



# TECHNISCH JEUGDPLAN



# Inhoudsopgave

<b>0.5 Versiebeheer</b> .....	4
<b>1.0 Inleiding</b> .....	5
<b>2.0 Technische onderbouwing</b> .....	6
2.1 KNVB .....	6
2.2 Athletic Skills Model .....	10
3.1 Doelen per leeftijdscategorie .....	12
3.2 Fasen vanuit het Athletic Skills Model .....	13
3.2.1 Basis Athletic Skills .....	13
3.2.2 Advanced Athletic Skills .....	14
3.3.3 Transition Athletic Skills .....	14
<b>4.0 Speelwijze S.V. Hoofddorp</b> .....	16
4.1 Cultuur .....	16
4.2 Speelstijl .....	16
4.4 Spelsysteem .....	19
4.5 Taken .....	20
4.6 Wedstrijdsituatie .....	20
4.8.1 De doelverdediger (1) .....	21
4.8.2 De vleugelverdedigers/backs (2 en 5) .....	21
4.8.3 De centrale verdedigers (3 en 4) .....	22
4.8.4 De controlerende middenvelders (6 en 8) .....	22
4.8.5 De aanvallende middenvelder (10) .....	23
4.8.6 De vleugelaanvallers/buitenspelers (7 en 11) .....	23
4.8.7 De centrale aanvaller/spits (9) .....	23
<b>5.0 Eisen aan en taakomschrijving van de jeugdtrainer/coach</b> .....	25
5.1 Algemene eisen .....	25
5.2 Profiel van een 08/09 trainer/coach .....	25
5.3 Profiel van een 010/011-pupillen trainer/coach .....	25
5.4 Profiel van een 012/013-pupillen trainer/coach .....	25
5.5 Profiel van een 014/015-junioren trainer/coach .....	26
5.6 Profiel van een 016/017-junioren trainer/coach .....	26
5.7 Profiel van een 018/019-junioren trainer/coach .....	26
<b>6.0 Coaching</b> .....	28
6.1 Coaching van het kader .....	28
6.1.1 Wat is coachen? .....	28
6.2 Speler volgsysteem .....	29
6.3 Videoanalyse .....	29
6.4 Coaching van de spelers onderling .....	29
<b>7.0 Richtlijnen voor de jeugdleiders</b> .....	31
7.1 Randvoorwaarden .....	31
7.2 Stappenplan wedstrijd .....	32
<b>8.0 Richtlijnen voor de jeugdspelers</b> .....	33
8.1 Algemene richtlijnen .....	33
8.2 Mentaliteit en mentale weerbaarheid .....	33



8.2.1 De mentale opbouw per leeftijdscategorie.....	34
<b>9.0 Teambuilding .....</b>	<b>35</b>
<b>10.0 Technische werkplannen jeugdopleiding S.V. Hoofddorp .....</b>	<b>36</b>
10.1 Technisch werkplan voor O8 t/m O9 pupillen.....	36
10.1.1 De kenmerken van de O8/O9.....	36
10.1.2 Tips voor de O8/O9 trainer/coach.....	36
10.1.3 Concrete aandachtspunten bij de training.....	36
10.1.4 Spelconcept bij de O8/O9.....	38
10.2 Technisch werkplan voor O10/O11 pupillen.....	38
10.2.1 De kenmerken van de O10/O11.....	38
10.2.2 Tips voor de O10/O11 pupillen trainer/coach.....	38
10.2.3 Specifiek probleem bij O10/O11.....	38
10.2.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....	39
10.2.5 Spelconcept bij de O10/O11-pupillen.....	39
10.2.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.....	39
10.2.7 Concrete aandachtspunten bij de training.....	40
10.3 Technisch werkplan voor O12/O13.....	40
10.3.1 De kenmerken van de O12/O13-jeugd.....	40
10.3.2 Tips voor de O12/O13-pupillen trainer/coach.....	40
10.3.3 Specifiek probleem bij O12/O13.....	41
10.3.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....	42
10.3.5 Concrete aandachtspunten bij de training.....	42
10.4 Technisch werkplan voor O14/O15.....	42
10.4.1 De kenmerken van O14/O15 junioren.....	42
10.4.2 Tips voor de O14/O15 trainer/coach.....	43
10.4.3 Specifiek probleem bij O14/O15-junioren.....	44
10.4.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....	44
10.4.5 Concrete aandachtspunten bij de training.....	44
10.4.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.....	45
10.5.1 De kenmerken van de O16/O17.....	45
10.5.2 Tips voor de O16/O17-junioren trainer/coach.....	46
10.5.3 Specifiek probleem bij O16/O17.....	46
10.5.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....	47
10.5.5 Concrete aandachtspunten bij de training.....	47
10.5.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.....	48
10.6 Technisch werkplan voor O18/O19.....	49
10.6.1 De kenmerken van de O18/O19-junioren.....	49
10.6.2 Tips voor de O18/O19-junioren trainer/coach.....	50
10.6.3 Specifiek probleem bij O18/O19-junioren.....	50
10.6.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....	50
10.6.5 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.....	51
10.6.6 Aandachtspunten voor de coaching praktijk.....	51



## 0.5 Versiebeheer

Versie	Datum	Korte beschrijving aanpassing
1.0	1996	Opzet door Frank Zuyderwijk
2.0	2001	Aanpassingen door Aad Grift; opname externe scouting
3.0	2002	Aanpassingen door Aad Grift; bij de C-jeugd een onderscheid gekomen tussen 1e en 2e jaars.
4.0	2004	Aanpassingen door Aad Grift; bij de B-junioren een onderscheid gekomen tussen 1e en 2e jaars spelers. In de selectiegroep van de A-junioren een gelijke verdeling gerealiseerd van 1e en 2e jaars spelers.
5.0	2005	Aanpassingen door Aad Grift; Looptrainer toegevoegd aan de technische staf van de jeugdopleiding.
5.0	2006	Aanpassingen door Aad Grift; een groep selectiespelers van 20 jongens bij de 2e jaars F-junioren.
6.0	2015	Aanpassingen door Benno Peperkamp; opschoning document
7.0	2019	Aanpassingen door Benno Peperkamp en Martijn Blijleven; aanpassing nieuwe wedstrijdvormen, toevoegen ASM (inclusief meting APVH), toevoeging periodisering 'trainbaar maken van voetbal'



## 1.0 Inleiding

Dit technische jeugdplan vormt de rode draad binnen de jeugdopleiding van S.V. Hoofddorp en heeft een communicatieve, legitimerende, vernieuwende en sturende functie. Het is een levend document dat aangevuld en onderhouden moet worden door het hoofdbestuur, jeugdbestuur, het hoofd jeugdopleiding, de jeugdtrainers, de technisch jeugdcoördinatoren en de technisch kaderleden.

De jeugdopleiding van S.V. Hoofddorp moet leiden tot het verbeteren van het handelen van onze jeugdspelers binnen de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Het trainen en coachen van jeugdige voetballers gaat van eenvoudig naar moeilijk. De trainer/coach zal methodische stappen moeten maken in het leerproces van de jonge voetballers, door het aanbrengen van ordening en structuur.

Het technisch jeugdplan moet voorwaarden scheppen en mogelijkheden bieden waardoor de jeugdleden van S.V. Hoofddorp:

- Met plezier kunnen voetballen op een passend, eigen niveau.
- Mogelijkheden krijgen om hun eigen voetbaltop te halen.

### Doel

- Hoge doorstroom van jeugdleden naar een Betaald Voetbal Organisatie (BVO).
- Hoge doorstroom van jeugdleden naar de eigen seniorenselecties.
- Betrokkenheid creëren zodat jeugdleden behouden blijven voor de eigen vereniging en voetbal tot op een latere leeftijd een plaats blijft houden (als speler, coach, scheidsrechter, bestuurslid, etc.).

### Missie

- Hogere kwaliteit jeugdopleiding volgens criteria van de Regionale Jeugdopleiding (RJO) van de KNVB.
- Waarborgen continuïteit jeugdopleiding.
- De selectieteams spelen prestatievoetbal en spelen minimaal op landelijk niveau.
- S.V. Hoofddorp heeft aantrekkingskracht in de regio richting talentvolle voetballers en biedt hen de mogelijkheid zich verder te ontwikkelen en waar mogelijk door te stromen richting een BVO.

### Visie

- Het zodanig ontwikkelen van jeugdspelers dat zij betere 'bewegings' worden waardoor de ontwikkelingskansen maximaal worden vergroot.



## 2.0 Technische onderbouwing

Een aantal belangrijke ontwikkelingen van de laatste jaren zijn in dit jeugdplan verwerkt uit o.a. de KNVB-visie op (beter) leren voetballen, het Athletic Skills Model (ASM) en niet in het minst de Frans Hoek methode. Daarnaast heeft de KNVB voor trainers oefenstof ontwikkelt die beschikbaar wordt gesteld via de applicatie Rinus. Alle trainers bij S.V. Hoofddorp zijn in staat om hier inspiratie op te doen.

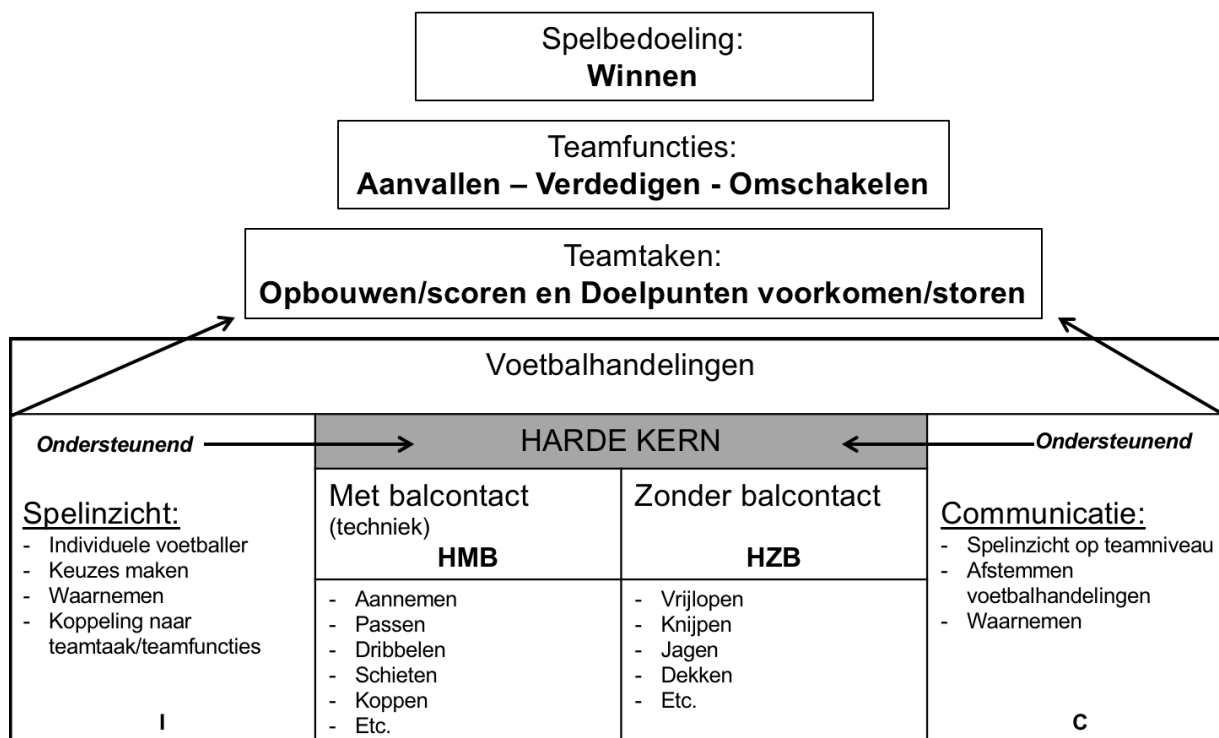
### 2.1 KNVB

Binnen de KNVB zijn er constant ontwikkelingen om het Nederlandse (jeugd)voetbal naar een hoger niveau te tillen met als doel internationaal te blijven meetellen als voetbalnatie. In 1985 werd hiervoor de 'Zeister visie' in het leven geroepen, welke door o.a. Rinus Michels, Bert van Lingen en Dick Advocaat werd ingevoerd. Die visie op (beter) leren voetballen is de KNVB in de jaren daarna blijven ontwikkelen. In 2014 is er het Nationaal Trainerscongres geweest waar trainers bijeen zijn gekomen om te spreken over de verdere ontwikkeling van het Nederlandse voetbal. Hieruit is het plan 'Winnaars van morgen' ontstaan en is de opbouw binnen het jeugdvoetbal tot aan de leeftijd van O12 gewijzigd.

#### 2.1.1 Structuur van voetballen

Het is van belang dat trainers vanuit eenzelfde structuur het voetbal observeren (wat zie ik?) om er vervolgens met elkaar over in gesprek te gaan (wat vind ik ervan?). Door dezelfde structuur voor ogen te hebben en dezelfde termen (handelingstaal) te gebruiken, kan er efficiënter worden overlegd en horen de spelers dezelfde termen (herkenbaarheid).

Derhalve gaan we binnen S.V. Hoofddorp uit van de 'Structuur van voetballen', waarbij we vanaf de jongste leeftijd de spelbedoeling van het voetbal al aan de orde laten komen. De mate waarin de spelbedoeling belangrijk wordt gemaakt, is afhankelijk van de leeftijd en speelniveau van de spelers.





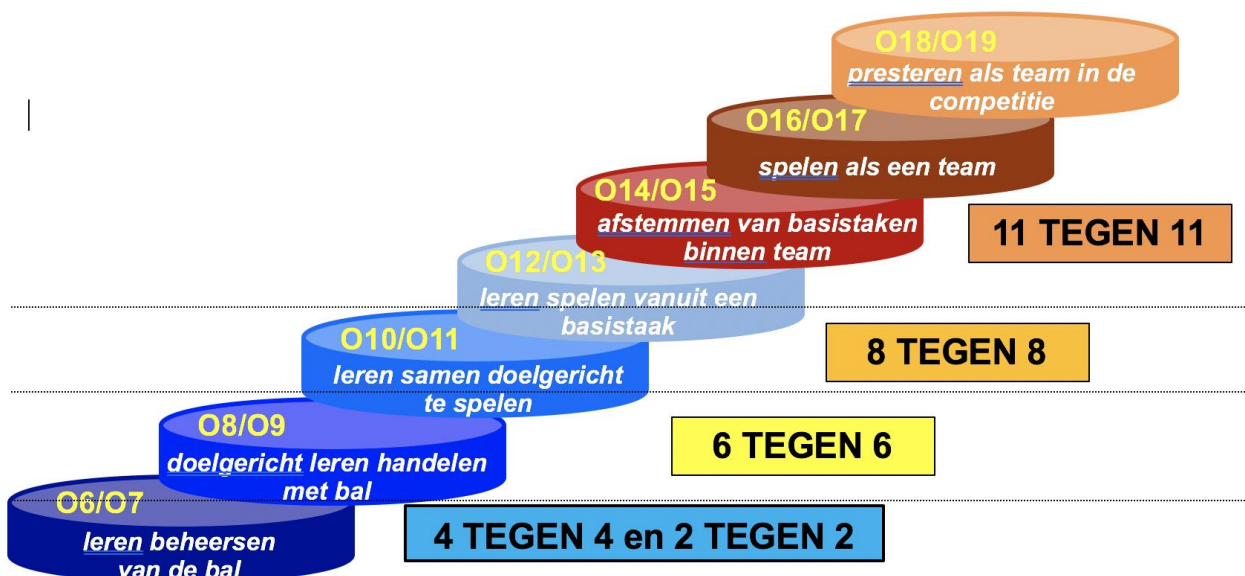
## 2.1.2 Jeugdvoetballeerproces

Het is van groot belang dat de verantwoordelijke mensen (TJC's en trainers) op de hoogte zijn van de beginsituatie van de leeftijdscategorie welke zij trainen of waar zij verantwoordelijk voor zijn. Hierin zijn een aantal kenmerken van belang:

- 1) Fysieke ontwikkeling van de speler
- 2) Gedrag van de speler
- 3) Voetbalgedrag van de speler

Om het voetbalgedrag te kunnen beïnvloeden is het belangrijk dat de directbetrokkenen bij de speler op de hoogte zijn van de fysieke ontwikkeling en het gedrag van een speler. Hier kan in algemene zin iets over worden gezegd, maar per individuele speler zal er altijd verschil zijn.

Voetbalgedrag zegt iets over hoe spelers op die leeftijd voetballen. Hierin maken wij gebruik van het jeugdvoetballeerproces welke de KNVB hanteert in haar opleidingen. Ook hier houden wij wel in het achterhoofd dat spelers vroeg- of laatrijp zijn en dus wellicht niet geheel passen binnen het onderstaande schema.



## 2.1.3 Winnaars van morgen

De KNVB heeft het plan 'Winnaars van morgen' opgesteld en deze werd in 2014 door Jelle Goes gepresenteerd. Het bijgaande elftal speerpunten (afgeleid van een voetbalelftal) werd hierbij gepresenteerd. Ook S.V. Hoofddorp geeft in haar opleiding invulling aan deze speerpunten.

1. **Vasthouden aan eigen voetbalcultuur, met meer focus op winnaarsmentaliteit**  
*Leren presteren en leren winnen moet meer onderdeel gaan uitmaken van de jeugdopleiding.*

S.V. Hoofddorp maakt het willen winnen van wedstrijden vanaf de jongste selectiegroepen al belangrijk. Dit is de spelbedoeling en daar spelen de spelers hun wedstrijd ook voor. De mate waarin het winnen aan de kaak wordt gesteld bij de spelers, is wel afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de spelers.



## 2. Clubs en spelers moeten bewuster omgaan met fysieke ontwikkeling

*We kijken in de regel goed naar het technische en tactische aspect, maar hebben vaak te weinig aandacht voor de fysieke ontwikkeling.*

S.V. Hoofddorp heeft een samenwerking met Cura Fysio Plaza. Van alle spelers wordt vastgesteld hoe hun lichamelijke ontwikkeling is. Van daaruit komt naar voren of een speler wellicht vroeg- of laatrijp is. Dit kan zinvolle informatie zijn met oog op het indelen van spelers.

Vanaf de O16 wordt er gewerkt met een periodisering, zodat er met de spelersgroep gericht wordt gewerkt aan voetbalconditie (Raymond Verheijen).

## 3. Scouts opleiden om ook de fysieke en mentale aspecten van spelers beter te leren herkennen

*Voldoen aan de fysieke eisen van het spel; dat varieert van kracht en explosiviteit tot snelheid en lengte. Welke mentale eisen worden er gesteld per leeftijdscategorie?*

Gedurende de opleiding verlaten spelers de club om op een hoger (BVO) niveau te gaan spelen. Om onze selecties op niveau te houden wordt er vanuit S.V. Hoofddorp gescout. Dit gebeurt zowel intern (we proberen de ontwikkeling van spelers binnen de vereniging zo goed mogelijk in beeld te houden) en extern, waarbij we wel binnen de Haarlemmermeer blijven kijken of net daarbuiten.

De scouting wordt aangestuurd door onze Hoofd Scouting. Hij organiseert structureel met scouts bijeenkomsten om een eenduidige lijn te houden van hoe wij naar jeugdspelers kijken. Hierin wordt rekening gehouden met fysieke aspecten, doordat niet alleen gekeken wordt naar de spelers die op dat moment het hoogste rendement halen. We kijken ook naar zogenaamde 'potentie spelers'. Hiermee bedoelen we spelers die over voldoende vaardigheden beschikken maar dit in wedstrijden nog niet om kunnen zetten in rendement.

Mentale aspecten worden in kaart gebracht door o.a. te kijken naar de beleving in de wedstrijd (hoe graag wil een speler winnen en hoe laat hij dat zien in zijn eigen handelen) en omgaan met tegenslagen (foutieve beslissing scheidsrechter, matige omstandigheden (slecht weer, slechte veldomstandigheden)).

## 4. Diversiteit in trainersstaf

*Trainers en coaches die elkaar aanvullen bij het opleiden van een individu en team*

Iedere trainer neemt zijn achtergrond mee binnen de opleiding van S.V. Hoofddorp. Door structureel momenten in te plannen (zie organisatorisch jeugdplan), proberen wij zo optimaal mogelijk gebruik te maken van de diversiteit en kennis die binnen onze staf aanwezig is.

## 5. Opleidingsplicht voor BVO's

*De jeugdopleiding moet de basis zijn voor elke BVO, daar begint het voor iedere BVO mee*

Dit speerpunt is moeilijk vertaalbaar naar het amateurvoetbal, behalve dat wij als SV Hoofddorp zoveel mogelijk spelers een podium willen bieden om zich in de kijker te spelen van een BVO. Hierin is een goed contact met Ajax, waar wij sterpartner van zijn, en andere professionele organisaties een vereiste.

## 6. Kwaliteit van de jeugdtrainers moet omhoog

*De jeugdtrainers zijn de basis van de opleiding en het opleiden van spelers*

SV Hoofddorp stelt hoge eisen aan de trainers in de staf. Verderop in het technisch jeugdplan worden de profielen van de trainers nader omschreven.





## 7. Ook bij het 1e elftal gaat de opleiding door *Blijven door ontwikkelen van spelers na aansluiten bij A selectie*

Spelers die SV Hoofddorp niet verlaten voor een club (BVO) spelend op een hoger niveau, worden opgeleid voor onze Zondag-selectie. Binnen deze selectie heeft de hoofdtrainer als doel om spelers verder te ontwikkelen. Daarbij is er geregeld contact tussen de hoofdtrainer en de verantwoordelijke HJO.

## 8. Structureel meer weerstand creëren *Meer wedstrijden op topniveau en hogere weerstand op trainingen*

Door het niveauverschil binnen de selectiegroepen zo minimaal mogelijk te maken, komt er een hogere weerstand. Daarnaast zorgt de trainer ervoor dat er geregeld oefenwedstrijden worden gespeeld tegen tegenstanders welke van hoog niveau zijn en onze spelers tot het maximale dwingen.

## 9. Cursussen meer op maat *De cursus laten aansluiten op de behoeften en ambities van clubs en Trainer/Coaches*

De KNVB gaat haar cursussen meer op maat aanbieden aan Trainer/Coaches. Bij S.V. Hoofddorp verwachten we dat onze trainers voldoen aan onze minimumeisen en bij het diploma UEFA C en hoger in bezit zijn van een geldige licentie. Hiertoe dienen trainers geregeld nascholingsbijeenkomsten te volgen.

Daarnaast bieden wij trainers de mogelijkheid het diploma UEFA C of UEFA B te gaan halen. Wel hanteert de vereniging een contract waarbij de betreffende trainer, na het behalen van zijn/haar diploma, een vastgesteld aantal seizoenen actief blijft binnen S.V. Hoofddorp.

## 10. Hogere eisen stellen aan verdedigen *Meer aandacht besteden aan de teamtaak verdedigen in wedstrijden en trainingen en meer aandacht voor individuele ontwikkeling van verdedigers*

Er wordt binnen ons leerplan evenveel tijd besteed aan verdedigen als aan de teamfunctie aanvallen. Alle trainers werken met een periodisering. De invulling hiervan verschilt per leeftijdscategorie. Vanaf de O16 heeft binnen deze periodisering ook de voetbalconditie een plek.

## 11. Meer eigen verantwoordelijkheid, minder pampieren

Spelers krijgen een grotere verantwoordelijkheid, doordat zij aan het begin van het seizoen een Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP) dienen te maken. Hierin geven zij aan waar zij zich in willen ontwikkelen en welke rol de Trainer/Coach kan hebben om de speler hierin te helpen. De mate waarin de POP wordt vormgegeven is weer aangepast op de leeftijdskenmerken van de speler.

Bovenstaande speerpunten zijn door de KNVB ondergebracht in een drietal overkoepelende focusgebieden:

1. De teamspeler
2. De trainer/coach
3. De competitie



## 2.1.4. Eisen aan een training

Binnen haar opleidingen hanteert de KNVB de '4 eisen aan een training'. Ook binnen S.V. Hoofddorp vinden wij deze eisen erg belangrijk. Vooral bij de groepen in de onderbouw en middenbouw is dit van groot belang. Dit betreft de volgende eisen:

1. Wedstrijdechte vormen
2. Veel herhalingen
3. Rekening houden met de groep
4. Juiste coaching en beïnvloeding

Bovenstaande punten zijn te herkennen binnen de trainingen van onze staf.

## 2.2 Athletic Skills Model

Het Athletic Skills Model (ASM) omvat een andere manier van denken over bewegen voor de top- & breedtesport, het bewegingsonderwijs en de gezondheidszorg. De optimale ontwikkeling vindt plaats als alle partijen vanuit eenzelfde, gefundeerde visie werken. Het ASM is onderbouwd door wetenschap en praktijk, waarbij spel en plezier gekoppeld zijn aan motorisch leren, met aandacht voor gezondheid, welzijn en prestatie.

Bij S.V. Hoofddorp krijgt ASM een plaats in de ontwikkeling van spelers door in de diverse leeftijdsgroepen een mooie overgang te hebben tussen *deliberate play* en *deliberate practice*. Dit komt voort uit de overtuiging (en wetenschappelijk onderzoek) dat als spelers op jonge leeftijd al specialiseren dit ertoe bijdraagt dat zij sneller stoppen met hun sport (gebrek aan motivatie), onvoldoende motorisch ontwikkeld zijn en sneller overbelast raken op latere leeftijd.

In de ideale situatie beoefenen onze jeugdspelers nog een andere sport, naast het voetbal. Dit juichen wij toe. Echter, in de huidige tijd is het niet altijd mogelijk om nog een tweede sport te beoefenen of is die motivatie er niet (kind wil alleen maar voetballen). Derhalve hebben wij ervoor gekozen ASM-aspecten zowel binnen de warming-up als binnen de training zoveel mogelijk terug te laten keren.

Het ASM werkt vanuit de grondvormen van bewegen (basic movement skills). Daar worden zeven coördinatievaardigheden (coordinative abilities) aan verbonden en doorontwikkeld via de vijf voorwaarden van bewegen (conditions of movement). Zowel de coördinatievaardigheden als de voorwaarden van bewegen staan hieronder beschreven.

- Grondvormen van bewegen (basic movement skills):
  - Balanceren;
  - Stoeien en vechten;
  - Gaan en lopen;
  - Springen en landen;
  - Rollen, duikelen en draaien;
  - Met je handen: stuiten, dribbelen, rollen, stoppen, vangen, mikken, slaan en gooien;
  - Met je voeten: dribbelen en schieten;
  - Klimmen en klauteren;
  - Zwaaien en slingeren.
- Coördinatievaardigheden (coordinative abilities):
  - Evenwichtsvermogen;
  - Aanpassingsvermogen;
  - Koppelingsvermogen;
  - Kinetisch differentiatievermogen;
  - Ruimtelijk oriëntatievermogen;
  - Reactievermogen;
  - Ritmisch vermogen.



- Voorwaarden voor bewegen (conditions of movement):
  - Coördinatie;
  - Lenigheid;
  - Stabiliteit;
  - Kracht;
  - Uithoudingsvermogen.

De warming-up wordt dus opgebouwd vanuit bovenstaande elementen, uiteraard rekening houdend wat wel en niet mogelijk is binnen een voetbalvereniging. Hierdoor willen wij de motoriek van onze spelers breed ontwikkelen. Door spelers breed te ontwikkelen, zullen het betere 'bewegers' worden en dit leidt tot een positief effect op de ontwikkeling van de jeugdspeler.



### 3.0 Doelstellingen bij training en coaching tijdens de opleiding

#### 3.1 Doelen per leeftijdscategorie

Voor de veldspeler

Leeftijd	Groep Wedstrijd	Doel	Inhoud
5 - 6 jaar	O6/O7 2v2 (O6) 4v4 (O7)	Leren beheersen van de bal	- balvaardigheidsspelvormen m.b.t. richting en snelheid
7 - 8 jaar	O8/O9 6v6	Doelgericht leren handelen met de bal	- oefenvormen waarin de handeling als doel heeft om een doelpunt te maken of te voorkomen
9 - 10 jaar	O10/O11 6v6 (O10) 8v8 (O11)	Leren samen doelgericht te spelen	- oefenvormen waarin de handeling als doel heeft om samen met medespelers een doelpunt te maken of te voorkomen
11- 12 jaar	O12/O13 8v8 (O12) 11v11 (O13)	Leren spelen vanuit basistaak	- oefenvormen waarin ingespeeld wordt op taken op individueel niveau in relatie tot het team
13 - 14 jaar	O14/O15 11v11	Afstemming van basistaken binnen een team	- binnen oefenvormen wordt meer nadruk gelegd op het afstemmen van handelingen op medespelers
15 - 16 jaar	O16/O17 11v11	Spelen als team	- spelen als team met als doel het winnen van de wedstrijd (presteren wordt belangrijk)
17 - 18 jaar	O18/O19 11v11	Presteren als team in de competitie	- spelen als team met als doel een zo goed mogelijke eindklassering in de competitie

Voor de keeper.

Leeftijd	Groep Wedstrijd	Doel	Inhoud
7 - 8 jaar	O8/O9 6v6	Doelgericht leren van het vangen van de bal & bewegen in de goal.  <i><u>Het team heeft geen vaste keeper tenzij er 1 boven uitsteekt.</u></i>	- Spelenderwijs oefenvormen samen doen waarin het vangen van een bal voorop staat. Plezier in keepen staat voorop.
9 - 10 jaar	O10/O11 6v6 (O10) 8v8 (O11)	Het verder ontwikkelen van het vangen van de bal, duiken naar de bal en trappen & werpen van de bal.	- Oefenvormen waarin de handeling als doel heeft een doelpunt te voorkomen & het voortzetten van het spel.



		<u>Vanaf JO10 gaan we werken met een vaste keeper.</u>	
11- 12 jaar	O12/O13 8v8 (O12) 11v11 (O13)	Leren verdedigend te keepen met & zonder bal. Leren opbouwend keepen met & zonder bal.	- oefenvormen waarin ingespeeld wordt met de keepertaken op een <u>groot veld</u> (onderscheppen van flankballen) en individueel keeperniveau.
13 – 14 jaar	O14/O15 11v11	Doelgericht werken aan specifieke taken.	- Binnen de oefenvormen wordt meer nadruk gelegd op het aanleren c.q. verbeteren van specifieke keepertaken. (bijv. muurtje neerzetten bij vrije trappen)
15 – 16 jaar	O16/O17 11v11	Samen werken met het team en ook het verder ontwikkelen van explosiviteit.	- Samen spelen met het team en vooral werken aan coaching, oefenvormen die krachtig & explosief zijn.
17 – 18 jaar	O18/O19 11v11	Doelgericht bijhouden van de keeperonderdelen. (Volwaardige keeper).	- spelen als team met als doel een zo goed mogelijke eindklassering in de competitie

### 3.2 Fasen vanuit het Athletic Skills Model

Vanuit het Athletic Skills Model halen wij de volgende fasen. Deze fasen zorgen voor een goede overgang van *deliberate play* naar *deliberate practice*.

#### Jongens

6-9 jaar	10-12 jaar	13-15 jaar	15-18 jaar	19-24 jaar
Basic Athletic Skills	Advanced Athletic Skills	Transition Athletic Skills	Performance Athletic Skills	Elite Athletic Skills

#### Meisjes

6-7 jaar	8-10 jaar	11-12 jaar	13-18 jaar	19-24 jaar
Basic Athletic Skills	Advanced Athletic Skills	Transition Athletic Skills	Performance Athletic Skills	Elite Athletic Skills

#### 3.2.1 Basis Athletic Skills

In deze fase ontstaat een duidelijke verbetering op het motorisch vlak. Met name de coördinatie voor houding en balans verbetert sterk. Binnen de trainingen wordt er gezocht naar spelvormen waar zoveel mogelijk verschillende (motorische) vaardigheden aan bod komen en waarbij het aanpassingsvermogen en plezier centraal staan.

##### 3.1.1.1 Verschillende balmaten

Het aanpassingsvermogen wordt onder anderen aangesproken door te werken met verschillende balmaten. Er wordt gebruik gemaakt van diverse balmaten door elkaar, wat maakt dat een speler zich iedere keer moet aanpassen aan de verschillende maten en gewichten van de bal die hij/zij voor zich krijgt.



### **3.1.1.2 Verschillende ondergronden**

Het structureel trainen op diverse ondergronden is binnen een amateurvereniging niet mogelijk. Gebrek aan ruimte en financiën verplicht ons hierin creatief te zijn. Toch is ook het trainen op diverse ondergronden een manier om spelers aan te spreken op hun aanpassingsvermogen. Derhalve wordt er minimaal eenmaal per maand op een andere ondergrond getraind. Hierbij kan gedacht worden aan een zaaltraining, een training bij The Beach, op het strand of het Haarlemmermeerse bos (afhankelijk van omstandigheden) of zelfs een training op de eigen parkeerplaats.

### **3.2.2 Advanced Athletic Skills**

Deze fase wordt ook wel aangeduid als 'gouden leeftijdsfase', omdat spelers op deze leeftijd het meest gevoelig zijn voor motorisch leren. Zo gemakkelijk en snel waarop je op deze leeftijd leert, zal het op andere leeftijden niet gaan. Kinderen in deze leeftijd zijn in staat snel en eenvoudig bewegingen te kopiëren.

Naast het blijven werken aan het verder ontwikkelen van de specifieke voetbalhandelingen, kan er proportioneel worden gewerkt aan het maken van keuzes (bijvoorbeeld tactisch), waarbij dit in eerste instantie meer globaal aan bod komt en naar mate een speler zich ontwikkelt (in leeftijd en vaardigheid) kan dit specifieker worden gemaakt. Het aanleren van keuzes maken is een zeer individueel proces. Spelers met een hogere snelheid van handelen, geven zichzelf meer tijd en ruimte om keuzes te maken. De leeftijd van 11 en 12 jaar is het meest gunstig voor het aanleren van coördinatievaardigheden bij voetballers.

### **3.3.3 Transition Athletic Skills**

Mensen passen zich aan hun omgeving aan, maar ook aan zichzelf. Dat aanpassen is in deze fase heel erg aan de orde door het moment waarop de groeiversnelling (groeispurt) plaatsvindt. Wanneer in de jaren voor deze fase het aanpassingsvermogen veel aandacht heeft gehad, zou de speler daar nu profijt van moeten hebben. Het zenuwstelsel is immers gewend hiermee om te gaan.

De fase van Transition Athletic Skills is de overgangsfase in de kalenderleeftijdperiode van 9 tot 16 jaar, afhankelijk van geslacht en individu. Het is de fase waarbinnen de PHV (Peak Height Velocity) en PWV (Peak Weight Velocity) zich afspelen. Vrij vertaald zijn de PHV en de PWV de momenten waarop de groeisnelheid in lengte en gewicht het snelste gaat (piek van de groei).

#### **3.3.3.1 Biologische leeftijd in kaart brengen**

Door de PHV te meten bij alle spelers in de opleiding, krijgen we een beeld waar de spelers zitten in hun ontwikkeling. We kijken in deze fase dan ook meer naar biologische leeftijd dan naar kalenderleeftijd. Met de uitslagen van de metingen zijn trainers beter in staat rekening te houden met de belastbaarheid van hun spelers.

Alle spelers worden ten minste tweemaal per jaar gemeten (ook de spelers buiten deze leeftijdsfase). Spelers in deze specifieke leeftijdsfase worden om de 3 maanden gemeten, aangezien in deze fase de groei per individu heel divers kan zijn. Zodra de metingen tussen -1,5 jaar PHV en +1,5 jaar na PHV zitten, worden de spelers om de twee maanden gemeten. In deze fase zitten de spelers vol in de groeispurt en is het van belang de metingen in een hogere frequentie te doen. Zodra spelers +1,5 jaar over de PHV heen zitten, wordt alleen nog de lengtegroei gemeten.

Het Athletic Skills Model heeft als uitgangspunt, vanuit wetenschappelijk onderzoek, dat jongens gemiddeld tussen de 2 en 4 maanden na het behalen van de PHV, hun PWV hebben bereikt. Bij meisjes ligt dit tussen de 3 en 9 maanden na het behalen van de PHV.



### **3.3.3.2 Trainen op biologische leeftijd**

Naast het feit dat trainers de eerdergenoemde metingen gebruiken om de belastbaarheid per individu te kunnen bepalen, wordt er ook eenmaal per week getraind in groepen die ingedeeld zijn op biologische leeftijd. Dit wordt gedaan met de groepen in de leeftijdscategorie O12 t/m O15. Na iedere ronde worden de groepen opnieuw ingedeeld.

Door de metingen krijgen we een goed beeld van welke spelers vroeg-, gemiddeld- of laatrijp zijn. Over het algemeen krijgen laatrijpers minder kansen om zich te ontwikkelen binnen een opleiding, aangezien zij fysiek het vaak afleggen tegen hun fysiek sneller ontwikkelde leeftijdgenoten. Door eenmaal per week te trainen op biologische leeftijd, wordt het voor trainers makkelijker om de training af te stemmen op de belastbaarheid van de individuele spelers (minder spelers die in overload of underload trainen) en zullen laatrijpers ook de gelegenheid krijgen om bijvoorbeeld wel hun directe tegenstander te passeren zonder van de bal afgezet te worden.

Qua leeftijd zou de O16 ook nog mee moeten doen in deze verdeling. Echter, in deze leeftijd wordt ook Voetbal Conditionele Training (VCT) aangeboden. Derhalve wordt in deze leeftijd gekeken naar de metingen en zullen de laatbloeiers wel mee gaan trainen bij de groep waar zij gezien hun ontwikkeling in zouden passen (zij missen dan een team tactische training bij hun eigen groep). Uit onderzoek blijkt dat dit aantal gemiddeld net iets onder de 10% ligt. De overige spelers trainen dan gewoon binnen hun eigen groep.



## 4.0 Speelwijze S.V. Hoofddorp

In de opleidingsperiode tussen de O12 en O19 is het van belang om vaste teamprincipes te ontwikkelen en de spelers daar vertrouwd mee te maken.

Uitgangspunt is het spelen in een 1-4-3-3 met de punt naar voren (op het middenveld), maar gedurende een wedstrijd kunnen spelers op het veld anders georganiseerd zijn. In het hedendaagse voetbal zijn formaties steeds minder belangrijk, maar spreken we meer over teamprincipes. Ook binnen S.V. Hoofddorp werken we met teamprincipes, zodat spelers gestimuleerd worden te blijven nadenken over hun handelen in relatie tot het team en niet vast zitten in patronen.

### 4.1 Cultuur

In zijn algemeenheid is onze cultuur als volgt:

- Binnen S.V. Hoofddorp hebben de spelers een winnaarsmentaliteit en zijn bereid om hard te werken.
- Spelers zijn bezig met hun individuele ontwikkeling en hebben de bereidheid om beter te willen worden, 'een leven lang leren'.
- Er is sprake van betrokkenheid richting je team en club. Spelers moeten trots zijn om te spelen bij S.V. Hoofddorp.
- Spelers hebben de bereidheid om tot het uiterste gaan, maar blijven wel respectvol.

### 4.2 Speelstijl

- Onze speelstijl kenmerkt zich door zijn aanvallende karakter. Kernmerken hierin zijn:
  - Binnen het aanvallen wordt gekozen voor de opbouw van achteruit, waarbij we graag zien dat spelers diepte voor breedte kiezen.
  - Binnen het verdedigen wordt er op de helft van de tegenstander druk gezet en wordt getracht de bal z.s.m. weer te veroveren.
  - In de omschakeling van aanvallen naar verdedigen proberen we snel druk op de bal te krijgen.
  - In de omschakeling van verdedigen naar aanvallen proberen we snel diep te spelen om gebruik te maken van de desorganisatie van de tegenpartij.
- Binnen S.V. Hoofddorp wordt in principe gespeeld vanuit de formatie 1-4-3-3 met de punt naar voren.

## 4.3 Teamprincipes

### 4.3.1 Aanvallen

#### Teamniveau

- Speelruimte groot maken en groot houden;
- De speler met de bal opties geven om af te spelen;
- Intentie hebben om diep te willen spelen, anders breed of terug;
- 2v1 situaties creëren op het veld;
- Rondom strafschoopgebied Tegen Partij (TP) met het gezicht naar de goal van de tegenstander de bal krijgen om te komen tot het creëren van kansen;





- Verzorgen van restverdediging om snelle tegenaanval te voorkomen. Met restverdediging wordt bedoeld dat je als team positioneel zodanig staat dat wanneer je de bal verliest je direct weer druk op de bal kunt krijgen.

#### Linie niveau

##### Verdedigers:

- Maken onderlinge afstanden groot, centrale verdedigers naast elkaar en backs hoog;
- Wanneer de bal bij de verdedigers is, wordt er getracht deze diep te spelen. Er is veelal sprake van een overtal, waardoor het mogelijk zou moeten zijn (door het creëren van een 2v1 binnen de linie) om de bal vooruit te kunnen spelen;
- Indien diepte niet mogelijk is, gaat de bal breed of terug;
- Bij bal op het middenveld of bij aanvallers, wordt er restverdediging georganiseerd;
- Vanuit de verdedigers kan er een speler doorstappen (back buitenom of centrale verdediger door naar het middenveld) om te ondersteunen bij het aanvallen.

##### Middenvelders:

- Maken onderlinge afstanden groot, waarbij tenminste één middenvelder aanvallend positie kiest (punt naar voren). Daar waar mogelijk sluit een tweede middenvelder aan (6 of 8);
- Zijn erg actief in het loskomen (oog houdend voor de onderlinge afstanden) om passlijnen in de diepte open te krijgen of zelf vrij te komen;
- Zorgen dat er altijd tenminste één middenvelder de restverdediging verzorgt.

##### Aanvallers:

- Maken onderlinge afstanden groot, waarbij de buitenspelers hun positie in de breedte afstemmen op het wel of niet buitenom meedoen van een back;
- Hebben de intentie om de oplossing vooruit te zoeken om uiteindelijk te komen tot het creëren van kansen en het maken van doelpunten;
- Herkennen wanneer zij niet vooruit kunnen en kiezen dan voor bal houden (terug of breed).

### **4.3.2 Omschakeling A-V**

#### Teamniveau

- Zo snel mogelijk speelruimte klein maken;
- Zo snel mogelijk diepte uit het spel van TP halen;
- Zo snel mogelijk druk op de bal krijgen, zodat TP eerst kiest voor bal achteruit om diepte te voorkomen.

#### Linie niveau

##### Verdedigers:

- Maken de onderlinge afstanden in de breedte zo snel mogelijk klein;
- Stemmen onderlinge afstanden in de lengte af op het middenveld en aanvallers (allemaal vooruit, of allemaal inzakken), zodat de ruimte tussen de linies zo snel mogelijk klein wordt;
- Indien er balverlies geleden wordt in de zone van een van de verdedigers, wordt daar direct druk op de bal gegeven.



#### Middenvelders:

- Maken onderlinge afstanden in de breedte zo snel mogelijk klein;
- Stemmen onderlinge afstanden in de lengte af met verdedigers en aanvallers, zodat er tussen de linies weinig ruimte is;
- Halen de dieptepass van de tegenstander eruit door zo snel mogelijk passlijnen in de diepte dicht te zetten;
- Indien er balverlies geleden wordt op het middenveld, wordt er zo snel mogelijk druk op de bal gegeven.

#### Aanvallers:

- Maken onderlinge afstanden in de breedte zo snel mogelijk klein;
- Bepalen in afstemming met verdedigers en middenvelders of zij direct hoog druk gaan zetten;
- Halen zo snel mogelijk de diepte uit het spel en zorgen dat de tegenstander terug of breed speelt.

### 4.3.3 Verdedigen

#### Teamniveau

- Speelruimte klein maken;
- Als de bal beweegt, beweegt het team (speelruimte klein houden) = kantelen;
- We dwingen de tegenstander richting de zijkant;
- We creëren een overtal in de as (hotzone);
- Op eigen helft is er altijd druk op de bal;
- Als de bal achteruit wordt gespeeld, sluiten we aan (linies kort op elkaar);
- Hoe dicht bij eigen goal, hoe korter er gedekt wordt.

#### Linie niveau

##### Verdedigers:

- Spelen op lijn bij bal in de as, bij bal aan zijkant wordt dit een schuine lijn (staffel);
- Wanneer de tegenstander met hoge backs speelt, stappen we back op back door;
- Indien nodig stapt een centrale verdediger door op een doorkomende middenvelder.

##### Middenvelders:

- Op het middenveld wordt er in de zone verdedigd;
- De intentie bestaat om op het middenveld in een overtal te komen in de hotzone om zodoende de bal daar te kunnen veroveren; (Met hotzone wordt bedoeld het gebied op het veld tussen de 6, 8 en de 10)
- Intentie is om te spelen met de punt naar voren, maar dit is geen statisch principe. Gedurende de wedstrijd kan het middenveld anders georganiseerd zijn.

##### Aanvallers:

- Bij bal in de as houden de buitenspelers de ruimte t.o.v. de 9 klein en dwingen zodoende de bal naar de buitenkant (diepte uit het spel halen);
- Wanneer de bal aan een kant is, dekt de buitenspeler aan de niet-balkant de dichtst bij zijnde centrale verdediger in de zone om de verplaatsing te voorkomen (knijpen).



### 4.3.3 Omschakelen V-A

#### Teamniveau

- Speelruimte zo snel mogelijk groot maken;
- Zo snel mogelijk diep spelen om gebruik te maken van de desorganisatie TP;
- Zo snel mogelijk afspeelmogelijkheden bieden aan speler met de bal;
- Bal houden wanneer er niet direct diep gespeeld kan worden.

#### Linie niveau

##### Verdedigers:

- Maken de onderlinge afstanden in de lengte zo snel mogelijk groot, centrale verdedigers ver uit elkaar, backs hogerop;
- Indien de bal in deze linie wordt gewonnen, wordt (indien mogelijk) de bal diep gespeeld;
- Wanneer diep spelen geen optie is, wordt er gekozen om de bal te houden (breed of terug).

##### Middenvelders:

- Maken onderlinge afstanden zo snel mogelijk groot;
- Indien de bal op het middenveld wordt gewonnen, wordt er direct diep gespeeld wanneer dit mogelijk is;
- Wanneer diepte niet mogelijk is, wordt er gekozen voor bal houden (bal terug of breed).

##### Aanvallers:

- Maken de onderlinge afstanden zo snel mogelijk groot;
- Bij het winnen van de bal in de voorste linie wordt er direct getracht om dit om te zetten in een goal door snel richting de goal te gaan om een kans te creëren;
- Wanneer de tegenstander de restverdediging in orde heeft en het direct creëren van een kans niet mogelijk is, wordt er gekozen voor bal houden (terug of breed).

*N.B.: De taken per positie worden behandeld in de paragraaf over de spelersprofielen.*

## 4.4 Spelsysteem

In het hedendaagse voetbal wordt er steeds minder gesproken over een spelsysteem of formaties. Bij georganiseerde situaties als bijvoorbeeld de aftrap en achterballen, is de teamorganisatie duidelijk herkenbaar. Zodra de bal gaat bewegen, gaat het om het bespelen van ruimtes en zal er op enigerlei manier steeds een andere formatie zichtbaar zijn.

Uitgangspunt bij S.V. Hoofddorp is het spelen vanuit een 1-4-3-3 punt naar voren. De vertrekpunten blijven de eerdergenoemde teamprincipes in relatie tot het bespelen van ruimtes. Hierdoor zal zich in een ongeorganiseerde situatie veelvuldig de situatie voordoen dat de formatie niet herkend wordt. Zolang er wordt vastgehouden aan de teamprincipes, is dit geen probleem.

Belangrijkste reden om teamprincipes als uitgangspunt te nemen voor onze speelwijze t.o.v. de formatie, is dat wij spelers zelf beslissingen willen laten nemen gedurende een wedstrijd. Wij geloven dat spelers hierdoor autonomer gaan functioneren in een team en beter in staat zijn om uiteindelijk met elkaar situaties op te lossen. Voetbal is immers een spel waarin geen enkele situatie precies hetzelfde is. Wanneer spelers leren om op iedere situatie te anticiperen als individu in relatie tot het team, heeft dit een groter rendement op hun ontwikkeling.



## 4.5 Taken

De taken per positie krijgen een plek binnen de spelersprofielen (zie verder).

## 4.6 Wedstrijdsituatie

In de wedstrijd heb je altijd te maken met de tegenstander en de speelwijze die zij hanteren. Door uit te gaan van eerdergenoemde teamprincipes en de daaronder hangende taken, kan er tegen iedere speelwijze gespeeld worden. De spelers (al dan niet o.l.v. de trainer/coach) hebben de vrijheid om waar nodig nuances aan te brengen op de taken per positie, zolang de teamprincipes maar leidend blijven.

## 4.7 Trainingsdoelstellingen

Binnen S.V. Hoofddorp wordt er gewerkt vanuit een periodisering gericht op het ontwikkelen van de speelwijze vanuit de teamprincipes die worden gehanteerd. Door geperiodiseerd te werk te gaan, ligt bij iedere groep in dezelfde periode de nadruk op dezelfde teamfunctie. Hierdoor kunnen de trainer/coaches met elkaar het gesprek aangaan m.b.t. de invulling van de training, kan er inspiratie worden opgedaan bij elkaars training en herkennen spelers situaties wanneer zij mogelijk worden doorgezet richting een andere (oudere) leeftijdsgroep.

Voorafgaand aan het seizoen wordt een periodisering gemaakt op basis van een cyclus van 3 weken. In die periode worden de trainingsdoelstellingen geformuleerd binnen de volgende teamfuncties en teamtaken:

- Aanvallen – opbouwen (fase 1, 2 en 3)
- Aanvallen – scoren (fase 4)
- Omschakelen aanvallen-verdedigen
- Verdedigen – storen (fase 1, 2 en 3)
- Verdedigen – voorkomen van doelpunten (fase 4)
- Omschakelen verdedigen-aanvallen

Vanaf de O16 (O17-2) wordt de Voetbal Conditionele Training (VCT) periodisering aan de speelwijzeperiodisering gekoppeld. Binnen de VCT maken we gebruik van een cyclus van 6 weken, welke mogelijk langer kan zijn door het invoegen van een neutrale week (bijvoorbeeld wegens een doordeweekse wedstrijd). Aan de VCT-partijvormen zit dus altijd een doelstelling verbonden welke gekoppeld is aan de speelwijze.

Bij de O19 gaan wij uit van principe 'aanvallen vs verdedigen'. Hiermee wordt bedoeld dat de trainer beide ploegen coacht, dit in tegenstelling tot de coaching bij de andere teams waarbij de het team dat de weerstand verzorgt alleen wordt gecoached indien de geboden weerstand niet voldoende is.

Voor de VCT-cyclus wordt gebruik gemaakt van de periodisering van Raymond Verheijen. Deze ziet er schematisch als volgt uit:



Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Voetbalconditionele partijvormen 11v11/10v10/9v9/8v8</b>		<b>Voetbalconditionele partijvormen 7v7/6v6/5v5</b>		<b>Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3</b>	
Volhouden van vaak handelen		Volhouden van vaak handelen		Vaker handelen	
X --- X --- X --- X --- X X - X - X - X - X - X		X --- X --- X --- X --- X X - X - X - X - X - X		X ----- X X --- X --- X	
Volhouden van snel herstellen		Volhouden van snel herstellen		Sneller herstellen	
Beter zuurstofsysteem		Beter zuurstofsysteem		Sneller bijvullen fosfaatsysteem	
<b>Explosiviteits-voorbereidende vormen</b>		<b>Voetbalsprints met weinig rust</b>		<b>Voetbalsprints met veel rust</b>	
		Volhouden van goed handelen		Beter handelen	
		X --- X --- X --- x X --- X --- X --- X		X X	
		Volhouden van explosief handelen		Explosiever handelen	
		Vergroten van fosfaatsysteem		Grotere hap ATP lenen uit fosfaatsysteem	

Het periodiseren van zes weken

*Bron: Periodiseren van voetballen, Raymond Verheijen.*

## 4.8 Spelersprofielen (vertaling naar het individu)

Binnen de speelwijze die wij hanteren binnen S.V. Hoofddorp, zijn per positie bepaalde vaardigheden belangrijk. Deze worden omschreven in zogenaamde spelersprofielen en geven aan wat een speler nodig heeft om binnen de eerdergenoemde teamprincipes op zijn/haar positie van toegevoegde waarde te kunnen zijn.

### 4.8.1 De doelverdediger (1)

#### Aanvallen:

- Op het moment dat de keeper de bal in bezit heeft, direct de spelhervatting spelen: inspelen (lang/kort), ingooien of inrollen;
- Bal zodanig verwerken dat hij in snelheid en richting direct speelklaar ligt;
- Geeft altijd afspeelmogelijkheid onder de bal;
- Bespeelt de ruimte achter verdediging bij spelen op helft tegenstander (HT).

#### Verdedigen:

- In staat zowel rechte als schuine hoge ballen te verwerken: vangen of boksen;
- Blijft lang op de benen staan in een 1v1 situatie en dwingt aanvallers naar de buitenkant;
- Bespeelt de ruimte achter de verdediging, zowel op eigen helft (EH) als op HT.
- Keeper (vanaf O14) moet zijn verdediging coachen (ook met spelhervattingen).

### 4.8.2 De vleugelverdedigers/backs (2 en 5)

#### Aanvallen:

- Heeft de intentie om diep te gaan;
- Herkent wanneer restverdediging georganiseerd moet worden;
- Herkent wanneer optie vooruit niet gespeeld kan worden en kiest dan voor bal houden.



- Is in staat vooral de schuine bal te spelen richting middenvelder of aanvaller.

#### Verdedigen:

- Pakt de speler op aan de balkant die zich in zijn zone begeeft (veelal back of buitenspeler TP);
- In staat om op lijn te spelen en rugdekking te geven aan 3/4 bij bal aan overzijde speelveld;
- Kan in de zone verdedigen en herkent wanneer er doorgestapt moet worden op opkomende back TP.

### **4.8.3 De centrale verdedigers (3 en 4)**

#### Aanvallen:

- Heeft de intentie om de bal (over de grond) vooruit te spelen, dribbelt in bij geen druk TP;
- Biedt altijd een afspeelmogelijkheid achteruit;
- Herkent wanneer er doorgestapt kan worden richting middenveld;
- Speelt in de opbouw vooral de schuine bal voorwaarts;
- Herkent waar hij positie moet kiezen om restverdediging te organiseren.

#### Verdedigen:

- Pakt de speler op die zich in zijn zone begeeft (veelal 9, naar binnengekomen buitenspeler of doorgekomen middenvelder);
- In staat om op lijn te spelen en rugdekking te verlenen aan andere centrale verdediger en back aan eigen kant;
- Herkent waar diepe ballen gespeeld gaan worden (door de lucht en over de grond) en is in staat deze te onderscheppen.

### **4.8.4 De controlerende middenvelders (6 en 8)**

#### Aanvallen:

- Is actief in het loskomen en houdt bij het positie kiezen rekening met overige middenvelders (onderlinge afstanden groot);
- Hebben de intentie bij het loskomen om de dieptepass richting aanvallers open te krijgen;
- Herkennen wanneer zij in de opbouw een overtal moeten creëren door uit te zakken richting 3/4;
- Hebben de intentie om in balbezit vooruit te spelen richting aanvallers (waarbij de voorkeur uitgaat naar een schuine bal);
- Herkennen wanneer de bal niet vooruit gespeeld kan worden en kiezen dan voor bal houden (achteruit of schuin in de breedte);
- Zorgen voor een afspeelmogelijkheid onder de bal wanneer de bal bij een aanvaller is, andere controlerende middenvelder organiseert restverdediging;
- Herkent wanneer hij in de diepte kan loskomen (over de aanvallers heen kan komen) of wanneer de andere controlerende middenvelder dat doet en restverdediging nodig is;
- Herkent wanneer de verplaatsing gespeeld moet worden, omdat daar de ruimte ligt.

#### Verdedigen:

- Wanneer de bal aan de overzijde van het speelveld is, komt de controlerende middenvelder aan de niet balkant naar binnen om daar 10 van de TP op te pakken;
- Bij bal op eigen kant, dekt de controlerende middenvelder de speler die in zijn zone komt (veelal controlerende middenvelder TP);
- De controlerende middenvelder aan de balkant zet de passlijn richting de 9 TP dicht;



- Wanneer de bal in de buurt is, zorgt de controlerende middenvelder altijd voor druk op de bal in de hotzone en herkent wanneer daar een overtal gecreëerd kan worden;
- Herkent het moment om in duel te komen en is in staat de bal terug te dwingen of te winnen.

#### **4.8.5 De aanvallende middenvelder (10)**

##### Aanvallen:

- Komt actief los in tegenovergestelde richting van diepe spits (9) om zodoende aanspeelbaar te worden in de diepte;
- Heeft de intentie om de bal diep te spelen richting de aanvallers, maar kiest voor bal houden (terug of schuin breed) wanneer diep niet mogelijk is;
- Herkent wanneer de verplaatsing gespeeld moet worden, omdat daar de ruimte ligt;
- Is rondom strafschoopgebied TP doelgericht;
- Herkent wanneer hij diep kan gaan en over de aanvallers heen kan komen.

##### Verdedigen:

- Kantelt mee met de bal en zet de passlijn richting 10 TP dicht;
- Herkent wanneer hij met 6/8 een overtal kan maken in de hotzone om daar de bal te winnen;
- Herkent dat hij moet doorstappen wanneer de 3/4 TP de bal van de andere centrale verdediger krijgt aangespeeld en onze diepe spits (9) geen druk weet te krijgen.
- Herkent dat als 3/4 TP het middenveld in dribbelt hij deze in de zone opvangt en dieptospel probeert te voorkomen.

#### **4.8.6 De vleugelaanvallers/buitenspelers (7 en 11)**

##### Aanvallen:

- Is actief in het loskomen, zowel in de bal als in de diepte (afhankelijk van speelhelpt en spelsituatie);
- Herkent wanneer hij naar binnen moet komen om overkomende back ruimte buitenom te geven;
- Is sterk in de frontale 1v1 en is in staat de tegenstander zowel buitenom als binnendoor te passeren;
- Herkent het moment wanneer er medespelers in scoringspositie zijn rondom en in het doelgebied TP en is in staat de pass of voorzet te verzorgen;
- Herkent het moment dat de buitenspeler aan de overzijde de bal voor lijkt te gaan geven om positie te kiezen voor de goal.

##### Verdedigen:

- Dwingt bal richting buitenkanten door onderlinge afstand met diepe spits (9) klein te maken;
- Herkent wanneer hij opkomende back kan laten overnemen door back eigen partij;
- Is in staat om te herkennen wanneer hij 3/4 TP moet dekken om de verplaatsing te voorkomen.

#### **4.8.7 De centrale aanvaller/spits (9)**

##### Aanvallen:

- Is zowel in de voeten als in de diepte aanspeelbaar en houdt daarbij rekening met waar ruimtes liggen om in los te komen;
- Handelt in en rondom strafschoopgebied tegenpartij doelgericht;
- Stemt loskomen af op positie buitenspelers en 10 eigen partij;



- Is in staat een bal vast te houden om vervolgens een middenvelder onder de bal aan te spelen;
- Stemt loopactie af op 10 (teggengestelde richting) en eventueel op naar binnenkomende buitenspelers.

#### Verdedigen:

- Wanneer er druk gegeven wordt, loopt hij in een boogje en dwingt de centrale verdediger van de tegenpartij om richting de buitenkant te spelen;
- Als de bal aan de buitenkant is, zorgt de diepe spits dat de verplaatsing via de centrale verdediger aan de balkant niet mogelijk is;
- Indien er geen druk wordt gegeven, zet de diepe spits de dieptepass door de as over de grond dicht en dwingt de tegenpartij breed te spelen.





## **5.0 Eisen aan en taakomschrijving van de jeugdtrainer/coach**

### **5.1 Algemene eisen**

Er zijn een aantal onmisbare vaardigheden voor de trainer/coach:

1. Beschikken over de juiste opleiding (KNVB-opleiding).
2. Enige kennis hebben van het Athletic Skills Model.
3. Het kunnen observeren en analyseren van training- en wedstrijdssituaties.
4. Trainbaar kunnen maken van de geanalyseerde voetbalproblemen vanuit de wedstrijd.
5. Rekening kunnen houden met de groep (niveau, leeftijd, fysieke ontwikkeling en belevingsniveau).
6. Moet goed communiceren met de jeugd en ouders van de jeugd (pedagogisch onderlegd waar mogelijk).
7. Enthousiasme/Gedrevenheid.
8. Positieve instelling, consequent en reëel.
9. Geduld hebben.
10. Discipline/Zelfdiscipline.
11. Realiseren voorbeeldfunctie en dat in zijn/ haar functioneren ook uit te dragen.
12. Normaal taalgebruik.
13. Moet tegen feedback kunnen en moet zelf in staat zijn om zichzelf feedback te geven.
14. Moet zich ook coachbaar opstellen en bereid zijn tot bijscholing, onderhouden en uitbreiden van zijn kennis.
15. Is een teamspeler en voelt naast betrokkenheid bij zijn eigen team, ook betrokkenheid richting de teams van collega-trainers.

### **5.2 Profiel van een O8/O9 trainer/coach**

Een goede O8/O9-trainer/coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken van deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld.

Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede O8/O9-trainer/coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen, in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes en gaat altijd uit van het ontwikkelen van het doelgericht handelen van spelers.

### **5.3 Profiel van een O10/O11-pupillen trainer/coach**

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de O10/O11-pupillen de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. De O10/O11-trainer legt in de trainingen de nadruk op het doelgericht leren samenspelen, maar begrijpt ook dat spelers op deze leeftijd nog voor eigenbelang kiezen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede O10/O11-pupillentrainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider, iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

### **5.4 Profiel van een O12/O13-pupillen trainer/coach**

De O12/O13-pupillen trainer/coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Ten eerste moet hij enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het



goede voorbeeld te kunnen geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau.

Als O12/O13-trainer/coach leg je vooral de nadruk op de teamprincipes die binnen de club gehanteerd worden en welke rol (basistaak) de individuele speler hierin heeft. Hierin geeft de trainer/coach de spelers de ruimte om zelf een passende oplossing te vinden, zodat zij zich ontwikkelen als autonoom individu binnen het team.

Ten tweede betekent dit dat de O12/O13-trainer/coach in elk geval over voldoende analytisch vermogen moet beschikken om binnen de aanwezige periodisering de teamprincipes te vereenvoudigen en trainbaar te maken, met als doel dat de O12/O13 speler een steeds beter beeld krijgt van de bijdrage die hij kan leveren binnen het aanvallende, verdedigende en omschakelen.

## **5.5 Profiel van een O14/O15-junioren trainer/coach**

Een goede O14/O15-junioren trainer/coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen tevens houdt aan de afgesproken selectieregels of huishoudregels. Dat laatste kan alleen als de trainer/coach zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult.

Ook is de O14/O15-trainer analytisch sterk en kan hij voortborduren op de aangeleerde basistaken. Middels vereenvoudigde wedstrijdssituaties leert hij spelers het eigen handelen af te stemmen op de spelers in zijn nabijheid. Daarbij houdt hij rekening met mogelijke fysieke beperkingen van veel O14/O15-spelers en dus een mogelijk lagere belastbaarheid. De trainer/coach is in staat om spelers zodanig te beïnvloeden dat zij in de wedstrijd in staat worden gesteld autonoom te handelen i.p.v. te spelen vanuit vaste patronen.

## **5.6 Profiel van een O16/O17-junioren trainer/coach**

Een goede O16/O17-junioren trainer/coach is in de eerste plaats heel eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht om de O16/O17 te helpen als team te spelen met als doel het winnen van de wedstrijd. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

De O16/O17 trainer is in staat om voetbalproblemen uit een wedstrijd te halen en deze binnen de periodisering trainbaar te maken, rekening houdend met de speelwijze van de aankomende tegenstander.

Doordat O16/O17 spelers over de groeispurt heen zijn, is het van belang om aan conditie te werken. De O16/O17 trainer is bekend met de periodisering van Raymond Verheijen en is in staat de ontwikkeling van de speelwijze te implementeren in de VCT periodisering.

## **5.7 Profiel van een O18/O19-junioren trainer/coach**

De O18/O19-junioren trainer/coach heeft overzicht over de groep en heeft dus een natuurlijke uitstraling. De trainer maakt geanalyseerde voetbalproblemen trainbaar met oog op de speelwijze van de aankomende tegenstander. Hij is zich bewust dat ook bij deze leeftijd plezier en motivatie van essentieel belang zijn.

Ook bij deze leeftijd is het trainen van VCT heel belangrijk. Ook de O18/O19-trainer is in staat om de periodisering van Raymond Verheijen uit te werken op papier en uiteindelijk te vertalen naar het trainingsveld. Binnen de VCT wordt de periodisering speelwijze geïmplementeerd, aangezien binnen de voetbal conditionele partijvormen nog voldoende ruimte is om de speelwijze verder te ontwikkelen.

De O18/O19-junioren trainer/coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren, dit is een van de belangrijkste eigenschappen waar deze trainer/coach aan moet voldoen. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. De



O18/O19-junioren trainer/coach gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team en het uiteindelijk doel, t.w. een zo hoog mogelijke klassering in de competitie.



## 6.0 Coaching

Wat is coaching? Coachen is het beïnvloeden van het (spel)gedrag van spelers en kan gesplitst worden in twee soorten:

- Coaching van het kader
- Coaching van spelers onderling

### 6.1 Coaching van het kader

In eerste instantie gaan we ons richten op de coaching van het kader naar de spelers. Om te kunnen coachen zal men eerst moeten observeren. Om goed te kunnen observeren is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezighouden met hetgeen we observeren om uiteindelijk te analyseren wat nodig is om een positief resultaat van de wedstrijd te bepalen of de spelers te helpen bij het beter uitvoeren van de voetbalhandelingen. Goed kunnen observeren en analyseren zijn essentieel binnen het coachen.

#### 6.1.1 Wat is coachen?

Allereerst is het belangrijk om een heldere omschrijving te hebben van wat coaching is. In het woordenboek staat de volgende omschrijving als het gaat om coaching: "Coachen is een specifieke manier van begeleiden waarbij bepaalde doelen gemakkelijker en sneller gerealiseerd zullen worden. Dit gebeurt meestal door een coach. De coach ondersteunt het leerproces van de coachee (de leerling). Dit houdt in dat de coach helpt bij het stellen van doelen en het behalen daarvan." Coaching is dus het zodanig beïnvloeden van spelers dat zij beter gaan leren handelen.

Vervolgens is het belangrijk dat je als coach bewust bent van de wijze waarop je coaching toepast. Binnen een training kennen we een tweetal manieren om te coachen, t.w.: situatief coachen en begeleidend coachen. In het geval van een situatief coachmoment kiest de trainer/coach ervoor om het spel stil te leggen. De spelers blijven allemaal staan op de positie waar zij op dat moment stonden. In deze situatie gaat de coach vervolgens zijn coachmoment plaatsen. Dit kan op diverse manieren: instructie, vragen stellen, voorbeeld laten zien met een rollende bal. Belangrijk hierin is in ieder geval dat de spelers niet te lang stilstaan en het moment van team, linie naar individueel niveau wordt doorgestapt. Gedurende een training kiest een trainer hooguit tweemaal voor een situatieve stop, aangezien anders de motivatie bij de spelers wegvalt. Bij het begeleidend coachen beweegt de trainer/coach zich voort door het speelveld en kiest zodanig positie dat hij de spelers die hij wil bereiken, ook kan beïnvloeden. Immers, in het spel zullen spelers helemaal aan de andere kant van het veld een trainer/coach niet kunnen horen. De coaching binnen de training wordt altijd gedaan vanuit het trainingsdoel.

Coaching tijdens de wedstrijd bestaat vooral uit de besprekingen: voor-, rust en nabespreking. Binnen de voorbespreking komt het wedstrijddoel ter sprake. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van dezelfde structuur als in het schema m.b.t. structuur van voetballen getoond (spelbedoeling → gekozen teamfunctie → gekozen teamtaak → wat betekent dat voor ons in team, linie en individu). De voorbespreking duurt ongeveer zo'n 10 minuten, omdat langer uit onderzoek niet efficiënt is gebleken. In de rust- en nabespreking wordt er in eerste instantie een terugkoppeling gegeven op het wedstrijddoel (hoe gaat het?). De coaching bij de jongere groepen (O8 t/m O11) wordt in tijd nog wat korter, aangezien daar de spanningsboog én de fase waarin de spelers zitten binnen het jeugdvoetballeerproces dat vraagt.

Tijdens de wedstrijd kan de coach ook d.m.v. begeleidend coachen de spelers beïnvloeden. Wel is het belangrijk dat de coach zich bewust is dat hij vooral 'veel over weinig' moet zeggen. Hiermee wordt bedoeld dat hij/zij ook hier bij het wedstrijddoel blijft in de coaching. Tevens is het belangrijk dat de coach de spelers vrijlaat om zelf keuzes te laten maken. Hierdoor



ontwikkelen zij zich als zelfstandig en autonoom functionerende individuen.

## 6.2 Speler volgsysteem

Als hulpmiddel voor de coach maken we binnen S.V. Hoofddorp gebruik van een speler volgsysteem. Dit betreft de applicatie PROSOCCERDATA (PSD), welke ook bij Ajax wordt gebruikt. Binnen dit systeem worden een aantal zaken per speler en op teamniveau bijgehouden. Denk hierbij aan: speelminuten, aanwezigheid, doelstellingen trainingen en wedstrijden etc... Daarnaast wordt het systeem gebruikt voor het vastleggen van de POP-formulieren per speler (start seizoen en na winterstop) en de evaluaties (voor de winterstop en einde seizoen) door de trainers op de performance van de speler.

## 6.3 Videoanalyse

Binnen S.V. Hoofddorp hebben we de beschikking over opname apparatuur en analyse tools. (NAC-sports). Deze beelden worden ingezet om de spelers meer inzicht te geven in eigen handelen en voor de scholing van de eigen trainers.

## 6.4 Coaching van de spelers onderling

Voetbal is een teamsport. In een elftal moet iedereen alles doen om de ander te helpen. Als ik nu iemand help, helpt de ander mij de volgende keer. Wel is het van belang bewust te zijn vanaf welke leeftijd coaching relevant is. Tot aan de O13-pupillen zijn spelers vooral bezig met zichzelf en hun eigen handelen of de positie op het veld. Pas vanaf de O14 junioren kan coaching enigszins worden verwacht. Overigens zijn deze leeftijden geen harde grenzen, maar een gemiddelde. Wanneer een speler start met coaching, verschilt dan ook per individu.

Doordat de coaches dezelfde handelingstaal gebruiken in hun coaching, leren de spelers ook een aantal vaste termen aan. Hierdoor maakt het niet uit in welk team zij meespelen en zal iedere speler begrijpen wat hiermee wordt bedoeld. Voorbeelden hiervan zijn:

- Tijd;
- Draaien;
- Verplaatsen;
- Openen;
- Haal hem eruit;
- Etc.

Waarom is onderling coachen zo belangrijk? Coaching tussen spelers onderling dient diverse doelen:

1. Het vraagt scherpheid en dus nadenken van degene die coacht;
2. Het roept concentratie en scherpheid op bij de speler aan wie de coaching gericht is;
3. Het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen en schept duidelijkheid;
4. Als er in een team coaching is, maakt dat de eigen ploeg scherper en attent.

Tenslotte nog iets over de wijze van het coachen. De toon en de manier waarop dit wordt gedaan is zeer belangrijk. Van coaching moet altijd een positieve werking uitgaan. Aangeven hoe het niet moet of opmerkingen als: "nu ben ik het hele seizoen al bezig en jullie weten het nog niet", helpt de trainer/coach, en ook zijn team, alleen maar de verkeerde kant op. Positief coachen, hoe moeilijk dat soms ook is, is een vereiste, zeker als een team in de problemen is of de resultaten te wensen overlaten. De zelfdiscipline van de trainer/coach is hierin een bepalende factor. Naarmate het met een team beter gaat, moet je als trainer/coach wat kritischer zijn om je team scherp en wakker te houden.



Een aantal belangrijke uitgangspunten bij coaching zijn:

- Negatieve coaching hoort bij het voetbal niet thuis;
- Positieve coaching is een absolute must;
- Als een trainer/coach een speler oprecht beloont, weeg zorgvuldig af of hij het verdient, dan kan je hem later ook weer kritisch toespreken als hij verzaakt of iets onjuist uitvoert.

Tijdens vriendschappelijke wedstrijden kan er, in overleg met de tegenstander, worden besloten om in vier blokjes te gaan spelen met een langere rust tussen blok 2 en 3. Hiermee creëer je als coach twee extra momenten waarop je de spelers kort kunt beïnvloeden vanuit het wedstrijddoel.



## 7.0 Richtlijnen voor de jeugdleiders

In dit hoofdstuk zijn een aantal richtlijnen te vinden voor de begeleiding van jeugdspelers. De jeugdleiders zijn grofweg in twee groepen te splitsen:

- Jeugdleiders van selectieteams
- Jeugdleiders van breedtesport teams

Waarom dit onderscheid? Omdat er van selectiespelers meer verwacht mag worden, ligt het verwachtingspatroon van de jeugdleader van zo'n team ook op een hoger niveau. Als jeugdleader dient men zich te realiseren dat men de vereniging vertegenwoordigt en tevens een voorbeeldfunctie bekleedt. De normen en waarden, lees de afspraken van de vereniging, de scheidsrechters en andere vrijwilligers dient men in acht te nemen. Standaard eisen die aan alle jeugdleiders, zowel selectie als breedtesport, gesteld worden, zijn:

1. Een positieve instelling hebben;
2. Coachbaar;
3. Geduldig;
4. Een voorbeeldfunctie uitoefenen;
5. De normen en waarden van S.V. Hoofddorp uitdragen en naleven;
6. Gedisciplineerd zijn.

De aanvullende eisen die aan een selectiejeugdleader worden gesteld:

7. Duidelijke werkafspraken hebben gemaakt met de aangestelde trainer/coach;
8. De coaching tijdens de wedstrijd overlaten aan de trainer/coach;
9. Fungeren als verlengstuk van ouders richting de coach en vice versa;
10. Op het gebied van discipline zijn er hogere eisen.

### 7.1 Randvoorwaarden

Bij de selectieteams wordt de coaching gedaan door de trainer/coach. De jeugdleader is bij deze teams vooral een belangrijk verlengstuk van de coach richting de oudergroep en vice versa. Voorafgaand maken de trainer/coach en de jeugdleader afspraken m.b.t. de taakverdeling.

Bij de breedtesport teams is de jeugdleader vaak degene die de leiding heeft tijdens de wedstrijd. Voor hen is van belang een aantal randvoorwaarden te scheppen vooraf, tijdens en na de wedstrijd. Deze betreffen:

1. In het jeugdvoetbal mag voor de staf het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan. Ouders willen nogal eens winnen heel belangrijk maken. Het is derhalve van belang dat de jeugdleader duidelijk blijft maken richting ouders dat de kinderen spelen om te winnen, maar de trainer keuzes maakt vanuit de ontwikkeling van spelers.
2. Je bent bezig met het ontwikkelen van spelers.
3. Jeugdspelers moeten zo hoog mogelijk spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van het talent.
4. Ook de spelleider denkt, net als de trainer/coach, in het belang van de speler. Wanneer het voor de ontwikkeling van een speler goed is om doorgezet te worden naar een hoger of ouder team, moet daarvoor worden gekozen. Ook wanneer dit ten koste gaat van een mogelijk kampioenschap van het eigen team.
5. Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op vele plaatsen in een elftal. Vanaf de O12 gaat het om aanleren van basistaken en kan ervoor gekozen worden om het aantal posities te reduceren naar minimaal twee (verschillende) posities.



## 7.2 Stappenplan wedstrijd

Het is voor een jeugdleider van groot belang dat de randvoorwaarden om een wedstrijd te kunnen spelen geregeld zijn. Deze randvoorwaarden mogen niet afleiden van de belangrijkste taak, namelijk het coachen van de spelers tijdens de wedstrijd. Bij de selectieteams ligt de coaching veelal bij de trainer/coach.

Om de jeugdleider te ondersteunen tijdens de wedstrijd is er door S.V. Hoofddorp een stappenplan opgesteld. Dit stappenplan ziet er als volgt uit:

### Stap 1; Voorafgaande aan de wedstrijd:

- Spelers regelen;
- Vervoer regelen;
- Medische voorzieningen regelen, waaronder waterzak of verzorgingstas;
- Bekend maken tijdstip verzamelen;
- Maken van de opstelling en indien nodig invullen DWF via de Wedstrijdzaken App;
- Indien nodig grensrechter regelen;
- Denk aan de kleding.

### Stap 2; Aankomst bij de club en dan:

- Melden bij wedstrijdsecretariaat;
- Kennismaken met de tegenstander;
- Alle spelers en spullen aanwezig naar de kleedkamer.

### Stap 3; In de kleedkamer:

- Rust creëren i.v.m. concentratie;
- Omkleden;
- Na omkleden een korte wedstrijdbespreking (deze wordt bij de selectieteams verzorgd voor de trainer/coach).

### Stap 4; Naar het veld:

- Vaste warming-up laten maken en uitvoeren onder leiding van de aanvoerder (voor de selectieteams is er een warming-up protocol);
- Geen gesprekken met ouders of anderen langs de lijn.

### Stap 5; De wedstrijd:

- Coaching positief, help de spelers;
- Zie ook het hoofdstuk over het onderwerp coaching.

### Stap 6; In de rust:

- Geef aan wat moet verbeteren in relatie tot het wedstrijddoel (zeg veel over weinig);
- Controleer bij de spelers of zij begrijpen wat je bedoeld d.m.v. vragen stellen.

### Stap 7; Na de wedstrijd:

- Scheidrechter bedanken voor de leiding;
- Evalueer kort in de kleedkamer of voor de eerstvolgende training;
- Draag zorg voor het schoon achterlaten van de kleedkamer;
- Afscheid nemen van de tegenstander.





## 8.0 Richtlijnen voor de jeugdspelers

### 8.1 Algemene richtlijnen

Er zijn een aantal richtlijnen die voor elke speler tijdens een wedstrijd van belang zijn, onafhankelijk van zijn positie in het team. Dit zijn:

- Denken in teamverband, elkaar steunen en sterk maken;
- Met overtuiging spelen en niet bang zijn om fouten te maken;
- Boven je tegenstander staan, maar wel met respect voor de ander;
- Beslissingen van de scheidsrechter accepteren;
- Duidelijk aan je medespelers laten zien wat je van plan bent;
- Coach elkaar waar mogelijk;
- Speltempo niet aanpassen aan de tegenstander;
- Houd rekening met de teamprincipes;
- Ga goed om met veld- en weersomstandigheden;
- Werk voortdurend aan je zelf.

Bovenstaande richtlijnen kunnen per leeftijdscategorie wat verschillen.

### 8.2 Mentaliteit en mentale weerbaarheid

Wat is mentaliteit? Mentaliteit is een proces, of liever, het is een verzameling van processen, over hoe je denkt en doet. Is mentaliteit te trainen? Ja, van groot belang hierbij is de benadering van de trainer/coach of leider.

Een goede trainer/coach gaat er niet vanuit wat zijn spelers niet kunnen maar van wat ze wel kunnen. Een goede trainer/coach ziet niet alleen wat verkeerd gaat, maar vooral wat er goed gaat. Een voorbeeld ter illustratie: Als ik nu zeg, denk niet aan een citroen, dan denkt iedereen aan een citroen, terwijl ik zei dat je dit juist niet moest doen. Door steeds "niet" boodschappen te geven zoals 'je moet niet individueel spelen' zeg je nog niet wat men wel moet doen. Draag zorg voor een klimaat waarin opbouwende feedback welkom is. Benoem altijd het gewenste gedrag.

Ook teamgeest is een belangrijk wapen om de tegenstander te bestrijden. Dit wordt toegelicht aan de hand van een voorbeeld:

Een spits mist een opgelegde kans. Het vervolg is dat hij op zijn donder krijgt van de trainer/coach, leider en medespelers. Het effect hiervan is dat de tegenstander hier alleen maar moed uit put. Ook al is het nog zo moeilijk, geen enkele speler mist moedwillig een kans. Als team en begeleiding is het zeer belangrijk hoe je hier mee om gaat. Laat horen dat je de spits onvoorwaardelijk blijft steunen, zowel de trainer/coach, de leider en de medespelers.

De trainer/coach en leiders geven de spelers regelmatig feedback over de vorderingen. De opmerking van een trainer/coach dat zijn spelers te weinig mentaliteit hebben zegt ook iets over die trainer/coach.



## 8.2.1 De mentale opbouw per leeftijdscategorie

### O8/O9; 7-8 jaar:

- Plezier in het voetbalspel en spelvreugde.

### O10/O11; 9-10 jaar:

- Sportieve wedstrijdhouding;
- Leren omgaan met leiding;
- Leren omgaan met medespelers.

### O12/O13; 11-12 jaar:

- Omgaan met winst en verlies en andere emoties;
- Het accepteren van wedstrijdleiding;
- Accepteren van instructies van de trainer/coach en/of leider;
- Accepteren van correcties van trainer/coach en/of leider.

### O14/O15; 13-14 jaar:

- Gezonde lichaamsverzorging;
- Controle over emotie;
- Winnaars mentaliteit kweken en omgaan met druk;
- Initiatief nemen en coachen;
- Zelfvertrouwen stimuleren;
- Taakgericht kunnen werken;
- Accepteren van positieve kritiek.

### O16/O17; 15-16 jaar:

- Inzicht in mentaliteit tegenstanders;
- Zelfkritiek;
- Prestatiebewust zijn;
- Accepteren correctie medespelers;
- Zelfstandigheid;
- Groepsgericht kunnen werken.

### O18/O19; 17-18 jaar:

- Prestatie kunnen leveren;
- Inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan;
- Perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie.



## 9.0 Teambuilding

Wat is teambuilding? Teambuilding is werken aan je team en is een middel om een gezamenlijk doel of teamprestatie te bereiken. Dit laatste wordt vaak uitgedrukt in een klassering, aantal overwinningen, aantal doelpunten etc. Wanneer we bouwen aan het team is het van belang te begrijpen waar we heen bouwen. Wat is de gewenste toestand waar het middel teambuilding voor wordt ingezet?

Tebuilding wordt vaak opgevat als een tijdelijke activiteit waarin het team met oefenvormen bezig is buiten het voetbal om, zoals de bekende survival e.d. Een survival circuit kan zeker leiden tot een positieve stemming in de groep en zelfs tot betere samenwerking. Wanneer een enkele activiteit niet ingekaderd is in het totale trainingsprogramma en ook nog zonder duidelijk doel wordt uitgevoerd dan zal het veelal een kort termijneffect hebben.

Tebuilding is het opbouwen van teamspirit of de cultuur van het team. Het creëren van teamspirit oftewel cultuur is een voorwaarde om te komen tot prestaties. Dit is niet een eenmalige activiteit, maar is een continu proces dat bestaat uit communicatie en zelfregulatie en -reflectie.

Als trainer/coach of leider schep je een klimaat waarin een team gaat presteren. Communicatie is de belangrijkste voorwaarde om de cultuur in het team goed te houden. Natuurlijk is het logisch dat de teamspirit goed is wanneer er goed wordt gepresteerd. Het is echter juist van het grootste belang om aandacht te besteden aan de teamspirit wanneer de verwachte prestaties uitblijven.

Communiceren doet elk team. Het is niet mogelijk om niet met elkaar te communiceren. Het gaat er echter wel om hoe we met elkaar communiceren. De juiste vorm kan leiden tot de gewenste teamspirit. Een van de belangrijkste elementen is het geven van feedback.

Er bestaat verschil tussen feedback en kritiek. Onder feedback verstaan we doelgerichte, concrete en positief verwoorde aanwijzingen geven waar de speler van kan leren. Het doel is dan ook de speler aan te zetten tot verbeteringen in zijn (spel)gedrag.

Kritiek geven is enkel het benoemen van wat niet goed is gegaan of wat de speler niet goed heeft uitgevoerd, meestal vermengd met emoties als frustratie of boosheid. Kritiek geeft niet meteen richting naar verbetering.

Feedback is echter iets anders als alleen het goede nieuws noemen en de ander niet te willen kwetsen. In dat geval leert de speler niet van zijn fouten en onze opmerkingen. In essentie laten we met feedback het 'verschil' tussen het uitgevoerde resultaat (werkelijk) en het bedoelde/beoogde resultaat zien (wenselijk). Feedback is gebaseerd op een aantal communicatieregels:

1. Oorzaak en gevolg in communicatie
2. Er bestaat geen mislukking, enkel feedback
3. De betekenis van je communicatie is de reactie die je krijgt
4. Ieder gedrag heeft een positieve intentie
5. Elke keuze is de beste keuze op dat moment

Binnen de cultuur van een team is ook zelfregulatie en -reflectie van groot belang. Spelers moeten zelf de noodzaak gaan zien van een prettig klimaat in de groep en ook herkennen dat zij hier zelf een groot aandeel in hebben. Dit betekent ook dat ze in staat moeten zijn om op hun eigen handelen te reflecteren en waar nodig hun eigen gedrag binnen de groep te kunnen bijstellen.



## **10.0 Technische werkplannen jeugdopleiding S.V. Hoofddorp**

Per leeftijdscategorie is er een apart werkplan gemaakt. In de volgende paragrafen worden deze toegelicht.

### **10.1 Technisch werkplan voor O8 t/m O9 pupillen**

#### **10.1.1 De kenmerken van de O8/O9**

De belangrijkste uitgangspunten bij de O8/O9-jeugd zijn het bewegen met plezier (oefenvormen laten aansluiten bij belevingswereld) en het doelgericht leren handelen (mogelijkheid tot scoren creëren). Hou rekening met de lage concentratieboog van deze leeftijd en zorg voor veel afwisseling in oefenvormen.

In deze leeftijd is de bal vaak nog de grootste weerstand. Toch moet het uitgangspunt zijn om te starten met enige weerstand d.m.v. een tegenstander. Wanneer je hiervoor kiest heb je als trainer altijd de mogelijkheid nog een stapje eenvoudiger te gaan en de tegenstander uit de vorm te halen.

#### **10.1.2 Tips voor de O8/O9 trainer/coach**

De volgende punten zijn van belang om effectief O8/O9 spelers om te gaan:

1. Kinderen hebben de behoefte om 'gezien' te worden. Zorg ervoor dat je tijdens een activiteit met alle kinderen even persoonlijk contact maakt. De mate waarin dit moet is verschillend per kind. Sommige kinderen vragen veel aandacht, anderen hebben aan een kort moment van aandacht voldoende.
2. Hou rekening met de belevingswereld van O8/O9 spelers. Voetbal is voor hen nog een avontuur en bepaalde materialen kunnen ineens een andere functie krijgen. Geef hierin wat ruimte, zolang de veiligheid van de kinderen niet in het geding is.
3. Hou rekening met de hoge bewegingsdrang van deze leeftijd.
4. Probeer straffen te voorkomen. Kinderen buiten sluiten heeft zelden een positief effect. Wanneer kinderen stelselmatig negatief gedrag vertonen, geef dan aan wat je wel van ze verwacht. Blijft het ongewenste gedrag aanhouden, dan kun je overgaan tot het (tijdelijk) verwijderen van de speler uit de oefenvorm. In dat geval heeft de speler in principe 'zichzelf verwijderd', aangezien de trainer/coach vooraf duidelijk de verwachtingen duidelijk heeft gemaakt.
5. Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen. Een goed contact met ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.

#### **10.1.3 Concrete aandachtspunten bij de training**

Het leren doelgericht te handelen staat centraal bij deze leeftijd. De trainingen moeten vooral gezien worden als een uur vol speelplezier, dat bij voorkeur door of onder supervisie van goed opgeleide deskundigen wordt geleid. Enkele belangrijke uitgangspunten hierbij:

1. Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training. De spelers moeten de trainer/coach en de demonstratie goed kunnen zien.
2. Hou de instructie kort (maximaal 1 minuut), ondersteun je verhaal met een voorbeeld (plaatje) en zorg ervoor dat tijdens de uitleg de kinderen zo min mogelijk kunnen worden afgeleid (ballen uit de buurt, als coach met je rug naar een 'oninteressante' achtergrond staan).



3. Controleer of de kinderen het voorbeeld hebben begrepen. Indien dat niet het geval is, doe het nogmaals voor en kies nu voor een speler die het voorbeeld gaat geven.
4. Het accent moet liggen op het ontwikkelen van de vaardigheid, waarbij het doel is om uiteindelijk een doelpunt te maken.
5. Zorg voor diverse oefenvormen tijdens de training, waarin hetzelfde doel (vaardigheid) de aandacht krijgt. De lage concentratieboog maakt dat O8/O9 spelers na 10 minuten echt toe zijn aan een nieuwe vorm.
6. Bij het voetballen van de O8/O9 mag nog niet het accent gelegd worden op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist namelijk in tegen de natuur van het kind op die leeftijd. Stimuleer de individuele actie, aangezien spelertjes in deze leeftijd vaak nog geen oog hebben voor de afspeelmogelijkheid.
7. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
8. Bij de wat oudere O9 spelers ontstaat de wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken, hierdoor wordt vergelijken mogelijk (regels).
9. Het spel blijft het karakter dragen van de spelersleeftijd, winst/verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch, het blijft "maar" spel. Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.
10. Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.
11. Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
12. Voor alle spelertjes is er een eigen bal, zodat de trainer/coach veel herhalingen in de oefenvormen kan verwerken.
13. O8/O9 pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen; kauw als jeugdtrainer dus niet alles voor! Spelcreativiteit ontwikkelen kost wel veel tijd, maar kent uiteindelijk een hoog rendement.
14. Het balgevoel is nog zwak en moet ontwikkeld worden door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen of stuiten. Het gaat om het overwinnen van angst voor de bal via:
  - Maximale hoeveelheid balcontacten
  - Veel individueel spelen met een bal
  - Kleine partijtjes zoals 1v1 en 2v2.
15. Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel of geen aandacht moet worden besteed aan het competitie-element. De KNVB houdt bij deze leeftijd dan ook geen standen bij.
16. Ieder mens voert een bepaalde beweging anders uit. Laat spelertjes zelf ontdekken hoe zij de beweging het beste kunnen uitvoeren. Ga de beweging niet voordoen.
17. Bij "betere O9 spelers" voorzichtig aangeven wat een goede veldbezetting is met als doel "kluitjesvoetbal" te voorkomen:
  - 4 tegen 4 in de basisvorm als trainingsvorm
  - 7 tegen 7 bij de wedstrijden



### **10.1.4 Spelconcept bij de O8/O9**

De spelers zijn balgericht. Daarom dient de begeleiding bij en vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is. Wat ze wel begrijpen, is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben. Eigenlijk is de hele speelwijze van de O8/O9 terug te brengen tot vier kernbegrippen:

- Dribbelen: Hoe kan de bal beschermd worden tegen afpakkers?
- Passeren: Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?
- Schieten: Hoe kan voetballend een doel geraakt worden?
- Scoren: Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Met behulp van deze indeling zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren. Gebruik daarbij veel hulpmiddelen zoals pionnen, doeltjes, ballen of paaltjes. Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden en op den duur is dat ook zeker de bedoeling, maar het accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor spelers te groot wordt. En dat zou de logische opbouw voor hen verstoren, dat gaat ten koste van het leerproces.

## **10.2 Technisch werkplan voor O10/O11 pupillen**

### **10.2.1 De kenmerken van de O10/O11**

De O10/O11 spelers leren samen doelgericht te handelen. Bij deze leeftijd beginnen de spelers afspeelmogelijkheden te herkennen en er gebruik van te maken. Ook tijdens trainingen is het belangrijk dat dit een plek krijgt. Waar er bij O8/O9 veel meer individueel getraind wordt, is het creëren van een afspeelmogelijkheid bij de O10/O11 van belang.

De coördinatie en concentratie van de O10/O11 zijn duidelijk toegenomen, maar nog niet optimaal. De oefenvormen kunnen wat langer zijn in tijdsduur en wat complexer qua uitvoering. Ook bij deze leeftijd is het wel belangrijk altijd de vormen aan te kunnen passen (differentiëren).

### **10.2.2 Tips voor de O10/O11 pupillen trainer/coach**

1. Zorg in trainingen voor oefenvormen waarbij er de mogelijkheid is om af te spelen. Op deze manier komen de spelers meet in het samen doelgericht handelen en leren zij steeds beter keuzes te maken. Laat voorop staan dat het passeren van een tegenstander nog steeds gestimuleerd mag worden.
2. Tactisch moet er nog niet te veel worden meegegeven aan de spelers. Op teamniveau kan de spelers wel al worden geleerd hoe zij de speelruimte klein maken in het verdedigen en groot maken in het aanvallen. Blijf daarbij weg van het benoemen van taken per positie, aangezien dit kenmerkend is voor de O12/O13 leeftijd.
3. Kies bij trainingen voor vereenvoudigde wedstrijdvormen. De wedstrijd situatie (6v6 of 8v8) is soms best nog complex. Verklein de wedstrijdvorm naar bijvoorbeeld 4v4 om zodoende het spel te vereenvoudigen.

### **10.2.3 Specifiek probleem bij O10/O11**

Hou er rekening mee dat er een groot verschil is tussen een O11 speler uit januari en een O10 speler uit december. Als coach kun je niet van iedere speler hetzelfde verwachten. Ook binnen een leeftijdscategorie kan er een jaar tussen spelers zitten. Een speler uit januari heeft dan



ook een jaar meer tijd gehad om zich te ontwikkelen ten opzichte van de speler uit december.

#### **10.2.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof**

Heel belangrijk is dat de O10/O11 vormen aangeboden krijgen die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving dus!

1. Maak van veel hulpmiddelen gebruik zoals pionnen, allerlei doeltjes en paaltjes, maar zorg wel voor de veiligheid. Laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven, bij voorkeur voor elke speler een bal!
2. Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met mogelijkheden tot samenspelen, puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes).
3. Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering.
4. Laat in oefenvormen diverse vaardigheden aan bod komen. Verbeter niet op uitvoering, aangezien bij ieder mens de uitvoering van een beweging verschillend is.
5. Streef naar veel balcontacten en herhalingen op trainen.
6. Veel onbewuste vorming door het kiezen van de juiste organisatievormen.
7. Wedstrijden, ook in competitieverband, nadrukkelijk zien als een spel, met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.
8. Stimuleer het gebruik van beide benen bij deze leeftijd.

#### **10.2.5 Spelconcept bij de O10/O11-pupillen**

Bij de O10 wordt 6v6 gespeeld en bij O11 8v8. In beide gevallen staan spelers vaak één op één en zullen zij actief moeten zijn in het loskomen om afspeelmogelijkheden te creëren voor hun teamgenoten.

##### Aanvallen:

- Speelruimte groot maken (in breedte en lengte);
- Speelruimte groot houden (bij rollende bal niet allemaal in de bal komen);
- Actief zijn in het loskomen (afspeelmogelijkheden creëren voor teamgenoten);
- Vooruit spelen indien die mogelijkheid er is.

##### Verdedigen:

- Speelruimte klein maken;
- Speelruimte klein houden (als de bal beweegt, beweegt het team);
- Bal naar de zijkant dwingen;
- Druk op de bal krijgen.

##### Omschakeling:

- Bovenstaande punten in omschakeling snel uitvoeren.

#### **10.2.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd**

De wedstrijd is bij de O10/O11 een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn. Het uiteindelijk wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor de doelstellingen van de jeugdtrainer/coach of leider.

- Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je direct dat de



- beste voetballers toch blijven dribbelen en passeren.
- Spelers mogen fouten maken.
- In de korte wedstrijdbespreking slechts aandacht besteden aan het wedstrijddoel. Dit doel komt voort uit het trainingsdoel van de week ervoor.
- Steeds positief en opbouwend coachen.
- Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten.
- Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen geven) moeten doen.
- Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk.

### **10.2.7 Concrete aandachtspunten bij de training**

- Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid, zoals het dragen van scheenbeschermers.
- Komen tot het samen doelgericht leren handelen.
- Veel kiezen voor wedstrijdvormen, met (2v1, 3v1, 3v2) of zonder overtal (1v1, 2v2, 4v4).

#### Organisatie:

- Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders.
- Trainingsvormen mogen niet te lang duren.
- Spelers zelf laten meewerken bij het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.

#### Coaching:

- Plaatje in plaats van praatje, dus voordoen.
- Aanwijzingen geven tijdens oefening, maar vaardigheden niet uitleggen (je moet de bal daar raken e.d.).
- Vragen stellen en spelers zelf oplossingen laten bedenken.

## **10.3 Technisch werkplan voor O12/O13**

### **10.3.1 De kenmerken van de O12/O13-jeugd**

De spelers in de O12/O13 hebben veelal de ideale lichaamsverhoudingen en zijn sterk in coördinatie. Daarnaast hebben ze een vrij goede concentratie, wat maakt dat zij veel voetbalvormen goed aankunnen.

Ten opzichte van de O10/O11 gaat het in deze leeftijd om het aanleren van basistaken. Dit betekent niet dat spelers nu al een vaste positie krijgen, maar wel dat zij moeten gaan leren wat er op welke positie van hen wordt verwacht. Blijf hierbij nog wel weg van het samenwerken tussen posities (als die speler dat doet, doe jij dit), aangezien dit nog niet aan de orde is bij deze leeftijd.

De O12 spelers spelen nog 8v8, maar kunnen in deze vorm wel al basistaken aangeleerd krijgen. Reden om hen 8v8 te laten spelen, is hen meer mogelijkheden te geven tot afspelen en meer scoringsmomenten te creëren. Hierdoor zullen spelers zich sneller gaan ontwikkelen. Bij de O13 leeftijd komen er vervolgens posities bij en worden de aantallen groter (11v11).

### **10.3.2 Tips voor de O12/O13-pupillen trainer/coach**

1. Ook bij de O12/O13-jeugd is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De





voetbalontwikkeling staat voor de trainer/coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.

2. Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen.
3. Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de O12/O13 is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de O12/O13 speler te laten leren voetballen.
4. Stimuleer creativiteit aan de bal. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid. Moedig daarom in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.
5. O12/O13 nemen heel snel het enthousiasme van hun trainer/coach over!
6. Stimuleer ook in deze leeftijd het gebruik van beide benen.
7. Train in een hoog trainingsritme. Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg.
8. Geef niet te veel tactische tips tegelijk. Kies een duidelijk trainings- of wedstrijdgoal en blijf daarbij.
9. Stimuleer dat de O12/O13 zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.
10. Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van tevoren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.
11. Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het wel doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties (uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.
12. Leg een goed contact met de speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van een kant. Zorg voor tweerichtingscommunicatie.
13. Beloon prestaties! De O12/O13 speler is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.
14. Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstig gezicht.

### **10.3.3 Specifiek probleem bij O12/O13**

Speel bij de O12 zoveel mogelijk in een 1-3-1-3 (8v8) formatie en hou er rekening mee dat de tegenstander dit ook zal doen. Hierdoor staan alle spelers op een directe tegenstander en is er nergens een overtal op het veld. Hierdoor moeten spelers actief zijn in het loskomen om zodoende aanspeelbaar te worden.

De O13 speelt in een 1-4-3-3 pnv formatie (11v11) en bij hen is er in de opbouw wel sprake van een overtal (4 verdedigers t.o.v. 3 aanvallers). Toch kan een tegenstander ervoor kiezen,



wanneer de keeper en verdedigers een laag bereik hebben, om direct alles vast te zetten. Ook in die situatie is het belangrijk om te spelers te helpen hier onderuit te kunnen voetballen. Hierbij kan het hanteren van de lange bal helpen, maar mag niet teveel de overhand hebben.

### **10.3.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof**

Bij de O12/O13 zijn de gekozen vormen vooral vereenvoudigde situaties vanuit de wedstrijd. Bekijk welke positief in het voetbalprobleem 'de hoofdrol' hebben en ga van daaruit de oefenvorm samenstellen.

De keuze van de oefenstof wordt ook bij de O12/O13-jeugd vooral bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt. De trainer/coach zal dus goed moeten observeren (wat doen de spelers?) wat er in de wedstrijd gebeurt en vervolgens analyseren (wat vind ik ervan?). Hieruit volgt een trainingsdoel en wordt vervolgens een vereenvoudigde wedstrijdvorm samengesteld.

Algemene uitgangspunten bij de keuze van de oefenstof zijn:

1. Wat is mijn doelstelling?
2. Zorg ik voor voldoende leermomenten?
3. Is beleving/plezier gegarandeerd?
4. Hou ik voldoende rekening met de leeftijd en het niveau van de spelers? (ruimte, afmetingen, vorm, weerstand en regels)
5. Zijn er voldoende herhalingen?

### **10.3.5 Concrete aandachtspunten bij de training**

- Een goed voorbeeld is van essentieel belang. Geef bij elke instructie een goed voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten en leeraccenten in de beweging worden aangegeven.
- Controleer tijdens het oefenen of de uitvoeringswijze correct is. Met andere woorden controleer in hoeverre de gegeven opdracht juist wordt uitgevoerd. Coach de spelers hierin situatief (spel stilleggen) en begeleidend (tijdens het spel).
- Geef niet voortdurend zelf de oplossingen, maar daag de O12/O13 aan de hand van vragen uit om zelf na te denken.
- Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.
- Zorg dat de organisatie voor de hele training klaar staat! Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg en corrigeer als de oefening aan de gang is. Voordoen in plaats van een langdradig verhaal!
- Coach situatief (zet spelsituatie stop) en benadruk vooral de goede uitvoering. Kies tijdens een training voor een beperkt aantal stopmomenten.
- Bedenk vooraf hoe de oefenvorm gedifferentieerd (makkelijk/moeilijker) kan worden.
- Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd.
- Geef aandacht aan de algemene uitgangspunten binnen aanvallen en verdedigen op teamniveau (bijv. wat doen we als team als we gaan aanvallen?) en leer individuele spelers de basistaken van de positie die zij op dat moment vervullen.

## **10.4 Technisch werkplan voor O14/O15**

### **10.4.1 De kenmerken van O14/O15 junioren**

De leeftijdsgroep O14/O15 kenmerkt zich door de grote verschillen in ontwikkeling (zowel fysiek als mentaal). Binnen een groep kunnen er zich grote verschillen voordoen, waar de trainer rekening mee dient te houden. De spelers in de groeispurt zullen soms moeten worden ontzien om te voorkomen dat zij onnodige blessures krijgen door overbelasting.

In de omgang is het belangrijk om consequent te zijn in het doorvoeren van afspraken.



O14/O15 spelers zijn hierbij gebaat. Binnen de groep laten spelers zich sneller gelden, waar je als trainer/coach oog voor moet blijven houden.

Binnen de voetbalontwikkeling gaat het in deze leeftijd om het afstemmen van de basistaken op elkaar. Binnen speelwijze ontwikkeling kan in deze leeftijd een grote stap worden gezet om in de daaropvolgende jaren de vruchten ervan te plukken en steeds meer de nadruk te leggen op de onderlinge samenwerking in het team.

### **10.4.2 Tips voor de O14/O15 trainer/coach**

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

1. O14/O15-spelers testen graag waar de grenzen van een trainer/coach en teammanager liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. Bij deze leeftijd is het wenselijk om met spelers afspraken te maken en duidelijke regels te stellen vanuit de club.

#### Voorbeelden van regels zijn:

- Douchen na afloop van training of wedstrijd
- Op tijd bij de training en /of wedstrijd
- Tijdig (telefonisch) afmelden
- Goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek)
- Ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd of training i.v.m. verzorging
- Samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal en het kleedlokaal

#### Voorbeelden van afspraken:

- Hoe willen de spelers met elkaar omgaan binnen het team?
- Welke teamwaarden worden belangrijk gevonden?

Wanneer spelers zich niet aan de regels houden, hangt hier een vooraf al bekende consequentie aan vast. Bij het verbreken van afspraken, kan een trainer/coach de spelers vragen of zij anders tegen de afspraken zijn aan gaan kijken. Immers, bij de afspraken gaat het om het creëren van een cultuur binnen het team, die door de spelers onderling gehandhaafd wordt.

2. O14/O15-spelers komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase kan voor wat problemen zorgen. Daarom is het verstandig om als trainer/coach op zoek te gaan naar een geschikte teammanager, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen. Een trainer/coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekortschiet op het veld. Toch zal ook de trainer/coach van een O14/O15-speler hem regelmatig apart moeten nemen om met hem over zijn mogelijke problemen te spreken. O14/O15-spelers willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
3. Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de spelers.
4. Laat de O14/O15-spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren. Blijf als trainer/coach wel de structuur bewaken, zodat besprekingen niet alle kanten op gaan.
5. Essentieel is dat de O14/O15-trainer/coach rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus.
6. Soms ontkom je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.



7. Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen.
8. De spelers hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

### **10.4.3 Specifiek probleem bij O14/O15-junioren**

Door hun puberteit kunnen O14/O15-spelers vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer/coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich, op zoek naar hun identiteit, nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer/coach zowel te maken met het verweerde spelertje, van wie de ouders bij de wedstrijden de tas nog dragen, als met het "watje" dat altijd iets mankeert, de assertieve knokker uit de volksbuurt en de knul uit de villawijk. Daarom zullen begeleiders van de O14/O15-jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.

De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een O14/O15-speler plotseling minder gaat presteren.

Spelers in deze leeftijd zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer/coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.

Het probleem bij uitstek voor O14/O15-spelers is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek. Door eenmaal per week te trainen op biologische leeftijd, kan er meer rekening worden gehouden met de belastbaarheid van de spelers in relatie tot de fysieke ontwikkeling.

### **10.4.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof**

Bij de O14/O15 gaat het om het ontwikkelen van het afstemmen van basistaken binnen het team. Derhalve is het wenselijk om oefenvormen te kiezen waarbij de wedstrijd (11v11) wordt verkleind naar een vereenvoudigde vorm, waar vervolgens de nadruk kan worden gelegd op de onderlinge samenwerking tussen posities.

Binnen de biologische leeftijdstrainingen is het van belang rekening te houden met de fysieke ontwikkeling van de spelers. Dit betekent dat enkele spelers al gericht met krachttraining (met eigen lichaamsgewicht) werken en anderen juist nog heel erg bezig zijn met het ontwikkelen van coördinatievaardigheden.

### **10.4.5 Concrete aandachtspunten bij de training**

- De training heeft een duidelijke doelstelling, welke in de aankomende zaterdag weer een plek krijgt als wedstrijddoelstelling.
- Coach positief en opbouwend, aangezien de O14/O15 speler zich nogal eens 'aangevallen' wil voelen. Benoem gewenst gedrag en wees enthousiast.
- Begin de training met een duidelijke, maar vooral niet te lange uiteenzetting van de voetbalproblemen, die tijdens de training aan de orde komen.
- Hou rekening met de beperkte belastbaarheid.
- Daag spelers tijdens de training voortdurend uit om zelf voor oplossingen te zorgen in bepaalde situaties.



- Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch weer opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden, ruimte maken en concentratie.

#### **10.4.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd**

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers, inclusief de wisselers gesteld moet worden, namelijk de PIOD:
  - Plezier, een positieve instelling en benadering van elkaar
  - Inzet moet 100% zijn
  - Organisatie
  - Discipline.
- Kortom de PIOD moet OK zijn en dit moeten de spelers kunnen dromen.
- PIOD plus Kwaliteit geeft een goed resultaat, waarbij toeval wordt uitgesloten.
- Besteed aandacht aan de wisselers.
- Benadruk voortdurend het teamaspect. Dat begint al bij de warming-up.
- Stimuleer door coaching het zelfvertrouwen.
- Bij de O14/O15-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer/coach de spelers op een positieve manier bij de les te houden.
- Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen bij O14/O15-junioren snel een rol gaan spelen bij tegenslag. Als trainer/coach moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander. Kortom, direct ingrijpen indien nodig.
- Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd. Hou het overzicht en analyseer.

### **10.5 Technisch werkplan voor O16/O17**

#### **10.5.1 De kenmerken van de O16/O17**

Veel spelers maken in de O16/O17-jeugd grote lichamelijke veranderingen mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode "wegvallen". Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf.

O16/O17-spelers zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. In de O16/O17-jeugd speelt de zogenaamde pikorde vaak een rol. Opvallend is ook de neiging om afspraken te verwaarlozen. Van de andere kant kunnen deze spelers wel goed op hun verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken worden. Eigen normen kunnen wel eens in conflict komen met het groepsgevoel.

Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de O15-jeugd speelden maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat. Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen,



kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers. De directe wedstrijd, de vorige of de aankomende, wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud.

Vanaf deze leeftijd wordt er gebruik gemaakt van de voetbal conditionele periodisering van Raymond Verheijen. Door gericht de trainingen en de belastbaarheid te plannen, kunnen spelers conditioneel sterker worden gemaakt. Belangrijk hierin is wel dat de trainer/coach oog blijft houden voor de grote verschillen binnen de groep. Dit kan betekenen dat spelers tijdens de VCT-training eerder de training verlaten, omdat dit voor hun verstandiger is rekening houdend met de belastbaarheid.

### **10.5.2 Tips voor de O16/O17-junioren trainer/coach**

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen, wedstrijden, op weg naar een wedstrijd of in de kleedkamer. Maak duidelijk wie verantwoordelijk is voor het materiaal en het opruimen daarvan.
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers.
- Laat de spelers meedenken in het uitvoeren van de speelwijze en wat hierin verbeterd kan worden. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer/coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt, bijvoorbeeld na een verkeerde opstelling.
- Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Bij O16/O17-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De O16/O17-trainer/coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel "persoonlijke" gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.

### **10.5.3 Specifiek probleem bij O16/O17**

Bij de leeftijdscategorie van de O16/O17-jeugd is de kans groot dat spelers gaan afhaken. Deskundig kader bij de groep is een eerste vereiste. Daarnaast moet het clubbeleid ingaan op de doelstelling om spelers aan de club te binden. De spelers zelf en eventueel hun ouders kunnen meedenken over dat beleid.

Binnen de club zijn afspraken gemaakt hoe met de veranderde mentaliteit, die O16/O17-spelers zeker tot uiting laten komen, wordt omgegaan. Schep duidelijkheid door concrete afspraken en wees consequent in de naleving ervan.

O16/O17-spelers zitten op school in lastige leerjaren die ook gekenmerkt kunnen worden door tegenvallende leerprestaties. Als club dien je hier rekening mee te houden.

De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat nog niet altijd. Uitleg, voorbeeld en motivatie zijn nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.



Omdat de groep bestaat uit "kinderen" en "volwassenen" moet ook tactisch verschillend gecoacht worden.

Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden, in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting en belastbaarheid levert ook hier een zeer verschillend beeld op. De één maakt vroegtijdig de stap naar de O18/O19-jeugd, de ander krijgt extra rust voorgeschreven.

#### **10.5.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof**

Ga bij de analyse van de wedstrijd uit van de drie hoofdmomenten:

1. Vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof:
  - Streef naar minder fouten;
  - Verbeteren van de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen.
2. Ontwikkeling van het spelconcept met als rode draad het technisch/tactisch gebied:
  - Team;
  - Linie;
  - Individueel;
  - Verleggen van accenten.
3. Ontwikkelen van de individuele speler:
  - Verbetering van de zwakke punten op het gebied van vaardigheid, tactiek, conditie en mentaliteit;
  - Ontwikkelen en uitbouwen van de sterke punten op het gebied van vaardigheid, tactiek, conditie en mentaliteit.

Hou steeds rekening met het verschil in belastbaarheid van de spelers binnen de O16/O17-groep.

De dode spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.

Zorg door een goede coaching ervoor dat de spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het wedstrijdritme, de variatie in wedstrijdtempo.

Hou rekening met de gekozen oefenstof dat de specifieke kwaliteiten van de spelers aan bod komen.

#### **10.5.5 Concrete aandachtspunten bij de training**

##### Vaardigheid:

Er valt stagnatie waar te nemen in het niveau van de vaardigheid van handelen. Bij voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden, zodat minimaal een stabilisering van het technische kunnen bereikt kan worden. Eventuele stoornissen in de motoriek zijn een gevolg van het tijdelijke verminderde motorische leervermogen. Het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan de individuele verschillen. Door toename in kracht is zeker bij de meeste O17-spelers het passen over grote afstanden mogelijk.





De zogenaamde kijktechniek verdient speciale aandacht:

- Kijken voordat je de bal krijgt;
- Zo staan /lopen dat je kunt kijken;
- Vaak is kijken naar de bal verboden;
- Kijken doe je om 'iets af te spreken.

#### Tactiek:

Het inzicht in technisch- en tactisch handelen groeit. De spelers maken ook scherp onderscheid tussen individueel tactisch handelen en groepstactiek. Aspecten van de speelwijze kunnen meer en meer theoretisch worden benaderd en in praktijksituaties worden toegepast. Er ontstaat een duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

#### Conditie:

Er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de rijpingssnelheid. De motorische grondeigenschappen kunnen op vele manieren en zeer uitgebreid aandacht krijgen. Rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid kunnen al vele conditionele vormen, ook met bal, aandacht krijgen. Intervaltraining toegepast in aantrekkelijke vormen met bal, kan in het programma opgenomen worden.

#### Motivatie:

Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het elftal haaks kunnen staan op de persoonlijke denkbeelden. Binnen de trainingen dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep. Streef zoveel mogelijk naar een positieve benadering, zowel op voetbalgebied als daarbuiten.

#### Algemeen:

Leg voortdurend tijdens de training de relatie met de wedstrijd. Manipuleer met weerstanden. Werk doelbewust met formaties tijdens de trainingvormen. Door de grote fysieke verschillen moet bewaakt worden dat de partijen 'gelijk' zijn.

In de belangrijke positie spelen kunnen O16/O17-spelers al met belangrijke details geconfronteerd worden, zeker op een wat hoger niveau:

- Streef door loopacties naar de vier afspeelmogelijkheden
- De medespeler dichtbij moet je wel eens overslaan
- Leer te spelen tegen de looprichting van de tegenstander in
- Speciale aandacht voor de driehoeken op het veld
- Nooit in één lijn met je medespeler staan
- Altijd de bal in de beweging aan- en meenemen

### **10.5.6 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd**

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers, inclusief de wisselers gesteld moet worden, de PIOD:
  - Plezier, een positieve instelling en benadering van elkaar;
  - Inzet moet 100% zijn;
  - Organisatie;
  - Discipline.
- Kortom de PIOD moet OK zijn en dit moeten de spelers kunnen dromen.





- PIOD plus Kwaliteit geeft een goed resultaat, waarbij toeval wordt uitgesloten.

## **10.6 Technisch werkplan voor O18/O19**

### **10.6.1 De kenmerken van de O18/O19-junioren**

#### Basistaken:

Spelers in de O18/O19 leeftijd zijn in staat de eerder benoemde speelwijze goed uit te voeren, waarbij de trainer/coach ook accenten kan verleggen, met als doel het winnen van de wedstrijd en het uiteindelijk resultaat boeken in de competitie.

#### Groeispurt:

O18/O19-spelers hebben meestal de groeispurt achter de rug. Dat merk je heel goed aan de coördinatie en mobiliteit. De loopstijl oogt veel volwassener dan die van een O16/O17-speler en hij wordt sneller.

#### Krachtraining:

Nadat de groeispurt is geweest en de spelers over de piek heen zijn (APHV), kan er getraind worden met eigen lichaamsgewicht. De meeste O18/O19 spelers kunnen ook individueel krachtraining gaan volgen in de sportschool. Op trainen krijgt krachtraining een plek met eigen lichaamsgewicht.

#### Teambelang:

Hoewel de trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is voor de O18/O19-speler winnen heel belangrijk. Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De O18/O19-speler kan dus leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Van de andere kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep.

#### Motivatie:

Zowel tijdens de training als de wedstrijd zal rekening gehouden moeten worden met de vaak grote verschillen in motivatie. De leeftijdstyperende kenmerken en gedragingen kunnen een negatief effect hebben op de voetbalhouding tijdens trainingen en wedstrijden. Juist in deze categorie merk je ook heel goed of de spelers al een serieuze voetbalopleiding achter de rug hebben. Ze weten dan op welke basistaken in en buiten het veld ze aanspreekbaar dienen te zijn.

#### Pikorde:

De O18/O19-speler is heel gevoelig voor zijn plaats in het team, de pikorde. Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de leeftijd van 16 tot 18 jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer hen niet eerlijk behandelt. Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij eventueel voor komende conflictsituaties. Veel O18/O19-spelers zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid.

De spelers zoeken naar een zekere stabiliteit van hun motivatie bij het vinden van de juiste rol in het elftal, maar ook als het gaat om algemene zaken als interesse in het voetbal, de lol van het sporten, eventuele problemen op school, thuis, het eigen lichaam en uiteindelijk met hun sociaal welbevinden.



### 10.6.2 Tips voor de O18/O19-junioren trainer/coach

De taak van een trainer/coach is werken aan kwaliteit. Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de O18/O19-spelers belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Zijn bijvoorbeeld de ballen, tegen de afspraken in, te zacht opgepompt, dan volgt er een 'voetbalstraf' voor de hele corveeploeg en niet alleen voor de speler die voor de ballen moet zorgen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training. Marchandeer niet met de gemaakte afspraken.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten. Speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint, krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.
- Spelers zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten O18/O19-spelers leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als: wat wil je leren?, wat wil je bereiken?, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch/tactisch en mentaal gebied?
- Zo een vragenlijst is bij de O18/O19-jeugd bruikbaar. In de winterstop en aan het einde van het seizoen kan zo'n vragenlijst een uitstekend vertrekpunt zijn bij een evaluatiegesprek. Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie, is het geen overbodige luxe om met meer trainers bij een O18/O19-elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifiek werken.
- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer/coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij O18/O19-spelers nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

### 10.6.3 Specifiek probleem bij O18/O19-junioren

Veel amateurclubs worden geconfronteerd met een groot ledenverlies onder de O18/O19-jeugd. Daarbij speelt een belangrijke externe oorzaak een rol. Jongeren in die leeftijd zijn erg bezig met materiele zaken, die hun status geven binnen de groep. Voor de dure merkkleding of luxegoederen is veel geld nodig, waardoor een baantje in het weekeinde vaak een oplossing is. De clubs zien om die reden soms zelfs tijdens het seizoen een half team plotseling vertrekken.

### 10.6.4 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

Bij de keuze van de oefenstof spelen de eerder geformuleerde kenmerken van deze leeftijdsgroep een rol. Veel wedstrijdelementen dus. Daarnaast is het resultaat van het lezen van de wedstrijd een belangrijk vertrekpunt. Dat geldt ook voor het gekozen spelconcept en zeker bij de O18/O19-jeugd de sfeer in het team. In de winter haken O18/O19-spelers op een wat lager niveau sneller af, omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. Dat vereist van de



trainer creativiteit in het vinden van de aangepaste oefenvormen in zo'n periode. En ook een O18/O19-junioren trainer/coach redt het niet zonder het aanvoelen van wat de groep tijdens een bepaalde training wel of niet aankan. Dat varieert per training door de golfbeweging in motivatie.

#### Algemene aandachtspunten:

- Uitgangspunt is om alle oefeningen met een bal te doen
- De gekozen oefenstof dient garant te staan voor spelplezier
- Hou in de gaten welke elementen van het spelsysteem/concept worden getraind
- Zorg dat de spelbedoeling/benadering in de oefenstof is verwerkt
- Waarborg de individuele progressie in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching
- Werk aan het niveau van de speler, de eigen vaardigheid, de tactiek, de mentaliteit en een hoge concentratie
- Stel je als coach flexibel op

#### **10.6.5 Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd**

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers, inclusief de wisselers gesteld moet worden, de PIOD:
  - Plezier, een positieve instelling en benadering van elkaar;
  - Inzet moet 100% zijn;
  - Organisatie;
  - Discipline.
- Kortom de PIOD moet OK zijn en dit moeten de spelers kunnen dromen.
- PIOD plus Kwaliteit geeft een goed resultaat, waarbij toeval wordt uitgesloten.

#### **10.6.6 Aandachtspunten voor de coaching praktijk**

- Specialisatie van het individu
- Het individu wordt ondergeschikt aan het teambelang
- Rendement van handelen, ook de mentale aspecten
- Wedstrijd coaching
- Strategie/tactiek, maak gebruik van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team