

Jeugdopleiding Jo15



DOELSTELLING: Afstemmen van basistaken binnen het team

Onder 15-spelers moeten leren hun basistaken op elkaar af te stemmen. Dit betekent dat zij dienen te leren hoe zij samen met de medespelers die in dezelfde linie, (schuin) voor en/of achter hun spelen, binnen aanvallen, verdedigen en omschakelen situaties kunnen oplossen. Als o15-spelers hebben ze inmiddels 2 jaar 11 tegen 11 gespeeld en langzamerhand wordt ook steeds duidelijker wat iemands favoriete en beste positie is. Voor trainingen en wedstrijden betekent dit dat spelers zich steeds meer kunnen gaan richten op het handelen met en zonder bal in die 'vaste' positie en de samenwerking met de medespelers om zich heen.

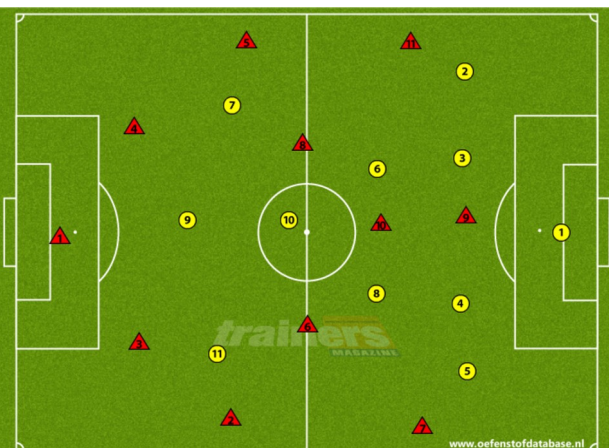
WEDSTRIJDEN

Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team leren spelen binnen 11 tegen 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 kunnen spelers zich als individueel verder ontwikkelen in het handelen op een 'vaste' positie en daarnaast in het afstemmen van basistaken met medespelers.



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 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.
- 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 Jo15



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 15 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 o.b.v. aan-/afwezigheid, blessures en trainingsbezoek

Wedstrijdbespreking (Opleidingslokaal)

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

Warming-up

- Lopen en rekken waarbij iedereen meedoet
- Positiespel (basis: 4 tegen 4 + 2 in een rechthoek, keeper: wordt ingeschoten op een groot doel, wissels: eenvoudige techniekvorm)
- 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
- Eventueel nog afwerken op de keeper (voorkomt weinig stilstand)
- Individuele gesprekjes voeren

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
- Betrek het spel van de tegenstander en het scoreverloop in datgene wat richting het eigen team gecoacht gaat worden.
- Team en individuele spelers positief coachen: vooral goede uitvoeringen / delen van de totale uitvoering belonen, 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
- Even tot rust laten 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 Jo15



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
20 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
20 minuten	Vereenvoudigd voetballen	<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit ver vereenvoudigde voetbalvormen (geïsoleerde technische vormen) via methodische stappen naar iets complexere (meer voetbalechte) vormen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen met eenvoudige organisatie • Voeg vanuit de beginsituatie stapsgewijs weerstanden toe (ruimte, spelers, spelregels, beperkingen, ...) • 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"> • Vanuit de eindvorm bij het vorige blokje wordt de gekozen doelstelling in nog het nog wedstrijdchtere voetbalsituatie geoefend 	<ul style="list-style-type: none"> • T.o.v. de laatste vorm in het vorige blokje wordt het aantal spelers groter • Aanvallers tegen verdedigers • Spelers spelen in een positie/organisatie • Eventueel in twee of drie linies laten spelen • 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
20 minuten	Voetballen	<ul style="list-style-type: none"> • Spelen van een (groot) partijspel 	<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 en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> • Bespreek/bevraag op wat geoefend is, hoe het ging en hoe men het heeft beleefd 	<ul style="list-style-type: none"> • Benoem of bevraag alle spelers • Benoem en bevraag alleen positief

Jeugdopleiding Jo15



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 bewust beïnvloeden van het voetballen en richt zich voor, tijdens en na trainingen bij deze leeftijdscategorie vooral op de doelstelling zoals die voor onder 15 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.
- Adviseer het dragen van de juiste kleding bij slechte/koude weersomstandigheden.

- 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!