



K.F.C. Vrasene

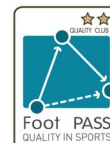


Technisch Jeugdopleidingsplan

Club:
K.F.C. Vrasene
Stamnummer:
03623

Reeks:
2^{de} Provinciale

Koninklijke Belgische Voetbalbond



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	1
HOOFDSTUK 1: Algemene uitgangspunten jeugdopleiding.....	3
HOOFDSTUK 2: Tips voor jeugdtrainers.....	4
HOOFDSTUK 3: Jeugdreglement.....	5
HOOFDSTUK 4: Taken voor de verschillende posities.....	7
HOOFDSTUK 5: Onderscheid prestatief vs recreatief.....	9
5.1. Prestatie-elftal.....	9
5.2. Recreatie-elftal.....	9
HOOFDSTUK 6: Het kader.....	10
HOOFDSTUK 7: Trainingsinhoud.....	11
HOOFDSTUK 8: Uitgangspunten jeugdvoetbaltraining.....	12
HOOFDSTUK 9: Coaching naar zelfstandig / volwassen gedrag.....	13
9.1. Voor de wedstrijd.....	13
9.2. Tijdens de wedstrijd.....	13
9.3. Na de wedstrijd.....	13
9.4. Het gebruik van wisselers.....	14
9.5. Het aanvoerderschap.....	14
9.6. De opstelling.....	14
HOOFDSTUK 10: Leeftijdskennmerken in relatie met voetbaltraining.....	16
10.1. U6 – U9: 5-8 jaar.....	16
10.2. U10 – U11: 9-10 jaar.....	16
10.3. U12 – U13: 11-12 jaar.....	17
10.4. U14 – U15: 13-14 jaar.....	17
10.5. U16 – U21: 15-20 jaar.....	18
HOOFDSTUK 11: De 'rode draad' voor alle jeugdelftallen.....	19
HOOFDSTUK 12: Een vast spelconcept bij de jeugd.....	23
HOOFDSTUK 13: Een jaarplanning binnen de jeugd.....	26
13.1. Werkmap jaarplanning U6 – U11.....	26
13.2. Werkmap jaarplanning U12 - U13.....	26
13.3. Werkmap jaarplanning U14 - U15.....	27
13.4. Werkmap jaarplanning U16 – U21.....	28
HOOFDSTUK 14: Bijzonderheden van jeugdtraining in vergelijking met seniorentraining.....	30
HOOFDSTUK 15: Trainingsdoelen in de verschillende ontwikkelingsfasen.....	31



HOOFDSTUK 16: Psychische & motorische kenmerken bij jeugdvoetbal en de consequenties hiervan t.a.v. de praktijk-jeugdtraining	32
16.1. U12 – U13.....	32
16.2. U14 – U15.....	33
16.3. U16 – U21.....	34
16.4. Enkele conclusies t.a.v. tijdsverdeling van de doelen bij de verschillende leeftijden.....	36
HOOFDSTUK 17: Wilt u leider/coach van een jeugdelftal worden?	37
HOOFDSTUK 18: Opmerkingen t.a.v. het lesgeven	39



HOOFDSTUK 1

Algemene uitgangspunten jeugdopleiding

- A. De opleiding staat centraal. Het leveren van prestaties komt na de opleiding. Is dit niet het geval, dan gaat de opleiding ten gronde door prestatiezucht. Tot en met de U13 is training dus belangrijker dan het resultaat van de wedstrijd. Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op leerdoelen, die centraal staan tijdens de trainingen. Wedstrijdresultaat is dus niet het belangrijkste.
- B. Maak het individu niet ondergeschikt aan het collectief. Elke speler heeft zijn individuele kwaliteiten. Geef deze de nodige ontwikkelingskansen, dit verhoogt de spelvreugde.
- C. Indien zijn psychische en lichamelijke eigenschappen het toelaten, moet een jeugdspeler zo hoog mogelijk spelen. Leeftijd is niet bepalend.
- D. Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. Geef hem speelmogelijkheden op meerdere plaatsen in een elftal. Bij de U17 kunnen specifieke kwaliteiten worden benut.
- E. Jeugdtraining moet in de eerste plaats gebaseerd zijn op techniek, vooral in beweging en later ook onder weerstand. De techniektraining moet als het ware als een rode draad door de totale jeugdopleiding lopen. De tactiek en de conditie geleidelijk aan de techniek (en aan de leeftijd) aanpassen.
- F. Jeugdtrainers moeten het eigen belang ondergeschikt maken aan het clubbelang en nog eerder aan het individu.
- G. Stop de speler niet vol met allerlei opdrachten. De creatieve eigenschappen van de jeugdspelers krijgen daardoor te weinig ontwikkelingskansen.
- H. Het trainingsmateriaal moet optimaal zijn. Elke speler moet individueel met een goede bal (maat en druk) kunnen werken. Maak afspraken/regels met de spelers en zorg ervoor dat iedereen zich daaraan houdt.



HOOFDSTUK 2

Tips voor jeugdtrainers

- A. In het jeugdvoetbal mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. Je bent bezig met het opleiden van spelers.
- B. Mag je dan niets van de spelers eisen? Onzin. Verlang prestaties maar eis geen resultaat. Probeer te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden en niet uitgaande van het pure resultaat. Met prestaties bedoel ik: maak de spelers duidelijk dat als je voor je prestaties op het veld een 7 krijgt, terwijl je een 8 had kunnen halen, je onvoldoende gepresteerd hebt. Dan mag je ook een speler bekritisieren.
- C. Een goed middel om op die manier tegen prestaties aan te kijken, is het geven van (schriftelijke) beoordelingen op vaste tijdstippen. Op die momenten kunnen dan ook nieuwe doelen voor de volgende periode gesteld worden. Laat ook spelers zelf beoordelingen maken en maak hen daardoor duidelijk dat de individuele vooruitgang van elke speler belangrijker is dan de stand op de ranglijst.
- D. Jeugdspelers moeten zo hoog mogelijk spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van het talent. Een jeugdtrainer is verkeerd bezig als hij bijvoorbeeld in verband met het behalen van een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal.
- E. Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op veel plaatsen in een elftal. Pas bij de U15 kunnen voor de posities binnen een elftal wat definitievere keuzes gemaakt worden.
- F. Plaats de beste spelers in een aanvallende rol. Daar leren ze eerder hun creativiteit ontwikkelen in een kleine ruimte onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je bovendien op latere leeftijd verdedigers maken, andersom veel moeilijker.
- G. Probeer te overtuigen dat het trainingsmateriaal voor de jeugd geen sluitpost van de begroting mag zijn. Het verdient de hoogste aandacht. Let goed op de maat en druk van de bal tijdens de training.
- H. Probeer te streven naar individuele training voor keepers en talenten.
- I. Laat je als jeugdtrainer nooit foppen. Zorg daarom altijd voor bewijs richting ouders en bestuur door wedstrijdgegevens, aanwezigheden, reserves, analyses, etc. precies bij te houden.
- J. Bereid de trainingen goed voor. Ga uit van de wedstrijd en de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij goed rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes. Door achteraf ook evaluaties bij te houden, kun je in een later stadium gebruik maken van ervaringen of oplossingen uit het verleden.
- K. Maak vaste afspraken over: wedstrijdvoorbereiding, warming-up, afmelden, studie in relatie met het voetballen, blessurebehandeling.
- L. Gevarieerde trainingen zijn niet per definitie de beste, herhaling is belangrijk.
- M. Straal zelf enthousiasme uit, zoek niet naar excuses bij falen en houd je op de hoogte van de ontwikkeling binnen het voetbalspel.



HOOFDSTUK 3

Jeugdreglement

- A. Iedere speler behoort op tijd op de training aanwezig te zijn (15 minuten voor begin), dit geldt ook bij de wedstrijden. Bij thuiswedstrijden is dat een uur voor de wedstrijd en bij uitwedstrijden op de tijd die vermeld staat.
- B. Iedere speler dient er voor te zorgen dat hij naar de wedstrijd komt in zijn kledij van de club. Ook de schoenen zijn in goede staat en bij voorkeur 2 paar.
- C. Iedere speler dient zich correct te gedragen t.o.v. medespelers, tegenstander, scheidsrechters, leiding, trainer en publiek. Ook dient iedere speler een handdruk te geven bij het aankomen en vertrekken op de club aan trainer(s), afgevaardigde en spelers.
- D. Gedraag je in de kleedkamer, zowel voor als na de training en wedstrijd. Niet altijd kan een trainer of afgevaardigde erbij zijn. Voor de training omkleden en wachten tot de trainer met de spelers het terrein op gaat. Na de training douchen en omkleden en naar huis gaan. Dus niet langer blijven in de kleedkamer dan nodig is.
- E. Houd tijdens de training of wedstrijd geen kettinkjes, horloges en andere voorwerpen aan die voor een ander of voor jezelf gevaar kunnen leveren.
- F. Laat waardevolle voorwerpen thuis. Bij verlies of diefstal kun je op niemand iets verhalen.
- G. Verzorg je lichaam goed en gebruik zeep en badslippers bij het douchen. Knip de nagels van je tenen regelmatig, zodat ze niet in het vlees kunnen groeien.
- H. Neem geen volledige warme maaltijd voor de training, een lichte is voldoende (bijvoorbeeld een paar boterhammen, melk of fruit).
- I. Roken en alcoholische dranken op de club zijn niet toegestaan.
- J. Zorg bij iedere wedstrijd voor een goede warming-up. Zorg voor een vast patroon, zodat iedereen direct weet wat hij/zij moet doen.
- K. Geef de moed nooit op, ook al gaat het eens niet goed. Zet je iedere wedstrijd in voor de volle 100%. Door een grote inzet van iedereen is iedere "hopeloze" situatie weer recht te zetten.
- L. Ga nooit kankeren op elkaar. Je maakt allemaal fouten. Vul elkaars fouten aan.
- M. Voetbal speel je met 11. Wij verwachten van jullie goed samenspel en geen overbodig individueel gepingel.
- N. Tijdens de voetbalwedstrijden de kousen omhoog. Doe hier verbandgaas omheen, dat is beter dan tape. Beenbeschermers aan. Vanaf dat de trainer beslist dat het koud is moet er een lange broek gedragen worden tijdens de trainingen.
- O. Probeer de afwezigheden op de training te beperken. Indien je niet kan komen dient de speler zelf telefonisch te verwittigen. De training zal slechts sporadisch worden afgelast i.v.m. slecht weer. Het trainingsbezoek wordt bijgehouden door de trainer.



- P. Je gedrag tijdens de training kan van invloed zijn bij de beslissing wie er op zaterdag wisselspeler is, bij een andere ploeg moet spelen of eventueel moet thuisblijven.
- Q. Voor de provinciale ploegen geldt wat de basisopstelling betreft het volgende: spelers die 2x getraind hebben in de week zullen in principe zeker bij de geselecteerde spelers zijn boven diegene die slechts 1x getraind hebben. Spelers die niet getraind hebben zullen in principe niet geselecteerd worden. Niet verwittigen bij afwezigheid op training is zeker niet spelen tijdens het weekend.
- R. Blijkt dat regelmatig dezelfde spelers als wisselers beginnen of zijn er spelers die weinig spelen tijdens de wedstrijden, dan kan in overleg met coördinatoren en trainers een overplaatsing overwogen worden naar een gewestelijke ploeg om de speler in kwestie wat matchritme te laten opdoen.
- S. Als je in een provinciale ploeg speelt dan heb je ook plichten:
1. De training of wedstrijd gaat voor een verjaardagfeest of iets dergelijks.
 2. Ook trainen onder slechte veld- of weersomstandigheden.
 3. Studie of andere hobby's zodanig indelen, dat je zoveel mogelijk aan je voetbalverplichtingen kunt voldoen.
- T. Voetballen in een ander elftal dan waarvoor je geselecteerd bent zonder toestemming van je trainer of coördinator is niet toegestaan.
- U. Na de training wordt alle materiaal opgeruimd.
- V. Het is verplicht om de kledij van de club te dragen wanneer je naar de wedstrijden komt. Wanneer je niet in orde bent zullen er zeker maatregelen getroffen worden.
- W. Je paspoort bijhebben is ook verplicht, vermits je anders niet meer mag deelnemen aan de wedstrijd.
- X. Spelers die willen gaan testen bij een andere ploeg op uitnodiging van die ploeg, mogen dit te allen tijde doen. Samen met deze uitnodiging geeft KFC Vrasene dan een bewijs dat dit is toegestaan zodat deze speler is verzekerd. Deze testen mogen wel maar na Nieuwjaar doorgaan. Gaan testen zonder het medeweten van onze club is verboden en zal zeker gesanctioneerd worden. Mocht een speler zelf gaan vragen voor een overstap naar een andere ploeg, dan gaan wij ervan uit dat hij niet meer gelukkig is bij onze club en is er bijgevolg geen zekerheid dat hij volgend seizoen nog bij onze club kan/mag aangesloten blijven.



HOOFDSTUK 4

Taken voor de verschillende posities

	VERDEDIGEND	OPBOUWEND	AANVALLEND
Doelman	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Positie kiezen t.o.v. de bal (constant meespelen bij een aanval van de tegenpartij). ♦ Organiseren en leiden van de verdediging. ♦ Duidelijk en tijdig aangeven wanneer er dient te worden uitgelopen en wanneer een verdediger moet ingrijpen. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen). ♦ Leiden van de verdediging (laten aansluiten e.d.). 	
Vleugelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Dekken van de vleugelaanvallers van de tegenpartij. ♦ Geven van rugdekking aan het centrum bij een aanval over de andere vleugel. ♦ Indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Vrijlopen om aanspelbaar te zijn voor doelverdedigers, centrale verdedigers, middenvelders en vleugelaanvallers. ♦ In combinatie spelen met bovengenoemde medespelers. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is. ♦ Zo lang mogelijk met de bal doorgaan wanneer er een vrij veld is, dus niet van grote afstand een gedekte aanvaller bedienen.
Centrale verdediger (vrije man)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Geven van rugdekking aan de vleugelverdedigers/voorstopper. ♦ Afstoppen van opkomende middenveldspelers. ♦ Afstoppen van doorgebroken vleugelaanvallers/centrale aanvaller. ♦ Leiden en organiseren van de verdediging. ♦ Klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel). 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Vrijlopen (ook in achterwaartse richting) om voor de vleugelverdedigers, de doelverdedigers en de middenvelders aanspelbaar te zijn. ♦ Leiding geven aan de verdediging (laten aansluiten bij doeltrap e.d.). 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Inschuiven bij balbezit op middenveld en indien mogelijk inschuiven bij hoekschoppen naar het doel van de tegenpartij. ♦ Bij een "vrij" veld zolang mogelijk doorgaan, creëren van een numerieke meerderheid.



Centrale verdediger (voorstopper)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Dekken van de centrumspits van de tegenpartij. ♦ Ophouden van de aanval bij een numerieke overmacht (geen aanval op de bal doen). 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Vrijlopen om voor directe omgeving gemakkelijk aanspeelbaar te zijn. ♦ Indien mogelijk inschuiven bij combinatie van middenveld. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Inschuiven bij vrije trappen of hoekschoppen, in overleg met de andere centrale verdediger.
Middenvelder	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Dekken van een middenveldspeler van de tegenpartij die het dichtst in de eigen uitgangpositie speelt. ♦ Rugdekking geven aan middenveldspeler van de andere kant van het speelveld. ♦ Ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (dus geen aanval op de bal doen, maar aanval ophouden). ♦ Proberen zo lang mogelijk de tegenstander voor je te houden. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Vrijlopen om voor verdedigers en doelverdedigers aanspeelbaar te zijn. ♦ Ruimte creëren om combinatiespel makkelijk te maken (vrijlopen naar de zijkant van het veld en ook in voorwaartse richting). 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Inschuiven in de aanval (het benutten van de ruimte die wordt gecreëerd door de aanvallers). ♦ Slechts één middenvelder tegelijk in de aanval, dus goed onderling overleg. ♦ Afspeelmogelijkheden creëren voor aanvallers (kaatsen).
Vleugelaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Afdekken van de vleugelverdediger. ♦ Het 'storen' van de opbouw van de tegenpartij (in nauwe samenwerking met de andere aanvallers). ♦ Tegenstander aan de buitenkant dwingen (centrum = kortste weg naar het doel afschermen). ♦ Bij een hoekschop van de tegenpartij op 9,15m meeverdedigen. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Ruimte creëren t.b.v. de opbouw van de aanval, dus tegenstander naar eigen helft dringen. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Trachten zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn te komen door combinatiespel of individuele actie. ♦ Kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers.



Centrumaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Afdekken van een eventuele opkomende centrale verdediger. ♦ Het 'storen' van de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de beide vleugelaanvallers. ♦ Voorkomen van passes in de lengterichting van het veld van de centrale verdedigers. ♦ 'Ophouden' van het spel van de tegenstander. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Creëren van ruimte in de lengterichting van het veld (naar het doel van de tegenstander toe) t.b.v. een makkelijkere opbouw van de aanval. ♦ Beide centrale verdedigers 'binden' door steeds de achterste man op te wachten. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Door middel van individuele acties of combinatiespel komen tot scoringskansen. ♦ Creëren van ruimte voor de opkomende medespelers door 'terugvallen' op het middenveld. ♦ Het benutten van de ruimte die een afhakende vleugelaanvaller heeft gecreëerd (het sprinten in de gaten).
------------------	---	---	---



HOOFDSTUK 5

Onderscheid prestatief / recreatief

5.1. Prestatie–elftal

Een van de uitgangspunten bij een jeugdvoetbaltraining van dit jeugdplan is dat de jeugd van nu met plezier en succesvol aan de voetbalsport deelneemt.

Wij moeten steeds trachten om met de jeugd op een zo hoog mogelijk niveau spelen. In elke leeftijdsgroep (U21, U17, U15, U13, U11, U10, U9 en U8) wordt één prestatie-elftal gecreëerd, waarmee gericht gewerkt gaat worden naar een vast spelconcept.

Door middel van een goede begeleiding, training en coaching bij dit prestatie-elftal, moeten wij proberen dit elftal op een zo hoog mogelijk niveau te krijgen, aangepast aan hun leeftijd. Het uiteindelijke doel is om continuïteit in de club te waarborgen en talentvolle spelers af te leveren aan het 1^{ste} elftal.

5.2. Recreatie–elftal

Onder een prestatie-elftal van elke leeftijdsgroep kan ook een recreatie-elftal komen. De indeling van dit elftal is afhankelijk van het niveau en de kwaliteit van de spelers.

Prestatief of recreatief denken hangt ook af van o.a. de instelling en motivatie van de groep. Belangrijk is vast te stellen wat de doelstelling moet zijn van een groep en hoe hoog stellen wij onze eisen in prestatief denken.

Afhankelijk van het niveau en kwaliteit van een elftal en hoe wij dit elftal willen begeleiden moeten wij toch gericht werken naar een vast spelconcept en aandacht besteden aan de ‘rode draad’ voor elk jeugdelftal. Dit wil echter niet zeggen dat de spelers in deze elftallen niet meer in aanmerking komen om bij een prestatie-elftal te komen. Daarom wordt er op vaste tijdstippen een evaluatie gedaan en kunnen er veranderingen plaatsvinden in de elftallen.

Bij het selecteren van de spelers voor een prestatie-elftal zal het uitgangspunt altijd zijn, dat de voetbalontwikkeling van de speler zélf de basis is. Het selecteren moet op een objectieve manier gebeuren en er moet gekeken worden naar:

- Leeftijd
- Kwaliteit
- Niveau
- Fysieke kwaliteiten
- Mentale kwaliteiten



HOOFDSTUK 6

Het kader

Elk jeugdplan wat ten uitvoer wordt gebracht is in een belangrijke mate afhankelijk van het kader. Mensen, die bereid zijn om met elkaar samen te werken, moeten zich in dit jeugdplan kunnen vinden en op de juiste wijze in het belang van de jeugd willen handelen.

Dit jeugdplan heeft tevens tot doel deze trainers, waar mogelijk en waar gewenst te ondersteunen in hun begeleiding. Tevens is getracht terdege rekening te houden met het feit dat de meeste trainers werken voor een kleine onkostenvergoeding.

Bij een prestatie-elftal moeten wij bij de aanstelling van de trainers rekening houden met een aantal factoren:

1. De trainers moeten beschikken over kennis van zaken met betrekking tot het begeleiden, trainen, coachen en selecteren van jeugdspelers aan de leeftijd en niveau van de spelers.
2. De trainer moet rekening houden met het te spelen spelconcept en de 'rode draad'.
3. De trainer moet goede contacten onderhouden met de ouders van de spelers.
4. Er moet een bereidheid zijn om te overleggen met betrekking tot de oefenstof, de speelwijze, het spelconcept en de begeleiding.
5. De trainer moet zijn administratieve taken zoals: opvolgen van de aanwezigheidslijst, het maken van wedstrijdverslagen, etc. goed bijhouden.

Factoren zoals tijd, motivatie en kwaliteit kunnen in de begeleiding het verschil maken.

Is er ondersteuning noodzakelijk met betrekking tot bv. oefenstof, begeleiding, etc., dan moet de trainer van een prestatie-elftal graag een helpende hand bieden. Ook de coördinatoren spelen hier een rol in.



HOOFDSTUK 7

Trainingsinhoud

Het technisch jeugdopleidingsplan is gebaseerd op de Zeister-visie. Dit betekent dat er afstand genomen zou moeten worden van de stapels oefenstof. Oefenstof is slechts een middel om tekortkomingen in de wedstrijd in een specifiek onderdeel te kunnen trainen.

Jeugdvoetballers van vandaag willen met voetbal bezig zijn, ook op training. Zij zullen dan meer gemotiveerd zijn, waardoor zij spelenderwijs meer leren. Zeker als de training voetbaleigen bedoelingen heeft.

Voetbaleigen bedoelingen houden in dat de training een relatie heeft met het echte spel. Gedacht moet worden in voetbaleigen weerstanden, als tegenstander, medespeler, ruimtelijke verhoudingen, doelen, etc. Die weerstanden overwinnen, tijdens het spel oplossen, dat noemen wij het tactisch vermogen, het inzicht, of nog anders genaamd VISTA.

Voetbaleigen bedoelingen wil zeggen dat een trainingsvorm het meeste rendement heeft als er een aantal basiselementen van het voetbal in aanwezig zijn:

- D** = Doelpunten maken.
- O** = Opbouwen om te komen tot scoringskansen.
- V** = Verdedigen om de bal te veroveren om daarna mee te werken aan de opbouw.

Principe: Via een goede opbouw komen tot een scoringskans.

De inhoud van een voetbaltraining bestaat afhankelijk van aanleg, talent, leeftijd en beleving van kinderen uit oefenvormen die zich bevinden tussen enerzijds de basistechnieken en anderzijds de eindvormen, d.w.z. de partijvorm 5:5 / 8:8 / 11:11.

Afhankelijk van talent en leeftijd, zal beïnvloeding via juiste coaching moeten plaatsvinden (de juiste accenten op het juiste moment).

Het gilde van de trainer, afgevaardigde en coördinator zal die 'coaching' waarschijnlijk niet beheersen. Bij de allerjongsten is dit ook niet direct nodig. Het zou al heel veel waard zijn als 'zij' er in zouden slagen (met mankracht + middelen) om via de nodige organisatie en discipline het basisspel en wedstrijdvormen gewoon te laten spelen en ze zo al doende het spelletje te leren. Natuurlijk is er altijd een begin, een fase die voorafgaat aan de basisvormen. Een fase van bijvoorbeeld 5-6 jarigen, die nog alleen moeten en willen oefenen. Een fase, waarin zij 'spelenderwijs' zoveel mogelijk technische vaardigheden (trappen, stoppen, dribbelen) oppikken/leren, dat ze later klaar zijn voor het basisspel en de wedstrijdvormen.



HOOFDSTUK 8

Uitgangspunten jeugdvoetbaltraining

De voetbalbeleving dient optimaal te zijn. Jeugdspelers zijn gemotiveerd als er een relatie is naar voetbalsituaties. Een goed sfeer is onmisbaar om een goed resultaat te bereiken, spelers moeten het naar hun zin hebben. Spel- en wedstrijdvormen vormen het hoofdmenu (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie-uitdagend).

Het voetbalspel wordt zoveel mogelijk als geheel benaderd:

- Trainings- en oefenvormen moeten afgeleid zijn van de wedstrijd (warming-up, rekkingsoefeningen, cooling down).
- Voetbaltraining is voetballen.
- Behoudt de relaties tot het voetbalspel (materiaal, terrein, spelregels, medespelers, tegenstander).

Coachen is simpelweg het beïnvloeden van voetbalgedrag en voetbal handelen:

- Aangrijpingspunten liggen vooral in de spel- en wedstrijdvormen.
- Coaching in spel- en wedstrijdvormen is omgaan met hetgeen de spelers laten zien.
- Voetbalgedrag van jeugdvoetballers wordt bepaald door leeftijd typische kenmerken, die per leeftijdscategorie globaal verschillend zijn. Met andere woorden een 6-jarige vertoont ander voetbalgedrag dan een 12- of 17-jarige.
- Coachen en trainen krijgt gestalte volgens een aanpak bestaande uit:
 - Kijk naar het handelen en gedrag van de spelers in spel- en wedstrijdvormen.
 - Haal hier de voetbalproblemen uit.
 - Hoe wil je daarna een voetbalprobleem aanpakken? Hoe vertaal je dit in een trainingsvorm? Hoe bouw je de trainingsvorm op?
 - Ga na of het geoefende in een partij / wedstrijd resultaat heeft.
 - Vinden de spelers dat het verbeterd? (beleving)



HOOFDSTUK 9

Coaching naar zelfstandig / volwassen gedrag

9.1. Voor de wedstrijd

9.1.1. Jongste jeugd

- Laten 'uitrazen' door toe te staan dat ze met de bal bezig zijn (bijvoorbeeld als voorloper voor de warming up).
- Omkleden en gedrag in de kleedkamer bevorderen naar zelfstandigheid (geen ouders in de kleedkamer, vraag: "wie kan volgende week zijn schoenen zelf dichtknopen?").
- Opmerkingen over de wedstrijd: probeer als tegenstander de bal heeft, die zo snel mogelijk af te pakken, geen balletjes afwachten, niet achter blijven hangen, etc.

9.1.2. Oudste jeugd

- Inhaken op het beeld uit de vorige wedstrijd zoals: "Er zal meer moeten worden samengewerkt, er wordt te veel balverlies geleden door individuele acties op momenten dat er veel tegenstanders in de buurt zijn of de ruimte klein is".
- Praat tegen elkaar t.a.v. de taken die vervuld moeten worden tijdens de wedstrijd.
- Controleer de warming-up, die zelfstandig geleerd is te doen (bijsturen/accenten aangeven).

9.2. Tijdens de wedstrijd

9.2.1. Jongste jeugd

- Globale aanwijzingen die een relatie hebben met en herkend worden uit eerdere situaties: bv. "ga naar het doel met die bal" of "ga naar de bal toe, pak hem af".

9.2.2. Oudere jeugd

- Opmerkingen in relatie tot het presteren in de wedstrijd, dus zeer nadrukkelijk hun gedrag individueel als collectief beoordelen, t.a.v. het nastreven van een resultaat.
- Bijvoorbeeld: "stoer niet alleen, wanneer niet iedereen in de situatie meedoet", "zorg dat de tegenstander in de tang blijft, verover de bal terug", "speel niet constant in hoog tempo, hierdoor is zeer veel balverlies ontstaan, probeer de bal eerst goed in de eigen linies vast te houden, rustiger spelen in de opbouw".
- Laat de spelers zelf de probleemgebieden verwoorden, door ze te prikkelen hun problemen zelf op te sporen.

9.3. Na de wedstrijd

9.3.1. Jongste jeugd

- Kort de indrukken van de wedstrijd verzamelen en samenvatten: "jongens, er is eigenlijk heel goed gespeeld, wij hadden heel vaak de bal: laten wij volgende week eens proberen om ook veel doelpunten te maken, nu was het er maar één. Wij zullen er deze week bij de training veel aandacht aan besteden".
- "Allemaal lekker douchen", "je schoenen buiten uitslaan", "geen troep in de kleedkamer maken", etc.

9.3.2. Oudste jeugd

- Opmerkingen die een weergave zijn van problemen of positieve punten tijdens de wedstrijd dienen duidelijk en voor iedereen begrijpbaar op tafel te komen.
- Niet schromen om het beestje bij de naam te noemen. Pas op voor verwijten naar elkaar toe.



- Spelers moeten leren eerst over zich zelf te praten, hun functioneren en later over een ander zijn functioneren.
- De relatie trachten te leggen naar dingen die tijdens de training aan de orde zijn geweest of in de bespreking zijn gezegd.
- Zelfs individuele aspecten accentueren, zoals steeds het aan de verkeerde kant passeren, het verkeerd timen bij kopduels, het niet coachen van elkaar, etc. Maar ook natuurlijk de positieve punten de revue laten passeren, zoals: goede inzet, goed gelukte korte corner, prima vrije trap, goede benadering van de scheidsrechter, etc.
- Evalueer op de maandelijkse trainingsbijeenkomst.

9.4. Het gebruik van wisselers

- Bij iedere categorie blijft hetzelfde systeem in gebruik. Door het opgelegde systeem van de wissels door de KBVB speelt iedereen minstens 50%. Vanuit de club streven we echter naar 75% speeltijd per wedstrijd. Alleen bij de U21 kan hier eventueel van worden afgeweken.
- Wisselers is een uitgelezen positie waar je een speler kunt zetten die niet in orde is met zijn taken (te laat komen, niet in clubkledij, geen inzet tijdens de training, etc.).

9.5. Het aanvoerschap

- Bij de jongste is het wellicht het best dat ieder op zijn beurt deze taak op zich neemt. Doe hem misschien ook een taak uitvoeren die hieraan vast zit.
- Bij de iets oudere jeugd kan wellicht de grootste praatjesmaker deze rol op zich nemen, hij leert hierdoor dan verder kijken dan zijn eigen belevingswereld.
- Via een aanvoerder een aantal zaken door de groep laten regelen, een taak als een soort verlengstuk van de coach. Dit echter wel blijven controleren.
- Wanneer het resultaat van de wedstrijd een iets grotere rol gaat spelen (vanaf U15) is iedereen gebaat dat het aanvoerschap een positieve beïnvloeding betekent voor het resultaat.
- De speler die als aanvoerder optreedt, moet zich niet te veel bezwaard voelen, dat hij tegen zijn zin in dingen moet doen.
- Zoek naar een speler die beantwoordt aan het uitgangspunt, dat hij prestatie verhogend kan werken.
- Binnen de groep zal veelal een natuurlijke leider aanwezig zijn, observeer de groep.

9.6. De opstelling

- Een opstelling moet een product zijn van het goed nadenken over het zo optimaal mogelijk benutten van de beschikbare kwaliteiten.
- Daar binnen de jeugd het ontwikkelen van de individuele kwaliteiten centraal staat, moet je trachten de spelers zodanig neer te zetten (te belasten) dat steeds iets extra aan hen wordt gevraagd. Er moeten prikkels gecreëerd worden waardoor de speler zich moet aanpassen, moet ontwikkelen.
- Het te spelen spelconcept binnen de jeugd (een bewuste keuze doen) moet worden verduidelijkt en goed gemotiveerd, aangegeven aan bestuur, spelers, leiders, etc.
- Het aanpassen van het spelconcept/opstelling aan de tegenstander moet beperkt worden gehouden en zeker geen afbreuk doen aan de voetbalvisie.
- De 'beste' spelers juist daar laten voetballen waar ze nog beter kunnen worden en niet altijd bij voorbaat het belang van het resultaat laten prevaleren.



HOOFDSTUK 10

Leeftijdskennmerken in relatie met voetbaltraining

10.1. U6 – U9: 5–8 jaar

Doelstelling voetbaltraining: door te spelen wennen aan voetbal

Leeftijdskennmerken:

- Speels, veel bewegingsdrang
- Zijn snel afgeleid, geen concentratie
- Weinig sociaal
- Voetbal wordt nog als avontuur gezien
- Balgevoel is nog zwak ontwikkeld
- Weinig kracht en uithoudingsvermogen

Trainingsaccenten:

- Trainen en spelen indien weersomstandigheden dit toelaten
- Elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben
- Veel wennen aan de bal via kleine partijspelen
- Lat in alle technische basisvaardigheden veel bewegingservaring opdoen: trappen, dribbelen, drijven en het duel 1:1
- Geef ruimte voor eigen ontdekkingen
- Laat veel scoren door de doelen groot te maken
- Het “zelf” goed voorstellen is belangrijk
- Het ervaren van voetbalspelregels

10.2. U10 - U11: 9–10 jaar

Doelstelling voetbaltraining: wennen aan voetbal door veel te spelen

Leeftijdskennmerken:

- Tonen wat meer sociaal gedrag
- Zijn snel afgeleid
- Hebben wel oor voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren, vooral met de bal
- Beseffen ook dat er taken uitgevoerd moeten worden
- Leergevoelig voor balgevoel

Trainingsaccenten:

- Leren ervaren wat teamsport betekent
- Het ‘speelse’ karakter mag niet ontbreken
- Veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbeterd langzaam maar ook het balgevoel
- Probeer veel voetbalvaardigheden de revue te laten passeren: trappen, passen, aan- en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel 1:1
- Veel spel- en wedstrijdvormen, het samenspelen en het vrijlopen ervaren
- Allerlei kleine partijspelen: doelpunten maken en voorkomen



Algemeen:

Kinderen in de categorie van U6 tot U11 moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals:

- Bal
- Medespelers
- Tegenstander
- Scoren
- Regels
- Beperkte ruimte

Voor deze categorieën van spelers levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het 'gedrag van de bal' onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het balgevoel. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de 'talentvolle'.

10.3. U12 - U13: 11–12 jaar

Doelstelling voetbaltraining: leren voetballen door te spelen

Leeftijdskenmerken:

- Goed gebouwd, harmonie waardoor goede coördinatie aanwezig is. Ook toenemende kracht
- Grote, snelle leergierigheid
- Zij willen zich laten gelden
- Steeds toenemende kritiek op zowel eigen als andermans kunnen
- Bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot ± 20 minuten mogelijk
- Er wordt meer groepsbewust gedacht
- Navolging van hedendaagse idolen: Ronaldinho, Kaka, Gerrard, etc.
- Er wordt al prestatie vergelijkend gedacht

Trainingsaccenten:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral na goede voorbeelden oefenen, ideale leeftijd: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackle, kappen, draai- en passeerbewegingen
- Duel 1:1
- Positiespelen: 3:1, 4:2 en 5:2
- Partijspelen waarin steeds de 'rode draad' verwerkt kan worden, voor zover toepasbaar, maar vooral bij balbezit = vrijlopen en balverlies = dekken
- Belicht de positie tijdens de partijspelen, wat wordt verlangd op elke positie
- Besteed ook aandacht aan de complete lichaamsvorming



10.4. U14 - U15: 13–14 jaar

Doelstelling voetbaltraining: benader thans de wedstrijd

Leeftijdskennmerken:

- De puberteit gaat beginnen, hierdoor spanningen en met zichzelf bezig (er ontstaat ook interesse voor andere zaken)
- Soms snelle lichaamsgroei, disharmonie (stuntelig/slungelachtig), hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren
- De leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig
- Kan zich nu al afzetten tegen het gezag, vormt groepjes
- Prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang doordat de coördinatie ontbreekt
- Interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten

Trainingsaccenten:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (grote handelingsnelheid + weerstand)
- Heb tevens oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig, de verwachtingen mogen niet te hoog zijn
- Geen specifieke krachttraining
- Aanleren rekkingsoefeningen
- Allerlei positie en partijspele
- Belicht de positie en taken van de spelers tijdens de partijspele (zie ook de 'rode draad')
- Belicht de spelhervattingen (inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap (direct en indirect), scheidsrechtersbal en corner)

10.5. U16 – U21: 15–20 jaar

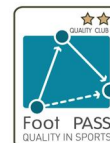
Doelstelling voetbaltraining: presteren tijdens de wedstrijd

Leeftijdskennmerken:

- Begin van een harmonische lichaamsgroei, kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden en ook de techniektraining zal weer resultaten opleveren
- Ook hier kunnen puberteitsproblemen nog aanwezig zijn, zie U15
- Er is sprake van een toenemende zelfkritiek
- Geschikt voor prestatief denken
- Er is sprake van een betere verhouding met het gezag, ook de emoties passen zich aan
- Willen ook verantwoording hebben
- Er kan sprake zijn van een offeringsgezindheid voor het team

Trainingsaccenten:

- Technische vaardigheden verbeteren en oefenen in hoog tempo en onder weerstand tijdens wedstrijd situaties
- Tactische trainingvormen zijn toepasbaar: aanval tegen verdediging, counter, pressing, hoog/laag tempo, buitenspel, etc.
- Verbetering van de 'rode draad' door de elftallen
- Specifieke snelheid-/kracht-/uithoudingsvermogen-trainingvormen zijn mogelijk
- Toepassing van de rekkingsoefeningen
- Taakverdeling binnen het elftal, toepasbare wedstrijd tactiek



HOOFDSTUK 11

De 'rode draad' voor alle jeugdelftallen

Van een jeugdtrainer moet je kunnen verwachten dat hij zijn spelers ook tactisch op een verantwoorde wijze opleidt. Dat wil niet zeggen, dat hij zijn spelers tot in alle details moet voorschrijven hoe ze zich moeten gedragen in de wedstrijd. Het is zeer belangrijk dat spelers leren zelf oplossingen te zoeken voor allerlei voetbalproblemen (Denk bv. aan het plots spelen tegen 3 spitsen i.p.v. 2 spitsen: wie neemt de organisatie?).

Het coachen tijdens de wedstrijd is ook belangrijk, alleen echter als jij je in je coachen niet laat leiden door emoties of het resultaat. De oplossingen kunnen dan in de wedstrijdevaluatie worden besproken.

Van de andere kant is het wel belangrijk dat de jeugdtrainer zijn spelers veelvuldig de weg wijst, maar dan speciaal tijdens de positie- en partijspelen op de training. Geef aan wat je van de spelers verlangt, gebruik de juiste toon, terwijl de spelers wel het probleem moeten herkennen. Kies het juiste moment om te coachen.

Hoe lager het niveau, hoe voorzichtiger de aanpak moet zijn, hoe groter het geduld moet zijn.

De "rode draad" die niet aan een positie in het elftal gebonden is, maar als trainer wel te verwerken is in je coaching, je wedstrijdbegeleiding en je trainingen zijn:

- Voetbal om te winnen
- Laat de spelers denken in teamverband, laat ze elkaar steunen en vooral sterk maken.
- Laat de spelers flair, lef en overtuiging uitstralen
- Sta boven je tegenstander, maar heb wel respect
- Accepteer een beslissing van de scheidsrechter
- Speel in een organisatie en hou deze aan
- Laat je medespeler zien wat je van plan bent
- Elkaar coachen is erg belangrijk
- Het speltempo in een wedstrijd aanpassen aan een tegenstander
- Gebruik de ruimte van het veld
- Speel de bal, als het kan in de lengterichting van het veld, tracht anders in balbezit te blijven om elders een goede opening te zoeken
- Let op de onderlinge afstanden
- Let op de veld- en weersomstandigheden
- Werk aan zelfkritiek

Laat de spelers denken in teamverband, laat ze elkaar steunen en vooral sterk maken

Jeugdspelers hebben vaak de neiging om heel individueel gericht te denken en te handelen. Voetbal is een teamsport en alleen dankzij je medespelers kun je een optimaal resultaat bereiken en je volledig ontwikkelen. Je moet dus steeds het teamelement benadrukken. Ook een talentvolle speler moet leren als hij op een dag niet in vorm is, hij bereidt moet zijn voor minder talentvolle spelers te vechten, die dat op hun beurt ook zullen doen als ze wel vorm zijn.

Elkaar op fouten wijzen is best maar daarna moet het team weer verder

Ook bij balverlies zou elke jeugdspeler moeten leren onmiddellijk verdedigend te denken. Hij moet zich direct afvragen, wat zijn bijdrage kan zijn om weer in balbezit te komen. Er moet dus bij elke speler sprake zijn van een actie NA balverlies.



Laat je spelers flair, lef en overtuiging uitstralen

Laat nooit merken dat je twijfelt of aangeslagen bent, want juist dat maakt je erg kwetsbaar. Als jij je te snel laat aftroeven, zowel fysiek als verbaal, sta je eigenlijk al met 1-0 achter zonder te voetballen.

Het 'vooruit verdedigen' kan gezien worden als met flair en overtuiging voetballen, wat tevens leidt tot vergroten van hun tactisch vermogen, doordat ze posities moeten overnemen.

Een gezamenlijk goede warming up straalt overtuiging uit.

Sta boven je tegenstander maar heb wel respect

Probeer op het veld de baas te spelen, als jouw ploeg in balbezit is, bepaal jij en niet jouw directe tegenstander wat er gaat gebeuren. Een jeugdspeler moet niet tevreden zijn met alleen zijn directe tegenstander te moeten uitschakelen. 'Bestrijdt' je tegenstander vanaf de eerste minuut, wacht niet af maar durf dat zelf te bepalen.

Leer de jeugdspeler ook te kijken naar de zwakke kanten van een tegenstander, zowel in teamverband als individueel. Aan welke kant is de tegenstander opbouwend het zwakst en hoe bereiken wij dat de bal juist daar terecht komt.

Accepteer een beslissing van de scheidsrechter

Bij twijfelachtige beslissingen van de scheidsrechter moeten de jeugdspelers leren hun energie en hun emoties op een goede manier te gebruiken. Een scheidsrechter neemt een twijfelachtige beslissing nooit terug. Leer ze ook hun emoties te beheersen naar hun directe tegenstander. Laat ze leren in teamverband te denken: hoe kun je voorkomen dat een tegenstander gebruik maakt van een onjuiste beslissing. Als jeugdtrainer kun je dit verwerken in partijspelen door als scheidsrechter verkeerde beslissingen te nemen en later hun reactie bespreekbaar te maken.

Dikwijls wordt het onjuist veroveren van een bal gezien als een twijfelachtige beslissing, leer de spelers een bal te veroveren zonder overtreding. Fel maar wel correct.

Speel in een organisatie en hou deze aan

Overtuig het team dat steeds alle posities bezet moeten zijn. Leer je spelers steeds vanuit hun taak en hun posities te reageren. Bv. een vleugelverdediger mag aanvallen, maar mag zijn verdedigende taak nooit verwaarlozen, zelfs niet tegen een veel zwakkere tegenstander. Tegen een zwakkere tegenstander is het juist erg belangrijk de organisatie te handhaven. Als je tegen een zwakkere tegenstander de bal vanuit de vaste posities laat circuleren, komt zeker het moment dat de tegenstander het niet meer kan bijbenen. Op dat moment ontstaat er een mogelijkheid voor een scoringskans.

Laat je medespeler zien wat je van plan bent

Veel balverlies heeft als oorzaak dat spelers niet van elkaar weten wat ze willen. Probeer tijdens de training steeds te wijzen op de noodzaak om je medespelers te laten weten wat je van plan bent door woord en gebaar.

Ook de manier van aanspelen kan bepalend zijn voor wat een medespelers kan doen. Hard aanspelen wil zeggen, dat er weinig tijd bestaat, terwijl het zacht aanspelen van een bal kan betekenen, dat je medespeler in principe meer tijd heeft.

Elkaar coachen is erg belangrijk

Spelers moeten leren dat zij situaties in een wedstrijd veel beter en sneller kunnen oplossen als zij elkaar goed coachen. Dit is een moeilijk onderdeel, doordat de situaties zich tijdens een wedstrijd soms snel opvolgen.

Voer daarom uniforme termen in als het gaat om coachen zoals: "speel", "in de rug", "kaats", "hou vast", "los" (voor de doelverdediger naar zijn verdedigers toe), "weg".



Wie er coacht is afhankelijk waar de bal zich bevindt en of wij in balbezit zijn of de bal moeten veroveren. Hou aan dat bij balbezit de mensen voor de bal moeten coachen om balbezit te houden, terwijl bij balverlies de mensen achter de bal moeten coachen om te bewerkstelligen, dat de tegenstander niet tot scoren kan komen en er situaties ontstaan, waardoor opnieuw in balbezit kan worden gekomen

Het speltempo in een wedstrijd aanpassen aan een tegenstander

Leer jeugdspelers aan, dat in de opbouw balbezit behouden belangrijker is dan een hoog tempo van balcirculatie en dat vervolgens de voortzetting na een pass in de diepte wel een hoog tempo vereist. Laat een team zelf zoeken naar momenten, waarbij het tempo laag gehouden moet worden.

Jeugdspelers moeten beseffen, dat door zelf het tempo te kunnen regelen, je de wedstrijd naar je hand kunt zetten. Zelfs tegen sterkere tegenstander.

Leer jeugdspelers ook bewust een keuze te maken HOE hij zijn medespeler aanspeelt. Is er voldoende ruimte, speel de bal 'in de loop' van je medespeler. Dit zorgt al voor een hoger tempo.

Gebruik de ruimte van het veld

Duidelijk is dat bij balverlies de ruimte waar de bal is of komt zo klein mogelijk moet worden gehouden, terwijl bij balbezit je ervoor moet zorgen het speelveld breed te houden, om voldoende ruimte om te handelen te krijgen. De posities van de spelers zijn bij balverlies dichter bij elkaar, terwijl bij balbezit deze groter moeten zijn.

Verplaats het spel als de ruimte aan de ene kant van het speelveld erg klein wordt en de tegenstander fel verdedigt naar de andere kant van het speelveld. Hoe hoger het niveau, hoe minder schijven je daarbij kunt accepteren.

Speel de bal als het kan in de lengterichting van het veld, tracht anders in balbezit te blijven om elders een opening te zoeken.

In veel jeugdelftallen zie je vrije verdediger vaak in balbezit komen. Vaak speelt hij dan de bal breed op een vrijstaande vleugelverdediger. Is dit altijd juist?

In de lengterichting spelen levert echter bij een tegenstander de meeste problemen. Je hoeft natuurlijk niet direct te kiezen voor een lange dieptepass, ook door over een kleine afstand (15-20m) in de lengterichting te spelen, boek je terreinwinst. Zelf speel je dan verder van je eigen doel af. Staat een speler 'vrij' dan mag hij eigenlijk nooit de oplossing in de breedte zoeken, hoe verleidelijk dat ook is. De middenvelders moeten daarom steeds in beweging zijn, in de lengte of breedte en zorgen dat ze op het juiste moment vrijlopen.

Een pass in de breedte van het speelveld mag nooit balverlies opleveren, omdat dan meestal twee of drie medespelers in de problemen komen, omdat ze dan te vroeg voor de bal en/of hun medespeler zijn.

Let op de onderlinge afstanden

Binnen de jeugd bestaat de neiging om te dicht op elkaar te spelen, het vergroot de kans op balverlies. Soms is het belangrijk om een aantal stappen achteruit te doen dan vooruit.

Let op de veld- en weersomstandigheden

Ga bijvoorbeeld niet opbouwen op een erbarmelijk veld.

Werk aan zelfkritiek

Geef jeugdspelers aan wat hun tekortkomingen zijn en vertel daarbij ook wat ze daar zelf aan kunnen doen. Bijvoorbeeld ten opzichte van hun techniek, kracht, etc.



HOOFDSTUK 12

Een vast spelconcept bij de jeugd

Het binnen de jeugd spelen van een vast spelconcept moet te realiseren zijn. Bepalend voor het spelen van een spelconcept is dikwijls afhankelijk van de kwaliteiten van de spelers. In het opleidingsplan zou kunnen worden gekozen voor een bepaald spelconcept, waarin een aantal uitgangspunten zouden moeten zijn verwerkt.

Een uitgangspunt voor het kiezen van een vast en herkenbaar spelconcept bij jeugdvoetbal zou kunnen zijn:

Vier verdedigers en drie aanvallers

Zo leren de verdedigers al heel vroeg hoe ze met het duel 1:1 moeten omgaan, hoe ze positie moeten kiezen als hun tegenstanders sneller zijn, op welke manier ze het spel kunnen ophouden als er een 1-2 situatie dreigt te ontstaan, etc. Ze leren ook steeds beter op elkaar te letten, waardoor ze leren het moment te herkennen waarop ze hun eigen tegenstander los moeten laten om rugdekking aan het centrum te kunnen verlenen. Ook leren ze herkennen het moment dat ze heel scherp moeten dekken om te voorkomen dat hun medespeler in de problemen komt. Natuurlijk zullen ze ook moeten leren daarnaast opbouwend en aanvallend hun bijdrage te leveren.

De keuze van het spelconcept is afhankelijk van de mogelijkheden van de spelersgroep. Met vier verdedigers en drie aanvallers is er een keuze van een spelconcept. Dit spelconcept wordt veel in Nederland gespeeld bij de jeugd. Dit is vooral bekend bij de AJAX-school.

Binnen elk spelconcept krijg je te maken met allerlei voetbalsituaties die je als jeugdtrainer moet beoordelen en waarnaar je moet coachen. Veel zaken kunnen daarom dienen als uitgangspunten voor een goede voetbaltraining.

Binnen het voetbalspel kunnen wij onderscheid maken in eigenlijk drie hoofdonderdelen, nl.:

- Het elftal is in balbezit
- De tegenstander is in balbezit
- Het elftal heeft net balverlies geleden of is net in balbezit gekomen

Als het elftal in balbezit is, kun je jezelf als trainer de volgende vragen stellen en vanuit de antwoorden trachten via juiste coaching, begeleiding en later de bespreking en training trachten verbeteringen aan te brengen:

- Is er een sfeer waardoor duidelijk wordt dat het om doelpunten maken gaat?
- Maken wij het de tegenstander moeilijk om goed te verdedigen?
- Maken wij goed gebruik van de ruimte op het speelveld, zowel in de breedte als in de diepte?
- Kunnen wij de tegenstander dwingen om veel looparbeid te verrichten?
- Komen er spelers, die dat ook goed kunnen, in scoringspositie?
- Is de opbouw van het spel in relatie met het handelen van de aanvallers (door coachen, armbewegingen, toekomen of wegtrekken van de aanvaller aan de verdediger laten zien, waar en hoe hij het liefst de bal wil hebben)?
- Weet elke speler hoe de organisatie is in balbezit, zowel qua concept als speelwijze (pressing, counter, speltempo)?
- Wordt er op tijd vrijgelopen en wordt er goed vrijgelopen, d.w.z. naar de vrije ruimte, uit de dekking, op het juiste moment, het diagonaal naar binnen lopen in relatie met andere spelers?
- Maakt de ene spits ruimte voor de andere spits, doordat de ene spits, die het dicht bij de bal is juist wegtrekt om ruimte te maken voor de andere spits?
- Kan en wordt er na een goede kaats door een medespeler de bal diep gespeeld naar een derde medespeler?
- Wordt de ruimte op de vleugels voldoende gebruikt en komen er goede voorzetten?



- Gebruikt de doelvredediger de breedte van het veld ook met het gooien van de bal naar een vrijstaande verdediger? (Bal komt van links en gaat naar rechts e.o.)
- Wordt de doeltrap door de doelvredediger zelf genomen?
- Is de opbouw via de eigen verdedigers naar de aanvallers niet te langzaam of juist te snel?
- Nemen de verdedigers in de opbouw risico? (duel)
- Wordt er veel gelopen met de bal in de opbouw tot er meestal geen ruimte meer is?
- Kan de doelvredediger de aanvallers snel in scoringspositie brengen via een uittrap of een uitgooi?
- Wordt het spel tijdens de opbouw snel verplaatst naar de andere kant van het veld d.m.v. wissel- of crosspass?
- Komt een vleugelverdediger in een aanvallende rol over de vleugel, beschikt hij dan ook over een voorzet of trekbal?
- Zorgen de middenvelders en aanvallers ervoor dat er een dieptepass kan worden gegeven?
- Zijn de individuele acties nuttig en noodzakelijk of had er juist moeten worden samengespeeld?
- Zorgen de spelers voor de juiste opmerkingen naar elkaar toe en ook op het juiste moment? (coachen)
- Is er communicatie met elkaar?

Heeft de tegenpartij balbezit, kunnen wij ons weer een aantal vragen stellen, waardoor wij kunnen beoordelen hoe er sneller in balbezit kan worden gekomen en waar er verdedigend verbetering moet geschieden via coaching, begeleiding of training:

- Is er voldoende bereidheid om samen de bal weer terug te winnen?
- Wordt er voldoende gedekt maar ook goed, de juiste kant, kort genoeg, in de positie, rugdekking, knijpend?
- Wordt de tegenstander voldoende gestoord in de opbouw?
- Wordt er voldoende collectief gestoord?
- Willen de verdedigers de duels 1:1 absoluut winnen?
- Is er een goede samenwerking in eerste instantie tussen spelers onderling, tussen de linies, om de tegenstander goed te storen en het scoren te beletten?
- Wordt de bal op een nuttige wijze getracht terug te winnen, dus niet via onnodige overtredingen, ten koste van blessure, de bal ook inderdaad goed in balbezit?
- Wordt er voldoende kort gedekt (als de bal aan jouw speelhelpt is, meer in de positie en/of rugdekking spelen)?
- Wordt de ruimte om te spelen voor de tegenstander voldoende klein gemaakt en gehouden?
- Zijn er steeds voldoende medespelers om de bal, de tegenstander tegen te houden: opbouw storen, tempo breken om daarna de bal te veroveren?
- Wordt er voldoende gecoacht, vooral van achteruit: de spelers coachen steeds de spelers die voor hen spelen, dit houdt in: met elkaar praten maar ook luisteren en accepteren van opmerkingen?
- Wordt getracht de tegenstander met flair en overtuiging te intimideren maar zeker ook door kort en agressief zonder overtredingen te dekken?
- Verzorgt de doelvredediger de organisatie bij een hoekschop, een vrije trap, het opstellen van de muur?
- Heeft de doelvredediger voorrang binnen het strafschoopgebied als hij "los" roept?
- Beoordeelt de doelvredediger het spel juist qua opstelling binnen het strafschoopgebied, op de rand van het strafschoopgebied en zelfs daarbuiten?

In de korte overgangssituaties van balbezit naar balverlies kunnen wij ons afvragen:

- Hoe wordt de bal verloren: individuele actie, korte pass, lange pass, geen samenwerking, ongecontroleerde dribbel, communicatie onderling, geen coaching, etc.?
- Wordt er bij balverlies snel omgeschakeld door alle spelers: de spelers die dicht bij de bal zijn, de spelers ver van de bal, worden de taken overgenomen?
- Worden de balbezittende spelers direct gestoord?
- Laten wij ons eerst terugzakken om te hergroeperen?
- Bestaat de mogelijkheid om op buitenspel te spelen, door voldoende te zijn aangesloten?



Van balverlies naar balbezit kunnen wij ons afvragen:

- Bestaat er door de balveroverende speler een mogelijkheid om direct diep te spelen en zijn spelers hierop attent? (meestal is dan de organisatie bij de tegenstander niet optimaal)
- Trachten we de bal in de ploeg te houden door zelf eerst orde op zaken te stellen: bal goed rondspelen, spelers moeten hun positie innemen, rustmoment toepassen, speltempo bewust drukken, etc.?
- Trachten wij na zelf agressief verdedigd te hebben, door middel van pressievoetbal, nu weer beheerst en gecontroleerd te gaan spelen?



HOOFDSTUK 13

Een jaarplanning binnen de jeugd

Binnen de jeugdtrainingen moeten de ‘Wiel Coerver’ technieken zoveel mogelijk in de praktijk worden gebracht.

Voor de vele vrijwilligers binnen de jeugdafdelingen kan dit best problemen opleveren in het daadwerkelijk verzorgen van goede voorbeelden. Assistentie tijdens de praktijk door andere trainers of coördinatoren kan dit probleem verkleinen. Zowel bij duiveltjes als de scholieren zijn deze technieken heel belangrijk, zowel als start maar zeker ook naar de wedstrijd toe.

13.1. Werkmap jaarplanning U6 - U11

Jaarplanning U6 tot U8: veldtraining 2x per week: 60 minuten

Jaarplanning U9 tot U11: veldtraining 2x per week: 90 min. per training

Binnen een jaarplanning voor deze groepen moeten wij trachten de trainingsaccenten van de duiveltjes, de preminiemen en de miniemen te verwerken. Weers- en terreinomstandigheden kunnen van invloed zijn op de inhoud en de duur van de training.

Voor de **U6 - U9** geldt: veel contacten met de bal in voetbalsituaties. Niet alleen partijtjes, want dat zou de spelers op den duur vervelen. Zoek oefenvormen die passen bij de belevingswereld van kinderen van 5 tot 8 jaar: een beetje spannend, avontuurlijk en speels, maar vooral ruimte voor eigen ontdekkingen.

Bij de **U10 - U11** is het balgevoel al veel beter. Ook voor hen geldt dat ze zullen moeten voetballen om voetbal onder de knie te krijgen. Het parool luidt: laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen. Bij deze leeftijd is men meer geneigd zelf op avontuur te gaan, zelf te ontdekken wat ze met de bal kunnen doen. Stel ze daartoe in de gelegenheid. Deze leeftijd leent zich uitstekend technische vaardigheden zelf onder de knie te krijgen.

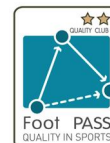
13.2. Werkmap jaarplanning U12 - U13

Doelstelling voetbaltraining: **BENADER THANS DE WEDSTRIJD**

Prestatief: veldtraining 2x per week: duur 90 minuten

Recreatief: veldtraining 2x per week: duur 90 minuten

De **U13** speler is in staat om het beheersen van de bal in diverse situaties onder de knie te krijgen. Ook is er een relatie te leggen tussen het moment in de wedstrijd en de training. Zij zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren, vaak gaat dit gepaard met het zoeken naar een idool.



MAAND	WEEK	OEFENSTOF	DOEL / AANDACHTSPUNTEN
augustus	3	Het verwerken van de bal in positiespel 5:2.	Wennen aan de technische vaardigheden onder weerstand.
	4	Het afwerken op doel vanuit een 2:1 situatie, met een opkomende speler met bal.	Het verbeteren van het kaatsen.
september	1	Het duel 1:1 met afwerken op doel.	Het oefenen van passeeracties en het zo snel mogelijk tot scoren zien te komen
	2	Het omschakelen naar balbezit van verdedigers in positiespel 5:2.	Via individuele acties zo snel mogelijk tot scoren te komen.
	3	Aanval tegen verdediging.	Het benutten van de ruimte op de vleugels.
	4	Aanval tegen verdediging.	De ploeg die in balbezit komt moet zorgvuldig leren opbouwen.
oktober	1	Het verwerken van de bal in het positiespel 5:3.	Het verwerken van de bal onder hogere weerstand.
	2	Lijnvoetbal 6:6 / 8:8	Het zoeken naar de juiste openingen door balbezittende ploeg en zodoende te scoren.
	3	Het koppend scoren in het spel lijnvoetbal.	Het koppend leren scoren door een goede positie in te nemen bij een voorzet.
	4	Afwerken op doel vanuit een 3:1 situatie.	Coachen naar het zo snel mogelijk afronden op doel.
november	1	Het vrijlopen in het partij-spel.	Hoe lopen de spelers vrij die niet in balbezit zijn.
	2	Het verdedigende spel van de verdedigers in het positiespel 5:3.	De verdedigers moeten samenwerken als zij de bal willen veroveren, een verdediger verovert de bal, terwijl de andere de juiste positie innemen.
	3	Het afwerken op doel vanuit een voorzet.	Het positie kiezen voor het moment van afronden door één of twee spelers.
	4	Wisseling van balverlies naar balbezit in partijspel 7:7.	Goede opbouw, directe omschakeling, vrijlopen op het moment van balbezit.
december	1	Dieptepas in het positie-spel 5:2.	Het goede moment kiezen voor de dieptepass.
	2	Opbouw in het partijspel 8:8.	Het verbeteren van het positiespel in de opbouw van de balbezittende partij.
	3	Het positiespel 4:2 met afwerken op doel.	De meerderheid van aanvallers uit laten komen in de snelheid van afronden op doel.
	4	Vrij positiespel.	Vooral de beleving het willen winnen en het niet willen verliezen geeft de partij inhoud.
Januari tot mei		Alle oefenstof herhalen en proberen deze te perfectioneren.	



13.3. Werkmap jaarplanning U14 - U15

Doelstelling voetbaltraining: PRESTEREN TIJDENS DE WEDSTRIJD

Prestatief: veldtraining: 2x per week: duur 90 minuten

Recreatief: veldtraining: 2x per week: duur 90 minuten

MAAND	WEEK	OEFENSTOF	DOEL / AANDACHTSPUNTEN
augustus	3	Het verwerken van de bal in het positiespel 5:2.	Wennen aan de technische vaardigheden onder weerstand.
	4	Het positiespel 3:2 met afwerken op doel.	Het zo snel mogelijk creëren van een doelrijpe kans.
september	1	De opbouw vanuit de verdediging.	Het verbeteren van de opbouw in balbezit vanuit de eigen keepers.
	2	Het omschakelen naar balbezit van verdedigers in het positiespel.	Via individuele acties zo snel mogelijk tot scoren zien te komen.
	3	Aanval tegen verdediging.	Het benutten van de ruimte op de vleugels.
	4	Het verwerken van de bal in het positiespel 5:3.	Het onder hogere weerstand verwerken van de bal.
oktober	1	Koppend scoren in partijspel 4:4 met twee neutrale vleugelspelers.	Verbeteren van het positie kiezen voor het doel bij een voorzet vanaf de flanken.
	2	De directe omschakeling in een partijspel 7:7 / 8:8.	Het verbeteren van de verdedigende acties op het moment van balverlies.
	3	Het vrijlopen in het partijspel 4:4.	Hoe is het vrijlopen van de niet balbezittende spelers.
	4	Lijnvoetbal	Het verbeteren van de individuele acties t.o.v. de positie op het veld.
november	1	Verdediging van een voorzet van de tegenpartij.	Hoe wordt een voorzet verdedigd en wat is het vervolg.
	2	De wisseling van balverlies naar balbezit in een partijspel 7:7.	Hoe wordt er vrijgelopen op het moment van balbezit.
	3	Afwerken op doel vanuit het positiespel 5:3.	Het zo snel mogelijk creëren van een doelkans.
	4	Het in balbezit blijven in het partijspel 7:7.	Het bewust spelen op balbezit.
december	1	Het scoren vanuit het kaat-sen door de spitsen.	Het verbeteren van het direct afwerken van een gekaatste bal door een spits.
	2	Het positie- en partijspel.	Het coachen van de dribbel, de individuele actie en de overname van de bal.
	3	Het verdedigen in het positiespel 5:3.	Het positie kiezen van de verdedigers.
	4	Vrij partijspel.	Goede wedstrijdbeleving, willen winnen.
Januari tot mei		Alle oefenstof herhalen en deze perfectioneren.	



13.4. Werkmap jaarplanning U16 – U21

Doelstelling voetbaltraining: **EEN GOEDE PRESTATIE NASTREVEN**

Prestatief: veldtraining: 2x per week: duur 90 minuten

MAAND	WEEK	OEFENSTOF	DOEL / AANDACHTSPUNTEN
augustus	3	Het verwerken van de bal in het positiespel 4:3.	Wennen aan de technische vaardigheden onder weerstand.
	4	Het positiespel 3:2 met afwerken op doel.	Het zo snel mogelijk creëren van een doelrijpe kans.
september	1	De opbouw vanuit de eigen verdediging.	Het verbeteren van de opbouw in balbezit vanuit de eigen keepers.
	2	Het aansluiten van het middenveld t.o.v. de spitsen.	Het verbeteren van het aanspelen van de spitsen in relatie met het aansluiten.
	3	Het storen door de eigen spitsen.	Hoe en waar kunnen de spitsen de opbouw van de tegenpartij ontregelen.
	4	Het verwerken van de bal in het positiespel 5:3.	Het onder hogere weerstand verwerken van de bal.
oktober	1	Koppend scoren in partijspel 4:4 met 2 neutrale vleugelspelers.	Verbeteren van het positie kiezen voor het doel bij een voorzet vanaf de flanken.
	2	Op welk moment en waar wordt balverlies geleden in het partijspel 7:7.	Het verbeteren van balbezit en het snel omschakelen bij balverlies.
	3	Dieptepas in het positiespel 5:3.	Het verbeteren van de dieptepas en hoe is de reactie van de balbezitters na de pass.
	4	Lijnvoetbal.	Het verbeteren van de individuele actie en de plaats waar deze plaatsvindt.
november	1	Verdediging van een voorzet van de tegenpartij.	Hoe wordt een voorzet verdedigd en wat is het vervolg.
	2	Het duel 1:1.	Het onderling coachen van de individuele actie waarna een doelpoging moet volgen.
	3	Afwerken op het doel vanuit het positiespel 5:3.	Het zo snel mogelijk creëren van een doelkans.
	4	Het in balbezit blijven in het partijspel 7:7.	Het bewust spelen op balbezit, het speltempo leren beheersen.
december	1	Het scoren vanuit het kaat-sen door de spitsen.	Het verbeteren van het afwerken uit de 2 ^{de} lijn door aansluitende middenvelders.
	2	Het positie- en partijspel 2:2.	Het coachen van de dribbel, de individuele actie en de overname van de bal.
	3	Het verdedigen in het positiespel 5:3.	Het positie kiezen van de verdedigers.
	4	Vrij partijspel.	Goede wedstrijdbeleving, het willen winnen.
Januari tot mei		Alle oefenstof herhalen en deze perfectioneren.	



HOOFDSTUK 14

Bijzonderheden van jeugdtraining in vergelijking met seniorentraining

De begeleiding van een 1^{ste} elftal is vaak al moeilijk, omdat zo'n ploeg bestaat uit verschillende individuen en typen. De begeleiding van jeugdteams is nog moeilijker, omdat er naast het verschil in individu en type ook nog een verschil in ontwikkeling kan voorkomen.

Zo komt het maar al te vaak voor dat er bijvoorbeeld in een ploeg U13 spelers zijn, die een ontwikkelingsniveau van een U10 of U11 hebben, terwijl er in dat zelfde ploegje ook spelers zijn die een ontwikkelingsniveau hebben van een U15. Ook is er vaak een groot verschil in geoefendheid. Er zijn spelers, die op een 5-jarige leeftijd beginnen, maar er zijn spelers, die pas op 11-jarige leeftijd lid worden van een voetbalclub.

De jeugdtrainer zal met een keuze van zijn oefenstof voorzichtig te werk moeten gaan, omdat hij rekening dient te houden met leeftijd en ontwikkeling van de spelers. De oefenstof voor een 16-jarige zal geheel anders zijn dan voor een 10-jarige.

Zo zal dan ook de conclusie wel eens juist kunnen zijn, dat het trainen van jeugd een stuk moeilijker is dan het trainen van 1^{ste} elftallen.

We zouden dus kunnen stellen, dat de beste trainers zich met de jeugd moeten gaan bezighouden. Dat dit helaas niet gebeurt, is nagenoeg bekend, tenslotte werken, zeker in de voetbalsport, juist daar de beste trainers waar het succes het meest duidelijk kan worden geconstateerd en ook daar waar hun werk het beste wordt gehonoreerd, dus in de seniorensector.



HOOFDSTUK 15

Trainingsdoelen in de verschillende ontwikkelingsfasen

De jeugdtrainer moet, wil hij zich duidelijk van zijn belangrijke taak bewust zijn, meer zijn dan alleen maar docent in het aanbieden van technische, tactische en conditionele oefenstof.

Jeugdtraining is: voorbereiden op een latere periode, waarin de uiteindelijke sportieve prestatie moet worden behaald. Daarom moet er in deze jeugdperiode alles worden gedaan om doelgericht naar deze periode toe te werken. Er mogen geen aspecten over het hoofd worden gezien, welke voor een juiste ontwikkeling noodzakelijk zijn, maar van de andere kant moet ook datgene worden vermeden wat t.a.v. dit streven als schadelijk gezien kan worden voor latere leeftijd.

Zo moeten tijdens de leerperiode van U9 – U11 alle technische vaardigheden worden aangeleerd.

In de eerste puberale fase U12 – U15 moet de trainingsintensiteit zodanig zijn, dat er geen sprake is van overbelasting, omdat het totale rijpingsproces al ontzettend veel energie van deze spelers vraagt. Door een afwisselend trainingsprogramma moeten deze spelers hun interesse voor de voetbalsport blijven behouden.

In de 2^{de} puberale fase U16 – U17 moet er aan intensieve conditietraining worden begonnen. Maar al te vaak komt het voor dat deze U17 spelers de opgelopen achterstand (te geringe conditionele belasting) op latere leeftijd nauwelijks weten weg te werken.

Alleen op deze wijze kan de latere overgang naar het 1^{ste} elftal gemakkelijk verlopen.



HOOFDSTUK 16

Psychische & motorische kenmerken bij jeugdvoetbal en de consequenties hiervan t.a.v. de praktijk-jeugdtraining

16.1. U12 - U13

1. Psychische kenmerken t.a.v. de prestatiemogelijkheid:

- Ideale verhoudingen, goed musculaire en organische ontwikkeling m.n. de kracht en lastverhouding.
- Belasting t.a.v. het algemeen uithoudingsvermogen tot 20 minuten mogelijk, ook intervalarbeid tot 2000 meter bij voldoende rustpauzen mogelijk.

2. Motorische kenmerken:

- Duidelijke verbetering in de totale motoriek, ideaal als leerleeftijd, leren gemakkelijk door zintuiglijke informatie (na het zien onmiddellijk nadoen).
- Zeer goed ontwikkelde motoriek en zeer goede reactiesnelheid.

3. Sociale kenmerken:

- Zeer goede instelling, verhoogd krachtgevoel, overmoedig.
- Geldingsdrang, toenemende kritiek t.a.v. de eigen prestatie en prestatie van de ander.
- Vaste structuur in de groep.
- Nog ongestoorde verhouding ouders en trainers

4. Prestatiemotivatie:

- Zeer sterke bewegingsdrang door overschot aan energie en kracht.
- Grote plezierbeleving aan eigen kracht en prestatie.
- Imiteren van sportieve voorbeelden in de verschillende takken van sport.
- Toename in het streven tot prestatievergelijk, daardoor gemakkelijk te motiveren voor elke vorm van wedstrijd.

Doel van de training: **LEREN DOOR TE SPELEN**

Trainingsplanning: 2 trainingen per week van 90 minuten, ±70 trainingen per jaar.

Techniek:

- Alle technische elementen van het spelen (dribbelen, drijven, alle manieren van trappen, het tackelen, aan- en meenemen van de bal, inworp en de techniek van de doelman) worden gedemonstreerd en dan individueel en met partner geoefend.
- Vroegtijdig oefenen en variëren van de vaardigheden in de beweging en in de spelvormen zoals 1:1, 2:1, 2:2;

Tactiek:

- Leren van de opgaven van de spelposities.
- Bewust praktijkgericht leren van de algemene tactische grondregels.
- Vrijlopen, dekken, lichaam tussen de tegenstander en de bal.
- De bal niet laten springen als men deze aanneemt.
- Verdiepen van de kennis en bewust aanwenden van de regels.



Conditie:

- Krachtigere sprong- en rompmusculatuur door diverse spelvormen en partneroefeningen. Hierbij ook een scholing van de algemene beweeglijkheid.
- Goed gedoseerde training op het uithoudingsvermogen (tot 20 minuten / 1000-2000m) met een geringe intensiteit.
- Voetbal specifieke conditie door de partij- en positiespelen 1:1, 2:1, 2:2 en 3:3 met intervalprincipe met lange pauzen.

Verdere opgaven:

- Voorbereiden op een ideale sportieve levenswijze (niet roken).
- Zorgen voor een goede teamgeest.

De tijdverdeling van de doelen die men op de training nastreeft:

- 11 minuten: algemene conditionering door diverse spelen en scholing van het duuruithoudingsvermogen.
- 6 minuten: voetbal specifieke spelen.
- 21 minuten: aanleren van alle technische elementen van het spel, individueel, met partner en in spelvormen.
- 22 minuten: partijspelen van 6:6 tot 11:11 en hierbij gebruik maken van de aangeleerde technieken en praktijkgericht aanleren van de tactische grondvormen.

16.2. U14 - U15

1. Psychische kenmerken t.a.v. de prestatiemogelijkheid:

- Tweede groeifase.
- Disharmonie door snel ingezette lentegroei, vooral van de benen, ontwikkeling van secundaire geslachtskenmerken.
- Gestoorde coördinatie omdat de spieren en organen de snelle lentegroei van het skelet nauwelijks kunnen volgen.
- Stijging in de lichaamskracht, doch bij veelvuldige belasting en overbelasting gevaar voor beschadiging van de spier-aanhechtingsplaatsen. Bij belasting van maximaal 60-70% kan ideaal op krachttoename worden uitgedemd. Belangrijk is de warming-up, welke aan elke vorm van inspanning moet voorafgaan.

2. Motorische kenmerken:

- Tijdelijke onzekere motoriek t.a.v. de alledaagse bewegingen, minder echter in sportief opzicht.
- Mindere bereidheid om nieuwe technieken aan te leren, is van zeer tijdelijke aard, zeker op sportgebied blijft een zekere leergierigheid voortdurend aanwezig.

3. Sociale kenmerken:

- Het begin van seksuele rijping leidt tot psychische en sociale spanningen, tot stemmingsveranderingen, motivatieverminderingen, tot algemene instabiliteit.
- Stoerdoenerij tegenover hun meerdere en daarom sterke groepsvorming.

4. Prestatiemotivatie:

- Het spel staat niet meer alleen centraal, ook interesse voor andere zaken, sterke hormonale veranderingen leiden tot tijdelijke verminderde bewegingsdrang. Daar staat tegenover, dat er sprake is van toename in de drang tot willen winnen als compensatie voor minderwaardigheidsgevoelens.

Doel van de training: **OEFENEN VIA WEDSTRIJDSITUATIES**



Trainingsplanning: twee trainingen per week van 90 minuten, ±70 trainingen per jaar.

Techniek:

- Alle technische elementen bewust als tactische middelen en oefen- en spelvormen uitproberen.
- De techniek in stand- en eenvoudige beweging oefenen en zodoende de beweging stabiliseren en automatiseren.

Tactiek:

- In theorie en praktijk scholing van de tactiek t.a.v. speciale spelsituaties zoals aftrap, hoekschop, vrije trap, inworp.
- In theorie en praktijk scholing van de tactische middelen van de aanval en verdediging.
- Bewuste vorming van de elftalsamenwerking door 1-2 combinatie, positiewisselingen en samenwerking van de verschillende elftalposities.
- Scholing d.m.v. het spel 11:11 op 2 grote doelen en aanval tegen verdediging (6:4 en 5:3).

Conditie:

- Algemene loop- en lichaamsontwikkeling (scholing) ter ondersteuning van het lichamelijke rijpingsproces.
- Voorzichtige dosering, maar met een continu stijgende belasting op uithoudings-vermogen, kracht en snelheid.
- Bij intervaltraining lange pauzen tot een polsslag van 120.
- Vele estafettes en wedstrijden (wedstrijdvormen)

Verdere opgaven:

- De psychische problemen van de 1^{ste} puberale fase oplossen door lovende woorden en erkenning en verder door verantwoordelijkheidsoverdraging.
- Voorkomen van subgroepjes (kliekjes) in het elftal.
- Voeren van gesprekken met de spelers.
- De spelers bewust maken en bespreken van de techniek en tactiek.

De tijdverdeling van de doelen die men op de training nastreeft:

- 7 minuten: gymnastiek en algemene conditionering.
- 8 minuten: speciale conditionering door balestafettes en duels.
- 12 minuten: het oefenen van techniek in de duels.
- 18 minuten: oefenen van de technische en tactische middelen in het spel 11:11, en aanval tegen verdediging.
- 15 minuten: tactiekscholing in theorie en praktijk.



16.3. U16 – U21

1. Psychische kenmerken t.a.v. de prestatiemogelijkheid:

- Toename in de breedtegroei en spierverspansing leiden tot harmonisering van het lichaam, bovendien stabiliteit in de spier-zenuw coördinatie.
- Betere trainbaarheid op kracht en uithoudingsvermogen, verhoging van de verschillende belastingen is nu mogelijk.

2. Motorische kenmerken:

- Duidelijk waarneembare verbetering van de motoriek in het algemeen.
- Betere sturing van handen en voeten.
- Gerichte ontwikkeling van een sportieve prestatie-motoriek is nu mogelijk.

3. Sociale kenmerken:

- Duidelijke rust in emotioneel opzicht.
- Toenemende realistische zelfbevestiging, verminderde agressie, betere zelfbeheersing, betere betrekkingen met hun meerderen.

4. Prestatiemotivatie:

- Zelfkritiek t.a.v. de eigen prestatie.
- Prestatietesten zijn daarom op hun plaats.
- Groter verantwoordelijkheidsgevoel in de groep.
- Beter teaminstelling.

Doel van de training: **KOMEN TOT PRESTATIES IN WEDSTRIJDEN**

Trainingsplanning: twee trainingen per week van 90 minuten, ±80 trainingen per jaar.

Techniek:

- Wegwerken van eventuele technische onvaardigheden.
- De basistechnieken van het dribbelen en het tackelen per individu optimaal ontwikkelen.
- Alle technische elementen in een hoog looptempo en in wedstrijd-situaties onder druk aanleren.
- Aanleren van de techniek onder/door veelzijdige complexe wedstrijdvormen.

Tactiek:

- Aanleren van de tactiek en deze aan te leren passen aan weersomstandigheden, veld, tegenstander, stand in de competitie, etc.
- Tactiek van het samenspel van de aanvallers (spel over de vleugels, spelen tegen een versterkte verdediging, etc.) en de verdedigers (beschermer van de bal, opbouw van de aanval en het buitenspel zetten van de tegenpartij).
- Algemene elftaltactiek, aanvallend en verdedigend.
- Theoretische en praktische scholing door spelobservaties.

Conditie:

- Doelgerichte krachttraining.
- Versterkte gymnastische scholing met rek- en lenigheidsoefeningen.
- Doelgerichte scholing van het algemene snelheids- en krachtuithoudingsvermogen door een extensieve en later een intensieve intervaltraining.
- Conditionering door complexe oefeningen en wedstrijdvormen, ook in circuittraining.



Verdere opgaven:

- Een verdere ontwikkeling van de prestatiemotivatie, van de spelvreugde.
- Ontwikkeling van de zelfkritiek en deze ondersteunen.
- Besluitvorming en verantwoordelijkheidsbewustzijn bevorderen.

De tijdverdeling van de doelen die men op de training nastreeft:

- 8 minuten: algemene conditionering w.b. kracht, snelheid- en krachthuoudingsvermogen en beweeglijkheid.
- 8 minuten: specifieke conditionering w.b. speltempo en doorzettingsvermogen.
- 8 minuten: individuele vervolmaking van de techniek.
- 30 minuten: alle voetbal specifieke spelen en het spel 11:11 als trainingsspel.
- 21 minuten: verdieping van de tactische begrippen in theorie, praktijk en door spel- en wedstrijdobservaties.

16.4. Enkele conclusies t.a.v. tijdsverdeling van de doelen bij de verschillende leeftijden

16.4.1. U12 - U13

- W.b. de algemene conditie wordt hier t.o.v. de U15 en U17 tijdens de training meer aandacht aan besteed, omdat deze leeftijd de basis wordt gelegd voor een goede algemene conditie.
- Aan de voetbalspecifieke conditie wordt hier dan ook beduidend minder gedaan.
- Het technische gedeelte is groter dan bij de U15 en U17, omdat de U13 in een ideale leerfase zit, waarin men alles snel en gemakkelijk aanleert.
- Wat het tactische gedeelte betreft, komt het erop neer dat men deze jeugd veel laat spelen, de oefenstof dient dus vooral in spel- en wedstrijdvorm te worden aangeboden.

16.4.2. U14 - U15

- Bij deze jeugd ligt het accent al iets meer op de specifieke voetbalconditie.
- Het technische gedeelte is minder, daarentegen wordt hier meer gedaan aan het tactisch gedeelte en een begin gemaakt met het toepassen van de tactiek in spel- en wedstrijdvormen (spel 11:11, aanval tegen verdediging).

16.4.3. U16 – U21

- De voetbal specifieke conditie neemt hier toe, omdat een gerichte ontwikkeling van een bepaalde prestatie motoriek nu mogelijk is.
- De technische oefenstof van de U13 en U15 wordt hier verfijnd.
- Wat betreft het tactisch gedeelte is dit iets minder dan de U13 en U15. Het accent ligt al meer op het praktisch uitvoeren van bepaalde tactische begrippen.



HOOFDSTUK 17

Wilt u leider/coach van een jeugdelftal worden?

Ja? Dan zijn hier enige richtlijnen.

1. Coaching begint met een goede organisatie. Hij weet:

- Waar spelen we?
- Hoe laat spelen we?
- Hoe laat verzamelen we?
- Eventueel het vervoer regelen
- Spelen we in de clubkleuren of in reserve-shirts?
- Bij thuiswedstrijden check je of de scheidsrechter er is
- Wie wast de shirts?

2. Het volgende punt is informatie-overdracht met betrekking tot de wedstrijd:

2.1. Voor de wedstrijd:

- Wat is de opstelling?
- Wie is er reserve?
- Wanneer wordt er gewisseld?
- Zijn er invallers, zo ja, komen ze uit een andere ploeg?
- Waar op gelet moet worden tijdens de wedstrijd: eerst de goede dingen van de vorige wedstrijd aanhalen, dan de foute.
- Als er iets bekend is van de tegenstander dit vertellen, bv. een snelle spits of een zwakke keeper.
- Duidelijk laten merken dat je er vertrouwen in hebt, ook al denk je dat het niets wordt.
- Positief denken overbrengen zonder dat ze naast hun schoenen gaan lopen.

2.2. Op het veld voor de wedstrijd:

- Het elftal moet bij elkaar blijven
- Zorg voor een degelijke opwarming. Probeer een vast stramien zodat de spelers altijd weten wat ze moeten doen. Geef de kapitein hierbij een rol zodat jij alles op een afstand kunt bekijken.
- Haal het elftal even bij elkaar, herhaal de belangrijkste afspraken en zorg voor een goede motivatie.

2.3. Tijdens de wedstrijd:

- Bekijk rustig de wedstrijd, niet meteen na twee minuten gaan roepen.
- Bedenk dat je langs de kant maar weinig invloed kunt uitoefenen op je elftal met uitzondering van het plaats houden en aanmoedigen in het algemeen.
- Als je toch aanwijzingen geeft, dan kort, krachtig en begrijpelijk (dus geen nieuwe dingen).
- Blijf rustig.
- Geen kritiek aan het adres van de scheidsrechter.

2.4. Na de 1^{ste} helft:

- Laat het elftal even tot rust komen en hun drank opdrinken.
- Geef algemene aanwijzingen (positief – negatief – positief).
- Persoonlijke aanwijzingen geven kan, maar ga nooit in discussie.
- Motiveer ze voor de 2^{de} helft.



2.5. Na de wedstrijd:

- Bij onnodig verlies: Kalm blijven, je mag je eigen teleurstelling niet laten blijken. Let erop, dat de spelers onderling niet elkaar de schuld gaan geven.
- Bij verlies tegen een veel sterker elftal: Als er van alles is geprobeerd, haal dan het elftal bij elkaar, complimenteer ze toch met hun spel en zeg bijvoorbeeld: "morgen is er weer een dag", die 3-verliespunten mogen geen obsessie worden.
- Geen bespreking vlak na de wedstrijd, te emotioneel, geen discussie die uit de hand kan lopen. Zeker niet met een ouder.
- Informatie geven over de volgende activiteit (trainen of wedstrijd).
- Wat moeten ze doen bij afgelasting?

3. Discipline: In teamsport is discipline zeker geen vies woord, men heeft verantwoordelijkheid t.o.v. elkaar en daartoe worden bepaalde afspraken gemaakt. Het bevordert ook het beter luisteren tijdens de bespreking van de wedstrijd. Hetgeen van de speler wordt verwacht is samengevat in een gedragscode dat iedere speler meekrijgt aan het begin van het seizoen. Het is de bedoeling dat de ouders dit lezen en gehandtekend teruggeven aan de trainer.



HOOFDSTUK 18

Opmerkingen t.a.v. het lesgeven

Het spreken moet zijn:

- Beschaafd
- Duidelijk van uitspraak
- Genuanceerd
- Prettig klinkend van stem

Er kan van de trainer niets uitgaan, wanneer hij zonder overtuiging en nonchalant spreekt. Er kan geen goede sfeer van hem uitgaan en geen juiste beïnvloeding van de beweging zijn, indien het spreken niet correct is. Het vervallen in een gemaakte deftige en geaffecteerde uitspraak is ook onjuist

Een goede leertoon brengt contact met de groep, goed spreken geeft sfeer in de groep, die op haar beurt de trainer weer beïnvloedt. De door de trainer gebrachte sfeer kaatst van de speler op hem terug. De leertoon mag niet schreeuwend zijn, deze doodt de groeiende gevoeligheid voor de beweging en stompt op den duur af.

Stemverheffing kan doeltreffend zijn en daarom zinvol, indien men door een plotselinge stemverheffing het ritme van de beweging wil ondersteunen of een actie wil aangeven. Ook kan het soms praktisch zijn om een enkeling of een groepje met verhoogd stemgeluid te activeren.

De persoonlijkheid van de trainer speelt een zeer belangrijke rol bij de training en kan tot belangrijke mentale consequenties leiden.

De gebrachte sfeer, waarin o.a. werklust en enthousiasme zit geeft een goede verstandhouding tussen de trainer en tussen de spelers onderling. De juiste sfeer stimuleert de concentratie en interesse voor de oefeningen en moet worden gezien als een belangrijke factor om het trainingseffect te verhogen.

Opmerkingen ten aanzien van de opdrachtstelling:

- Rustig, duidelijk, kort en zakelijk meedelen.
- Het voordoen moet rustig en goed zichtbaar voor alle spelers uitgevoerd worden.
- De opstelling en het verplaatsen in de groep moet zeker en doelgericht zijn, hij moet steeds een goed overzicht over de groep hebben en een goed contact houden met de groep.
- De houding van de trainer zal altijd uiterst rustig moeten zijn, dit zeker als de groep onrustig is.
- De trainer moet in zijn optreden zeker en beslist zijn.
- Mededelingen door de trainer gedaan mogen niet aan twijfel onderhevig zijn en voor dubbelzinnige redenen vatbaar.
- Slecht gestelde opdrachten veroorzaken bij de spelers twijfel en onzekerheid en stichten wanorde.
- Bij een verdere uitleg moet de trainer kort en zakelijk zijn, lange preken van moraliserende en technische aard vervelen de spelers en hebben geen enkel effect.
- Van de trainer wordt veel geduld en toewijding gevraagd, hij moet beseffen dat een bepaalde handeling geleidelijk tot ontwikkeling kan komen en dus tijd nodig heeft.
- In het bijzonder zal hij geduld en tijd moeten hebben voor de groei van de prestatie van de minder begaafde spelers.