

Jeugdopleiding Jo13



DOELSTELLING: Leren spelen vanuit een basistaak

Onder 13-spelers moeten (binnen het 'nieuwe' spel 11 tegen 11) leren spelen vanuit een basistaak. Dit betekent dat men dient te leren wat binnen het aanvallen, verdedigen en omschakelen de basistaak is die bij hun positie hoort. Die positie in 11 tegen 11 moet nog ontdekt worden. Tijdens het ontdekken van de 'eigen' positie en zeker als die ontdekt is, is het handelen met de bal (uitvoering van de gemaakte keuzes) daarbinnen nog altijd een aandachtspunt/ontwikkelpunt. In de praktijk (tijdens wedstrijden en trainingen) betekent dit dat de uitvoering van acties maar ook de keuzes, gekoppeld aan de positie(s) als balbezitter, medespeler van de balbezitter, speler in duel om de bal of medespeler van de speler die aanval op de balbezitter doet ontwikkelpunten. Dit alles met als doel de basistaak die bij de positie hoort te leren kennen en deze steeds beter uit te voeren.

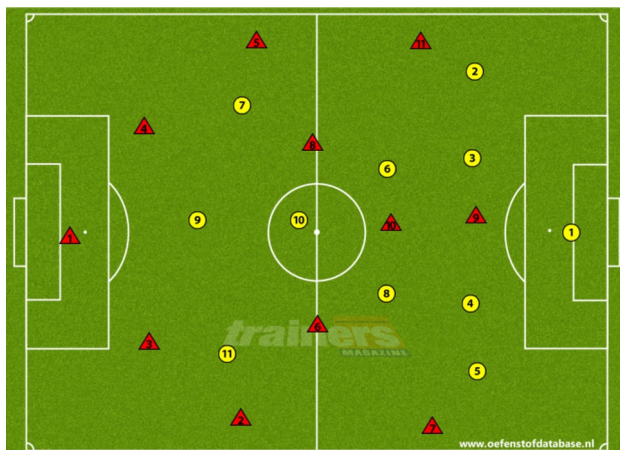
WEDSTRIJDEN

Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team leren spelen binnen 11 v 11.
- Voor de spelers: Proberen te winnen!
- Voor het kader: Door ontwikkelen en toetsen van de ontwikkeling van elke individuele speler en het team.

Teamorganisatie

De organisatie binnen 11 tegen 11 is 1:4:3:3 en kan gespeeld worden met de punt naar voren, naar achteren of een vlak middenveld. Vanuit deze organisatie gaan spelers leren wat de basistaken zijn die bij de verschillende posities horen.



Speelwijze

Verdedigen: kansen creëren en scoren voorkomen

Speelruimte snel klein maken.

Allemaal meedoen en zo lang mogelijk nuttig blijven.

Druk op de balbezittende speler zetten en houden.

Wij bewegen als team mee in de richting waarin de bal beweegt (kantelen).

Omschakelen naar aanvallen: kansen creëren en scoren

Doelgericht zijn als speler aan de bal of als medespeler.

Speelruimte groot maken in lengte (diepte) en breedte.

Anticiperen op eventueel omschakel moment.

Alle spelers schakelen om.

Aanvallen: kansen creëren en scoren

- Opbouwen vanaf de keeper.
- Via goed positie spel 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.
- Wij creëren een overtal in de opbouw.
- Verdedigend denken, tijdens het aanvallen, is noodzakelijk (restverdediging)

Omschakelen naar verdedigen: kansen creëren en scoren voorkomen

- Speelruimte snel klein maken.
- Balbezitter snel onder druk zetten.
- Alle spelers schakelen om.
- Anticiperen op eventueel omschakel moment.

Jeugdopleiding Jo13



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 13 op de vorige bladzijde uitgewerkt is.

Wedstrijdvoorbereiding

- Doelstelling / Accent voor de wedstrijd bepalen (koppeling met trainingen)
- Nadenken over wijze van overbrengen tijdens wedstrijdbespreking
- Beginopstelling en wissels bepalen

Wedstrijdbespreking (Opleidingslokaal)

- Terugblik afgelopen wedstrijden en trainingen
- Opstelling en wisselspelers aangeven
- Doelstelling / Accent aan de orde stellen
- Benoemen van basistaken
- Overige zaken kort aanhalen
- Visualiseren, vragen stellen, uitleg geven

Warming-up

- Positiespel (basis: 4/5 tegen 4/5 + 2 in een rechthoek, keeper: wordt ingeschoten op een groot doel, wissels: doen mee i.v.m. doorwisselen)
- Voetbalsituaties coachen waarin doelstelling / accent voorkomt
- Positief coachen: vooral goede uitvoeringen / delen van de totale uitvoering belonen, spel stilleggen en vragen stellen of voorbeelden geven
- Individuele gesprekjes voeren
- Eventueel nog afwerken op de keeper (voorkomt weinig stilstand)

Eerste en tweede helft

- Observeren en bepalen of doelstelling / accent voorkomt / mogelijk is
- Ja? Kijken wat daarbinnen goed gaat of nog beter kan en daarop coachen
- Nee? Coachen op toepassen of bepalen wat een andere doelstelling / accent zou kunnen zijn en daarop coachen

- Neem ook de invloed van de tegenstander mee in datgene waarop je je eigen team wilt gaan coachen
- Hou rekening met de stand
- Positief coachen: vooral goede uitvoeringen / delen van de totale uitvoering belonen, inzet en pogingen coachen. Korte vragen stellen of alternatieven aanreiken

Rustbespreking

- Even tot rust laten komen en iets drinken
- Doelstelling / Accent aan de orde stellen door vragen te stellen: “Wat ging er goed?” en “Wat kunnen we nog beter doen?”
- Andere zaken bevragen: “Wat ging er verder nog heel goed?” Zijn er nog andere belangrijke dingen die we moeten bespreken?”
- Visualiseren, vragen stellen, uitleg geven
- Opstelling en wisselspelers aangeven.
- Korte samenvatting geven van doelstelling / accent voor tweede helft

Nabespreking

- Laat de spelers eerst even tot rust komen en eventueel iets drinken
- Korte terugblik op de tweede helft en de totale wedstrijd d.m.v. vragen stellen.
- “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 Jo13



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
15 minuten	Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> • Loopvormen i.c.m. het oefenen van technische vaardigheden • Rekken • Positiespel, rondo of kleine partijtjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Zoveel mogelijk met een bal per speler • Eenvoudige organisatie • Van lage naar steeds hogere intensiteit • Dynamisch rekken • Binnen het positiespel, de rondo of de kleine partijtjes coachen facetten die een relatie hebben met de doelstelling
15 minuten	Techniek Keuze voor één technische vaardigheid	<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit geïsoleerd oefenen komen tot kleine partijtjes, een positiespel of een partij waarin de geoefende voetbalhandelingen voor komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen met eenvoudige organisatie • Veel beweging/Veel herhalingen • Van langzaam naar steeds sneller • Komen tot een bij de technische vaardigheid passende voetbalsituatie • Benoem wat ze goed doen/proberen • Geef (Laat) veel voorbeelden (zien) • Geef tips t.a.v. wat nog beter kan
15 minuten	Vereenvoudigd voetballen	<ul style="list-style-type: none"> • Een situatie waarin aanvallers en verdedigers aanwezig zijn én waarin gescoord kan worden bij een keeper 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelers spelen in een positie/organisatie • De trainer coacht één van beide teams (de aanvallers of de verdedigers) • Die coaching is gericht op de doelstelling van de training • Benoem wat ze goed doen/proberen • Geef (Laat) veel voorbeelden (zien) • Geef tips t.a.v. wat nog beter kan
10 – 15 minuten	Voetballen	<ul style="list-style-type: none"> • Spelen van een (groot) partijtje 	<ul style="list-style-type: none"> • Spelers spelen in een positie/organisatie • Begeleid/Coach vooral op datgene wat een relatie heeft met de doelstelling • Begeleid/Coach positief • Benoem wat de spelers proberen, wat goed gaat én gewenst gedrag (helpen, sportiviteit, inzet, ...)
	Nabespreken, opruimen en douchen	<ul style="list-style-type: none"> • Bespreek/ bevrage op wat geoefend is, hoe het ging en hoe men het heeft beleefd • Samen opruimen • Douchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Benoem of bevrage alle spelers • Benoem en bevrage alleen positief

Jeugdopleiding Jo13



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!**

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.
- Adviseer de juiste kleding bij koude of slechte weersomstandigheden.

Coachen

Coachen is het bewust beïnvloeden van het voetballen en richt zich voor, tijdens en na trainingen bij deze leeftijdscategorie vooral op de doelstelling zoals die voor onder 13 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

- 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!