht voor speldiscipline.

Voortdurend aandacht voor het meedoen zonder bal; hetgeen de spelers zonder bal doen is belangrijker dan hetgeen de speler met bal doet.

Laat de spelers meedenken over de speelwijze.

Onderlinge, gerichte coaching stimuleren.

Streven naar een optimale veldbezetting; hierbij is van essentieel belang dat de spelers vanuit hun posities spelen, waarbij het (tijdelijk) overnemen van elkaars posities mogelijk/noodzakelijk is. Belangrijk hierbij is het actief meedoen zonder bal en de onderlinge coaching.

Geef als coach langs de lijn niet constant (goed bedoelde) aanwijzingen.

Met name voor de wedstrijd, tijdens de rust en na de wedstrijd zijn de momenten om aanwijzingen te geven.

## ***A-JEUGD (onder 19 jaar)***



## **7. A-JEUGD (onder 19 jaar)**

### **7.1 Leeftijdskenmerken A-jeugd**

#### Algemeen

De A-junioren zijn aan het einde van de jeugdopleiding gekomen. Dit wil niet zeggen dat ze niets meer kunnen leren, maar het zegt wel iets over het stadium waarin ze qua voetbalontwikkeling behoren te zijn.

A-junioren behoren het spel te kennen en te beheersen. Ze weten wat op een bepaalde positie van ze verwacht wordt en kunnen een wedstrijd al een beetje analyseren.

Team- en individuele tactiek spelen een belangrijke rol.

In dit stadium is het een kwestie van rijpen.

#### Lichamelijk

Een fysieke groei in de breedte is kenmerkend. Een A-junior is lichamelijk op weg naar meer evenwicht.

#### Concentratie

Een A-junior is in staat zich uitstekend te concentreren.

#### Motivatie

De A-junior is geestelijk op weg naar meer evenwicht. Echter, zowel tijdens de training als de wedstrijd kunnen grote verschillen in motivatie zijn.



## 7. A-JEUGD (onder 19 jaar)

### 7.2 Training A-jeugd

#### Doel

Bij de A-junioren is de belangrijkste doelstelling het ontwikkelen van competitierijpheid; het leren winnen van de wedstrijd. Tevens is van belang om de A-junior voor te bereiden op de overgang naar het seniorenvoetbal; de spelers alvast laten wennen aan het seniorenvoetbal. Conditioneel zal de A-junior een bepaald niveau moeten halen.

Teamtactische richtlijnen voor alle spelers worden nu opgelegd door de trainer, het naar eigen believen interpreteren van taak en functie is voorbij. Bij de wisseling van balbezit ligt het accent op snel omschakelen van het ene naar het andere hoofdmoment. Het verder ontwikkelen en inhoud geven aan het meedoen zonder bal en de onderlinge communicatie/coaching.

Naast het perfectioneren en specialiseren van technische vaardigheden, afhankelijk van de specifieke kwaliteiten van de speler, zijn belangrijke individuele ontwikkelingsdoelen:

- het verhogen van de handelingssnelheid; door de toenemende weerstand zal de handelingssnelheid dwingender worden
- rendement van handelen vergroten (het doen en laten)
- gevoel ontwikkelen voor de timing van de acties, met en zonder bal
- specifieke taken per positie beheersen en specialist worden op bepaalde posities
- oog hebben voor een juiste veldbezetting, leren vanuit je positie te spelen
- leren om in dienst van het team/de teamprestatie te spelen
- mentaal sterker worden; doorzettingsvermogen tonen en leren incasseren b.v. bij beslissingen van de coach die de speler niet zinnen. Menig jeugdspeler valt in dit opzicht door de mand.

#### Inhoud

Het, middels voetbaleigen vormen, onderhouden en verbeteren van technische vaardigheden. De spelers deze technieken laten oefenen onder maximale weerstand, zodat steeds hogere eisen aan de handelingssnelheid worden gesteld:

- de spelers leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen
- balbehandeling koppelen aan snelheid in situaties met weerstand
- passeer- en schijnbewegingen
- het aan- en meenemen van de bal met alle delen van het lichaam
- koppen (aanvallend en verdedigend)

Duel 1:1

Passen/trappen/schieten

Positiespel

Partijspelen

## Oefenstof

Techniektraining

Pass- en trapvormen

Combinatievormen

Positiespelen

Partijvormen

Conditionele oefenvormen (hoofdzakelijk met bal)

## Aandachtspunten/tips

Bij de oefenstofkeuze zijn de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid van belang.

Bij de keuze van de oefenstof is de doelstelling leidend; de doelstelling creëert de oefenvorm.

Geef voor aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat.

Belangrijke zaken die in de trainingen om aandacht vragen zijn:

juiste veldbezetting

het meedoem van de spelers zonder bal

verdedigen begint voorin

vooruit verdedigen: waar en wanneer druk uitoefenen?

streven naar een man-meer-situatie bij balbezit

diep gaat voor breed, breed gaat voor terug

hoge balcirculatie

wijze van inspelen, aan- en meenemen, opendraaien

zoeken naar de derde man

Tijdens de trainingen veel wedstrijdelementen inpassen, want deze zorgen voor de sfeer en beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Dus bij veel oefenvormen; punten tellen, wie wint?

Weerstand oefeningen opvoeren tot 100%

Situatief coachen; leg spel stil als de situatie hier om vraagt, geef korte uitleg met, indien nodig, voorbeelden. Geef als trainer niet direct zelf aan waarom je het spel stil legt; laat ze zelf bedenken wat ze fout doen en wat de juiste oplossing hier voor is. Hierbij opletten dat er wel getraind wordt en niet teveel wordt stilgestaan.

Het, iedere training opnieuw, stimuleren van de onderlinge communicatie/coaching (elkaar helpen door praten).

Voortdurend aandacht geven aan het motiveren van de spelersgroep.

Spelers moeten door training beter willen worden.

Betrek de spelers nadrukkelijk bij de training, ze zijn er rijp voor.

## **7. A-JEUGD (onder 19 jaar)**

### **7.3 Wedstrijd A-jeugd**

Bij de A-jeugd staat de teamprestatie voorop; de A-junior leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang, hij kan aangesproken worden op zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. Het gaat om het samenwerken en presteren als team.

De spelers een winnaarsmentaliteit bijbrengen: strijdlust en willen winnen.

Aandacht voor het individu binnen het team: naast het teambelang oog hebben voor de individuele ontwikkeling van de spelers.

Leren gebruik te maken van de eigen teamkwaliteiten en de tekortkomingen van de tegenstander.

Onderlinge, gerichte coaching stimuleren.

Streven naar een optimale veldbezetting; hierbij is van essentieel belang dat de spelers vanuit hun posities spelen, waarbij het (tijdelijk) overnemen van elkaars posities mogelijk/noodzakelijk is. Belangrijk hierbij is het actief meedoen zonder bal en de onderlinge coaching.

Communiceer goed richting je spelers: wees duidelijk wat je van je spelers eist en verwacht en geef duidelijk aan waarom je bepaalde beslissingen neemt.

Geef als coach langs de lijn niet constant (goed bedoelde) aanwijzingen. Met name voor de wedstrijd, tijdens de rust en na de wedstrijd zijn de momenten om aanwijzingen te geven.

# ***JEUGDKEEPERS***



## **8. JEUGDKEEPERS**

### **8.1 Keeperstraining**

Afhankelijk van de beschikbaarheid van keeperstrainers willen we de jeugdkeepers vanaf 2<sup>e</sup> jaars E-pupillen keeperstraining geven.

Het streven is om jeugdkeepers, naast de training met hun team, specifieke keeperstraining te geven door keeperstrainers die zelf keeper zijn (geweest). (Oud)keepers zijn ervaringsdeskundigen en zijn als geen ander in staat om jeugdkeepers specifieke keeperseigenschappen te leren.

Een keeperstrainer werkt met maximaal 4 jeugdkeepers in één groep.

Uitgangspunt is om de jeugdkeeper de gelegenheid te geven een complete en goede keeper te worden, waarbij het werken aan de juiste keeperstechnieken van groot belang is. De technieken van een juiste uitgangshouding, goed voetenwerk, het vangen, duiken, vallen, rollen, werpen, trappen enz.

De keeperstrainers maken gebruik van de visie en oefenstof van o.a. Frans Hoek.