

Jeugdopleiding Jo8-Jo9



DOELSTELLING: Doelgericht leren spelen

De belangrijkste doelstelling voor deze leeftijdscategorieën is het “Doelgericht leren handelen met bal”. Als o7-spelers hebben ze al een beetje kunnen wennen aan de bal. Het vervolg richt zich op het steeds betere richting geven aan de bal bij het dribbelen, drijven, passen en schieten. Dribbelen om te passeren, de bal te houden, een kans te krijgen om te scoren. Drijven om iemand voor te blijven, snel richting het doel te gaan. Passen om de bal bij een medespeler te krijgen. Schieten om te scoren. Voor veel o8-spelers is zelfs een medespeler in het begin soms nog meer een sta in de weg dan iemand waar je de bal aan afspeelt. Dit heeft alles te maken met de leeftijd en de controle over de bal. Samenspelen is dus ook nog heel lastig en voor velen teveel gevraagd. Veel oefenen in ver vereenvoudigde voetbalsituaties is dus nodig. Maar, bij de o9 kan het spel er al heel anders uit gaan zien. Dan zijn ze vaardiger, krijgen ze oog voor medespelers, gaan ze spelsituaties herkennen, gaan ze verder uit elkaar spelen en zie je dat proberen meer samen tot oplossingen te komen. Het doelgericht leren handelen met bal blijft nog steeds belangrijk, maar dat kan steeds beter met elkaar geoefend worden in iets complexere voetbalsituaties waarin twee spelers samen voetballen.

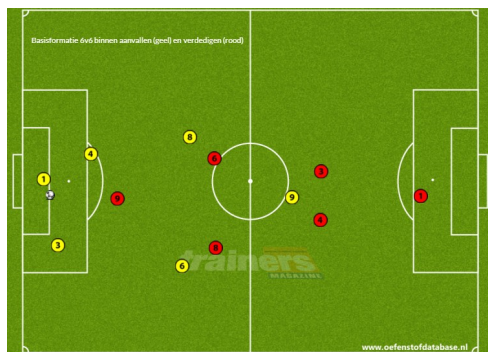
WEDSTRIJDEN

Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team ontwikkelen.
- Voor de spelers: Proberen te winnen!
- Voor het kader: 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 o9-spelers het geval zijn. 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 en scoren van tegenstander voorkomen

- Snel naar de bal.
- Bal afpakken.
- Niet voorbij laten dribbelen.
- Niet laten schieten.
- Allemaal meehelpen.

Omschakelen naar aanvallen: kansen creëren en scoren

- Alle spelers schakelen om.
- Algemene uitgangspunten voor aanvallen gaan per direct gelden.

Aanvallen: kansen creëren en scoren

- Naar het doel van de tegenpartij.
- Vooruit dribbelen/drijven.
- Schieten als het kan.
- Allemaal meehelpen.

Omschakelen naar verdedigen: kansen van tegenstander en scoren voorkomen

- Snel weer naar de bal.
- Probeer de bal snel weer terug te pakken.
- Allemaal meehelpen.



Jeugdopleiding Jo8-Jo9

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 8/9 op de vorige bladzijde uitgewerkt is.

Wedstrijdvoorbereiding

- Algemene doelstelling: Baas worden over de bal. 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 (in kleedkamer)

- 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

- Tikspel en/of partijspel 3:3/4:4 met keeper en 2 kleine doeltjes (4 dopjes) bij eigen doel. Hesjes meenemen
- Positief coachen: beloon vooral goede uitvoeringen, pogingen, 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, 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 Jo8-Jo9

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"> • Komen tot een spel waarin diverse voetbal-handelingen voor komen • Alternatief: Partijspel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vormen moeten leuk zijn • Zoveel mogelijk met een bal per speler • Opbouw van gemakkelijk, uitdagender naar een spel- / wedstrijdvorm • Spelvorm met veel beweging waardoor ze hun energie kwijt kunnen • Geen/Zo weinig mogelijk stilstaande of wachtende spelers
10 - 12 minuten	Techniek dribbelen drijven kappen draaien passeren	<ul style="list-style-type: none"> • Komen tot een spel waarin de genoemde en geoefende voetbal-handelingen voor komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige organisatie • Veel beweging/Veel herhalingen • Van langzaam naar steeds sneller • Kort oefenen en uitbouwen • Benoem wat ze goed doen/proberen • Geef (Laat) veel voorbeelden (zien)
10 - 12 minuten	Techniek passen (mikken) aan- en meenemen	<ul style="list-style-type: none"> • Komen tot een spel waarin de genoemde en geoefende voetbal-handelingen voor komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige organisatie • Veel beweging/Veel herhalingen • Van langzaam naar steeds sneller • Kort oefenen en uitbouwen • Benoem wat ze goed doen/proberen • Geef (Laat) veel voorbeelden (zien)
10 - 12 minuten	Techniek schieten (mikken)	<ul style="list-style-type: none"> • Komen tot een spel waarin de genoemde en geoefende voetbal-handelingen voor komen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige organisatie • Veel beweging/Veel herhalingen • Van langzaam naar steeds sneller • Kort oefenen en uitbouwen • Benoem wat ze goed doen/proberen • Geef (Laat) veel voorbeelden (zien)
20 minuten	Voetballen	<ul style="list-style-type: none"> • Spelen van een (groot) partijspel of verschillende kleine partijtjes (in toernooivorm) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Samen opruimen 	<ul style="list-style-type: none"> • Benoem of bevraag alle spelers • Benoem en bevraag alleen positief



Jeugdopleiding Jo8-Jo9

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 8/9 in dit document uitgewerkt is.

Tijdens een training(sdeel) 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 (niet te vaak)
- 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.
- Bij voorkeur: 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 en laat ze spelen !!