

Jeugdopleiding Jo19



DOELSTELLING: Presteren als team in de competitie

Onder 19-spelers moeten leren als team te presteren in een reeks van wedstrijden. Anders gesteld: zo hoog mogelijk eindigen in de competitie. Dit betekent dat continu gewerkt wordt aan het verder ontwikkelen van het handelen van spelers binnen de speelwijze die nagestreefd wordt waarbij aangesloten wordt bij datgene wat in de voorbije wedstrijd goed en minder goed ging én wat de komende wedstrijd van het team gaat vragen. Binnen deze doelstelling blijft de verdere ontwikkeling van elke speler uiteraard ook van belang.

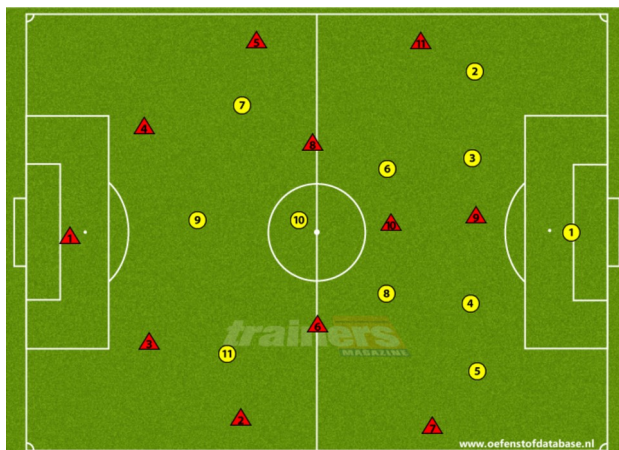
WEDSTRIJDEN

Functie

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

Teamorganisatie

Uitgangspunt t.a.v. de teamorganisatie is 1:4:3:3 waarbij gespeeld kan worden met de punt naar voren, naar achteren of een vlak middenveld. Waar nodig en mogelijk kan hier, om wedstrijden te winnen én in het belang van de verdere ontwikkeling van de spelers, van afgeweken worden.



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 Jo19



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 19 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 gesprekje 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 Jo19



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 • 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 facetten coachen die een relatie hebben met de doelstelling
20 minuten	Eerste training Fysiek Tweede training Vereenvoudigd voetballen	<ul style="list-style-type: none"> • Coördinatie/Conditie • Diverse algemene voetbalvormen 	
15 minuten	Oriëntatiefase	<ul style="list-style-type: none"> • Door middel van een wedstrijd-echte situatie wordt het team duidelijk gemaakt wat getraind gaat worden 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiseer een wedstrijdssituatie waarin het voetbalprobleem/de doelstelling zich voor zal gaan doen • Zet de hoofdrolspelers in dat voetbalprobleem/de doelstelling zoveel mogelijk op hun eigen positie • Bewaak de organisatie van de teams • Bevraag de spelers, via situatief coachen, op wat er goed gaat en wat nog niet
20 minuten	Oefen-/Leerfase	<ul style="list-style-type: none"> • Via een methodische opbouw wordt, door het toevoegen van voetbalechte weerstanden, het voetbalprobleem geoefend 	<ul style="list-style-type: none"> • Start met een (in vergelijking met de voorgaande vorm) een vereenvoudigde vorm • Coach/Bevraag spelers op die facetten die belangrijk zijn in relatie tot de doelstelling • Coach vooral situatief • Voeg (o.b.v. de voortgang) stapsgewijs weerstanden toe • Benoem ook wat ze goed doen/proberen
20 minuten	Toepassingsfase	<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 Jo19



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 11 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!