

# Jeugdopleiding Jo10



## DOELSTELLING: Samen doelgericht leren spelen

Onder 10-spelers moeten zich individueel verder blijven ontwikkelen in het baas worden over de bal. Daarnaast kan ook een vervolg gegeven worden aan de start van het ontwikkelen van het samen leren oplossen van 'eenvoudige' voetbalsituaties binnen het aanvallen (opbouwen en scoren) en verdedigen (storen en voorkomen van scoren) zoals die voorzichtig bij o9 gemaakt is. In de praktijk (tijdens wedstrijden en trainingen) betekent dit dat het accent nog steeds ligt op de uitvoering van acties (passeren, dribbelen, aan- en meenemen, schieten, vrijlopen, bal afpakken enz.), maar ook de keuzes (wel of niet samenspelen, wel of niet gaan dribbelen, passeren, schieten, aanval op de balbezitter enz.) als balbezitter, medespeler van de balbezitter (van de balbezitter aflopen, in de richting van de balbezitter aanbieden, de restverdediging bewaken enz.), speler in duel om de bal (bal proberen te winnen, tegenstander ophouden enz.) of medespeler van de speler die aanval op de balbezitter doet (mandekking, ruimtedekking, rugdekking, coachen enz.) die de spelers maken. Dit alles om samen steeds beter te leren kansen te creëren en te benutten (aanvallen) en kansen en doelpunten van de tegenstander te voorkomen (verdedigen).

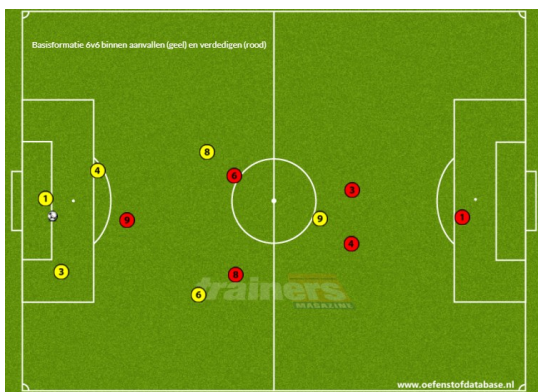
## WEDSTRIJDEN

### Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team door ontwikkelen.
- Voor de spelers: Winnen!
- Voor het kader: Door ontwikkelen en toetsen van de ontwikkeling van elke individuele speler en het team.

### Teamorganisatie

Een teamorganisatie (opstelling) is pas nuttig als spelers verder uit elkaar gaan spelen en meer samen gaan voetballen. Gemiddeld zal dat bij o10-spelers nog duidelijker zijn dan bij o9. In 6 v 6 is 1:2:2:1 de organisatie die wij kiezen. Het is dan een middel om te leren de speelruimte optimaal te verdelen en zich vanuit de positie verder te kunnen ontwikkelen.



### Speelwijze

#### Verdedigen: kansen creëren en scoren voorkomen

Speelruimte snel klein maken.  
Allemaal meedoen en zo lang mogelijk nuttig blijven.

Kort dekken in de buurt van de bal.

#### Omschakelen naar aanvallen: kansen creëren en scoren

Doelgericht zijn als speler aan de bal of als medespeler.

Speelruimte snel groot maken in lengte (diepte) en breedte.

Alle spelers schakelen om.

#### Aanvallen: kansen creëren en scoren

- Opbouwen vanaf de keeper
- Via goed positieospel en/of individuele acties richting doel tegenstander proberen te komen. Doelgericht zijn.
- Wij zoeken door middel van passes en loopacties naar diepte, diepspelen gaat voor breed.
- Verdedigend denken, tijdens het aanvallen, is noodzakelijk (restverdediging).
- Wij creëren een vrije man.

#### Omschakelen naar verdedigen: kansen creëren en scoren voorkomen

- Speelruimte snel klein maken.
- Balbezitter snel onder druk zetten.
- Alle spelers schakelen om.
- Snel en doelgericht omschakelen.

# Jeugdopleiding Jo10



## Coachen

Coachen is het bewust beïnvloeden van het voetballen en richt zich voor, tijdens en na de wedstrijd bij deze leeftijdscategorie vooral op de doelstelling zoals die voor onder 10 op de vorige bladzijde uitgewerkt is.

### Wedstrijdvoorbereiding

- Algemene doelstelling: Leren samen doelgericht te handelen. Meer specifiek per wedstrijd: Aansluiten bij datgene wat in de laatste training centraal stond.
- Nadenken over
  - de invulling van de wedstrijdbespreking waarin het thema/de thema's van de laatste training terugkomt
  - wie in het veld beginnen en wie als wisselspeler?

### Wedstrijdbespreking (Opleidingslokaal)

- Terugblik op afgelopen training
- Bespreken wat vandaag belangrijk is waarbij aansluiting gezocht wordt bij de laatste training
- Aangeven wie in het veld beginnen en wie als wisselers?
- Overige zaken kort aanhalen/bevragen
- Werkwijze: visualiseren, vragen stellen, uitleg geven
- Samen naar het veld

### Warming-up

- Partijspel 4:4/5:5 met keeper en 2 kleine doeltjes (4 dopjes) bij eigen doel. Hesjes meenemen
- Positief coachen: beloon vooral goede uitvoeringen, pogingen, keuzes, inzet, sportief gedrag. Sluit aan bij wedstrijdbespreking
- Eventueel nog even kort afwerken op keeper

### Eerste en tweede helft

- Observeren, complimentjes en tips geven aan individuele spelers
- Positief coachen: beloon vooral goede uitvoeringen, pogingen, keuzes, inzet, sportief gedrag. Sluit aan bij wedstrijdbespreking
- Benoem iedereen

### Time-outs (2 minuten)

- Direct bij elkaar
- Vraag hoe het gaat, wat er goed ging, wat er allemaal gelukt is, wat misschien nog beter kan en wat daarbij belangrijk is
- Reageer kort op de opmerkingen/ reacties
- Geef iedereen aandacht via complimentjes, het gericht vragen of reageren op een reactie

### Rustbespreking (10 minuten)

- Even tot rust laten komen en iets drinken
- Allemaal even laten zitten
- Datgene wat voor de wedstrijd belangrijk was bevragen: "Wat ging er goed?" en "Wat kunnen we nog beter doen?"
- Andere zaken bevragen: "Wat ging er verder nog heel goed?"
- Werkwijze: Visualiseren, vragen stellen, uitleg geven
- Aangeven wie in het veld beginnen en wie als wisselers?
- Korte samenvatting geven
- Samen naar het veld

### Penalty's

- Direct verzamelen
- Een rijtje maken
- Iedereen succes wensen en positief waarderen op de uitvoering, een deel van de uitvoering, de richting, de snelheid, de concentratie, het scoren, ...
- Let op taalgebruik richting tegenstander
- Na afloop tegenstander, leiders en spelbegeleiders bedanken

### Nabespreking

- Korte terugblik op de tweede helft en de totale wedstrijd d.m.v. het stellen van vragen als "Wat ging er goed in de tweede helft?", "Wat hadden we nog beter kunnen doen?" en tot slot "Waar kunnen we vandaag tevreden over zijn?"
- Altijd positief afsluiten

# Jeugdopleiding Jo10



## TRAININGEN

### Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team door ontwikkelen.

### Tips

- Bereid je training voor.
- Zet alle oefenvormen vooraf klaar.
- Pas vormen aan als ze niet lopen.
- Uitleg: Plaatje > Praatje > Daadje

## Structuur en inhoud > Voetbal JeugdPlan

	Inhoud	Toelichting	Eisen
10 minuten	Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komen tot een spel waarin verschillende voetbal-handelingen voor komen</li> <li>• Alternatief: Partijspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vormen moeten leuk zijn</li> <li>• Zoveel mogelijk met een bal per speler</li> <li>• Opbouw van gemakkelijk, uitdagender naar een spel-/wedstrijdvorm</li> <li>• Spelvorm met veel beweging waardoor ze hun energie kwijt kunnen</li> <li>• Geen/Zo weinig mogelijk stilstaande of wachtende spelers</li> </ul>
10 – 15 minuten	<b>Techniek</b> Keuze voor één technische vaardigheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit geïsoleerd oefenen komen tot kleine partijspelen, een positiespel of een partij waarin de geoefende voetbal-handelingen voor komen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen met eenvoudige organisatie</li> <li>• Veel beweging/Veel herhalingen</li> <li>• Van langzaam naar steeds sneller</li> <li>• Komen tot een bij de technische vaardigheid passende voetbalsituatie</li> <li>• Benoem wat ze goed doen/proberen</li> <li>• Geef (Laat) veel voorbeelden (zien)</li> <li>• Geef tips t.a.v. wat nog beter kan</li> </ul>
15 minuten	<b>Techniek i.c.m. afronden</b> Keuze voor één technische vaardigheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit afronden zonder weerstand langzamerhand meer weerstand (tegenstander(s)) toegevoegd worden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen met eenvoudige organisatie</li> <li>• Veel beweging/Veel herhalingen</li> <li>• Van langzaam naar steeds sneller</li> <li>• Komen tot een 'echte' wedstrijsituatie (met één of meer verdedigers) richting een doel</li> <li>• Maak een begin met (keuze) samen aanvallen of samen verdedigen</li> <li>• Benoem wat ze goed doen/proberen</li> <li>• Geef (Laat) veel voorbeelden (zien)</li> <li>• Geef tips t.a.v. wat nog beter kan</li> </ul>
20 minuten	<b>Voetballen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelen van een (groot) partijspel of verschillende kleine partijtjes (in toernooivorm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begeleid/Coach vooral op datgene wat geoefend is v.w.b. de technische vaardigheid en het facet t.a.v. het leren samen te voetballen</li> <li>• Begeleid/Coach positief</li> <li>• Benoem wat de spelers proberen, wat goed gaat én gewenst gedrag (helpen, sportiviteit, inzet, ...)</li> </ul>
	<b>Nabespreken en opruimen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek/ bevrage op wat geoefend is, hoe het ging en hoe men het beleefd heeft.</li> <li>• Samen opruimen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benoem of bevrage alle spelers</li> <li>• Benoem en bevrage alleen positief</li> </ul>

# Jeugdopleiding Jo10



## Organiseren

Het goed organiseren van de totale training en de verschillende trainingsvormen daarbinnen is bepalend voor het plezier en het leereffect. Een goede organisatie is een voorwaarde om te kunnen gaan coachen. **M.a.w.: eerst elke vorm 'perfect' organiseren, eventueel aanpassen en dan pas gaan coachen.** De volgende controle-vragen kunnen daarbij helpen:

- Zijn de materialen optimaal gebruikt?
- Is de gekozen ruimte optimaal?
- Zijn er veel oefenmomenten?
- Is het aantal aanvallers goed gekozen t.o.v. het aantal verdedigers?
- Zijn de teams goed in evenwicht?
- Kan er gescoord worden?
- Kunnen de verdedigers doelpunten voorkomen / succes hebben?
- Zijn de spelregels goed gekozen?
- **Ben je niet tevreden t.a.v. één of meerdere van bovengenoemde punten? Pas het aan en maak de trainingsvorm nog beter!**

## Coachen

Coachen is het beïnvloeden van het voetballen en richt zich voor, tijdens en na trainingen bij deze leeftijdscategorie vooral op de doelstelling zoals die voor onder 10 in dit document uitgewerkt is.

Tijdens een training kun je als trainer verschillende manieren van coachen gebruiken. Voorbeelden daarvan zijn:

- Voorbeeld (laten) geven
  - Een plaatje zegt meer dan duizend woorden
- Situatief coachen
  - Het spel stopzetten op het juiste moment
- Situatie naspelen
  - Stap voor stap naspelen van wat er gebeurde

## Begeleiden

Begeleiden richt zich op het beïnvloeden van het gedrag van voetballers binnen en buiten het veld. Voor de trainer betekent dit dat hij jeugdvoetballers begeleidt in het steeds beter leren omgaan met afspraken die binnen de vereniging en binnen het team gelden, Fair-Play, en leefstijl.

Voor, tijdens en na trainingen gaat het concreet om o.a.:

- Respectvol zijn naar medespelers, spelers van andere teams, trainers, leiders, vrijwilligers, enz.
- Respectvol omgaan met de accommodatie en materialen van Vereniging.
- Aanwezig zijn op de afgesproken tijd.
- Indien nodig ruim op tijd, mondeling of telefonisch afzeggen.
- Douchen na trainingen.

- Uitleg buiten de situatie
  - Groep bij elkaar halen en in gesprek gaan
- Coachen d.m.v. vragen stellen
  - Het stellen van vragen helpt de trainer aan te sluiten bij de gedachten van de spelers
- Begeleidend coachen
  - Coachen terwijl het spel doorgaat
- Voorzeggen
  - In sommige situaties (bijvoorbeeld het herkennen van een moment) is het voor enkele spelers handig voor te zeggen

**Positief coachen!**