



Leerplan jeugdopleiding

1 februari 2009 (Versie 2003, herzien)

Technische Commissie

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	4
Inleiding	4
De formaties	5
2.1 4:4 en 7:7	5
2.2 11:11	7
Hoofdstuk 3	10
De Techniek	10
Hoofdstuk 4	11
De training	11
4.1 Essentiële voorwaarden voor een goede training	11
4.2 Kenmerken van de te onderscheiden leeftijdsgroepen	11
4.2.1 De F-jeugd	11
4.2.2 Hoe dient een F-trainer zich te gedragen?	13
4.2.3 Aandachtspunten voor de training	13
4.2.4 Wat moeten de F-spelers leren?	13
4.2.5 Voorbeelden oefenstof	14
4.3 De E-jeugd	22
4.3.1 Hoe dient een E-trainer zich te gedragen?	22
4.3.2 Aandachtspunten voor de training	22
4.3.3 Wat moeten E-spelers leren?	23
4.3.4 Voorbeelden oefenstof	23
4.4 De D-jeugd	31
4.4.1 Hoe dient een D-trainer zich te gedragen?	31
4.4.2 Aandachtspunten voor de training	31
4.4.3 Wat moeten de D-spelers leren?	32
4.4.4 Spelconcept bij de D-jeugd	33
4.4.5 Voorbeelden oefenstof	33
4.5 De C-jeugd	36
4.5.1 Hoe dient een C-trainer zich te gedragen?	37
4.5.2 Aandachtspunten voor de training	37
4.5.3 Wat moeten C-spelers leren?	37
4.5.4 Algemene opmerkingen	38
4.5.5 Enkele voorbeelden van de omschakeling	39
4.6 De B-jeugd	42
4.6.1 Hoe dient een B-trainer zich te gedragen?	42
4.6.2 Aandachtspunten voor de training	42
4.6.3 Wat moeten B-spelers leren?	43
4.7 De A-jeugd	43
4.7.1 Hoe dient een A-trainer zich te gedragen?	44
4.7.2 Aandachtspunten voor de training	44
4.7.3 Wat moeten A-spelers leren?	44
Hoofdstuk 5	45
Keepers	45
5.1 Het opleiden van jeugdkeepers	45
5.1.1 Hoofdtaken van een keeper:	45
5.2 E-jeugd	46
5.2.1 Aandachtspunten voor de training	46
5.3 D-jeugd	47
5.3.1 Aandachtspunten voor de training	47

5.4	C-jeugd	48
5.4.1	Aandachtspunten voor de training.....	48
5.5	B-jeugd	49
5.5.1	Aandachtspunten voor de training.....	50
	<i>Techniek</i>	50
5.6	A-jeugd.....	51
5.6.1	Aandachtspunten voor de training.....	51
Hoofdstuk 6	52
Slotwoord	52

Hoofdstuk 1

Inleiding

Voetbalverenigingen nemen trainers in dienst om jeugdspelers het voetbalspel aan te leren. Veel verenigingen veronderstellen dat het inhuren van gediplomeerde trainers een garantie biedt voor een goede jeugdopleiding. Helaas een misvatting. Een trainer kan heel gemotiveerd met zijn groepje bezig zijn, maar dat betekent nog niet dat er van een duidelijke lijn of überhaupt van een opleiding sprake is.

Wat houdt opleiden eigenlijk in? Opleiden betekent planmatig oefenstof aanbieden waarbij rekening gehouden wordt met leeftijd en andere wezenlijke kenmerken van degene die de opleiding aangeboden krijgt. Wat moet een F-pupil aanleren? Waar liggen accenten bij de opleiding van een A-junior? Een E-pupil gaat van een klein veld naar een groot veld bij de D-jeugd. Wat moet een E-pupil al weten om zo'n overstap te kunnen maken? Allemaal vragen die aan bod komen als een voetbalvereniging zijn spelers wil opleiden.

De beschreven gedachtegang heeft consequenties voor de trainers van de verschillende jeugdteams. Vaak denken wij daarbij aan de trainers van de jeugdselecties. Te weinig wordt stilgestaan bij de niet-selectie teams. Ook zij zouden moeten profiteren van een planmatige aanpak van het voetballen zodat ook spelers die niet in selecties worden opgenomen een voetbalopleiding aangeboden krijgen.

Opleiden houdt in dat elke trainer, in elke leeftijdsgroep, een vrij vast jaarprogramma moet afwerken. Daarin staat niet de oefenstof maar de leerstof vast. De vaststaande programma's zijn onderling op elkaar afgestemd zodat er sprake is van een rode draad. Op deze wijze kan er van een opleiding gesproken worden.

Als een voetbalvereniging spelers wil opleiden zal er een goede balans gevonden moeten worden tussen opleiden en het leveren van prestaties van individuele voetballers en de elftallen waarin zij spelen. Als een vereniging uitsluitend prestaties of kampioenschappen nastreeft komt er van de opleiding weinig terecht. Immers alleen door het maken van fouten kan er geleerd worden en die ruimte moet voor spelers door trainers en hun vereniging gemaakt worden. Tot en met de C-groep hoort de nadruk te liggen op een goede training en het goed toepassen van tactische kennis en technische vaardigheden tijdens de wedstrijden. Bij de B- en A-jeugd kan de prestatie wat meer worden benadrukt.

De sportvereniging Bon Boys wil haar spelers opleiden. De technische commissie heeft de gedelegeerde taak gekregen de opleiding van voetballers binnen de vereniging vorm te geven. Het leerplan dat voor u ligt is één van de manieren waarop de technische commissie de opleiding van jeugdvoetballers gestalte wil geven. Het leerplan omschrijft welke leerstof aangeboden moet worden aan de te onderscheiden leeftijdsgroepen. Om een en ander te verduidelijken worden er voorbeelden gegeven op welke wijze leerstof omgezet kan worden in oefenstof. In het leerplan is ook aandacht besteed aan de opleiding van keepers. Ook keepers krijgen middels dit leerplan een planmatige opleiding binnen onze vereniging.

De technische commissie hoopt dat dit leerplan voldoende handvatten voor trainers oplevert om hun aandeel te leveren aan een voetbalopleiding. Een opleiding waarin verschillende voetbalonderdelen de aandacht krijgen en waarbij sprake is van een herkenbare rode draad in onze jeugdopleiding.

Namens de technische commissie van de sportvereniging Bon Boys,
Guus Velders

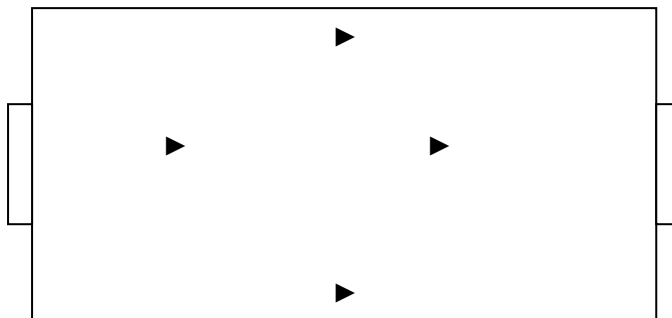
De formaties

2.1 4:4 en 7:7

Bij de jongste jeugd spelen we wedstrijden “zeven tegen zeven”. Het is ook mogelijk “vier tegen vier” te spelen. Vaak gebeurt dat in competities en toernooitjes voor de allerkleinsten. Alle F-jeugdspelers bij Bon Boys spelen in hun competities “zeven tegen zeven”.

Tijdens trainingen is het echter verstandig regelmatig “vier tegen vier” wedstrijden te houden. Het “vier tegen vier” is namelijk de kleinste partijvorm die het meest op een echte wedstrijd lijkt. Bij de allerkleinsten zal dat nog niet erg veel uitmaken, want iedereen loopt zoveel mogelijk achter de bal aan. Het heeft ook niet zoveel zin hierin verandering aan te brengen, omdat de kinderen nog te weinig van het spel begrijpen en te veel plezier beleven aan het raken van de bal. Ze zijn aan het houden van bepaalde posities en het samenspelen nog niet toe.

In de E-pupillengroep is het spelen van een bepaalde positie of samenspel al herkenbaar. Om die reden wordt hieronder aangegeven hoe bij het “vier tegen vier” de spelers opgesteld (de formatie) dienen te worden.

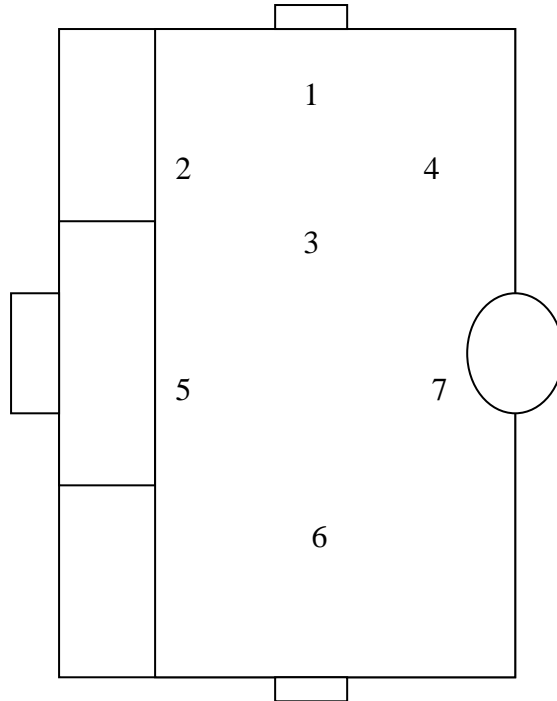


Afmetingen van het veld zijn: 40 meter lang, 20 meter breed en kleine doeltjes.

Zichtbaar is dat de spelers in een zogenaamde ruit staan opgesteld: één voor, één achter, één links en één rechts. In grote lijnen lijkt dit op de normale opstelling van een compleet elftal. Uiteraard kan je dit spel ook met een doelman spelen.

“Vier tegen vier” is zeer geschikt om de technische vaardigheid en het inzicht van spelers te verhogen: er kan breed en diep worden gespeeld en er is gelegenheid voor passen, trappen, dribbelen, drijven en regelmatig moeten tegenstanders worden uitgespeeld. Daarnaast kan er veel aandacht worden besteed aan het aannemen en onder controle brengen van de bal.

Binnen de sportvereniging Bon Boys wordt er bij de E- en F-jeugd “zeven tegen zeven” gespeeld. Voor deze formatie wordt gekozen omdat “elf tegen elf” niet past bij jonge kinderen. Het veld is te groot en er zijn te veel tegenstanders. Het gevolg is vaak dat een flink aantal kinderen tijdens de wedstrijd niet aan de bal komt. De formatie ziet er bij balbezit als volgt uit:



Er wordt op een half speelveld of een speelveld tussen 16 meterlijn en middenlijn gespeeld. Het doel staat op de zijlijnen.

De **doelverdediger** speelt bij balbezit als een soort vrije verdediger. De keeper komt uit zijn doel als de bal diep wordt gespeeld of als er een aanvaller alleen op hem/haar afkomt. Tevens is hij/zij de opbouwer van achteruit.

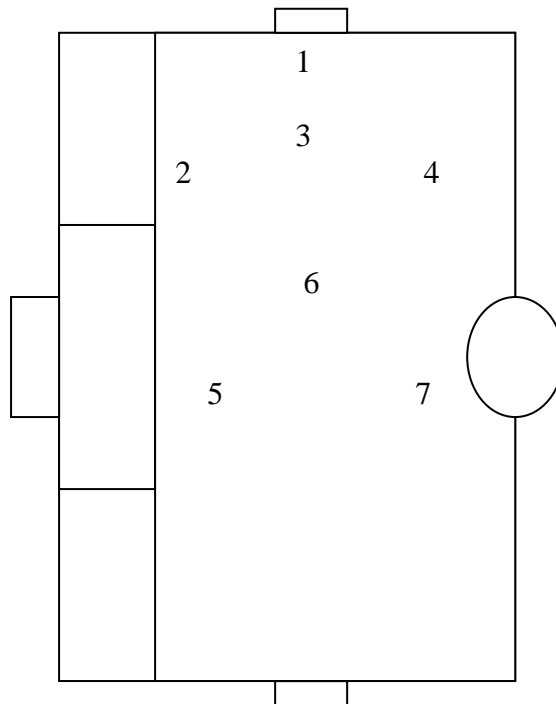
De **vleugelverdedigers** moeten uit elkaar en het veld dus groot maken. Daarnaast is het hun taak de aanvallers goed aan te spelen en eventueel zelf mee te doen met de aanval.

De **centrale verdediger** schuift door naar het middenveld en heeft vervolgens dezelfde taak als zijn verdedigers. Daarnaast kan hij/zij de verdedigers aanspelen als zij meegaan in de aanval.

De **vleugelaanvallers** moeten goed aanspeelbaar zijn voor de verdedigers en de andere aanvallers. Zij kunnen een individuele actie maken, scoren of de centrale aanvaller aanspelen.

De **centrale aanvaller** kiest diep positie en moet proberen daar aanspeelbaar te zijn. Verder zal hij/zij een individuele actie moeten kunnen maken en scoren.

Bij balbezit van de tegenpartij is de formatie als volgt:



De **doelverdediger** treedt in dit geval gewoon op als doelman. Dat betekent dus doelpunten voorkomen.

De **vleugelverdedigers** en de **centrale verdediger** moeten zich niet laten uitspelen, hun tegenstander dekken en de ploeggenoten helpen bij het veroveren van de bal.

De **vleugelaanvallers** moeten de opbouw van de tegenpartij verstoren en verder hebben zij dezelfde taken als de verdedigers en de centrale verdediger.

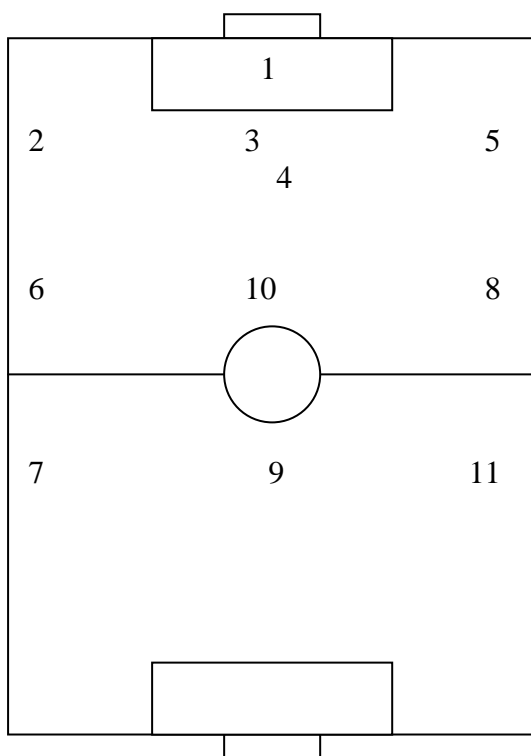
De **centrale aanvaller** moet de centrale verdediger van de tegenpartij dekken en de dieptepass voorkomen.

2.2 11:11

Het streven is er op gericht vanaf de C-jeugd een tweetal formaties aan te leren, met daarbij verschillende speelwijzes van de linies. Het gaat hierbij om het 1:4:3:3 en het 1:4:4:2. Naar het oordeel van de technische commissie is echter niet verkeerd ook het 1:3:4:3 en het 1:4:3:2:1 uit te proberen. Laat de spelers vooral meespreken over de speelwijze. Alle D-teams spelen het 1:4:3:3. Vanaf de C-jeugd kan geëxperimenteerd worden met het 1:4:4:2.

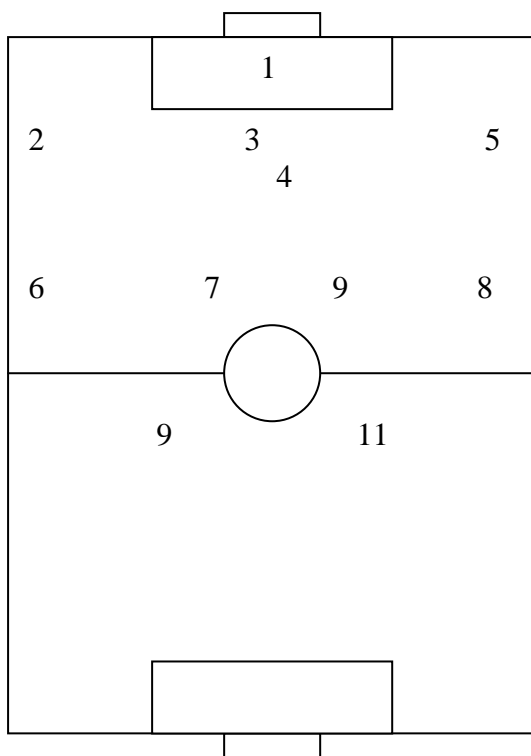
De reden om een tweetal systemen aan te leren ligt in het feit dat het nooit zeker is dat een eerste elftal, waarvoor in eerste instantie wordt opgeleid, altijd 1:4:3:3 speelt. Het is heel goed denkbaar dat op een bepaald moment een eerste selectie niet over de spelers beschikt om dit systeem optimaal uit te voeren. De opleiding zou niet optimaal zijn als spelers niet in staat blijken een andere speelwijze in de praktijk te brengen.

De basisformatie bij het 1:4:3:3 ziet er als volgt uit:



Het verdient aanbeveling bij balbezit de vrije man naar het middenveld te laten doorschuiven. Op die wijze creëert men een overtalsituatie op het middenveld.

De basisformatie bij het 1:4:4:2 ziet er als volgt uit:



Bij beide formaties moet worden aangeleerd hoe de speelwijze in de verschillende linies kan zijn. Het gaat hier dan met name over de speelwijze van het middenveld en de speelwijze van de voorhoede in het 1:4:4:2.

Hoofdstuk 3

De Techniek.

De basis van het voetbalspel ligt in de techniek, het beheersen van de bal. In dat kader moet er binnen elke training ruimte zijn voor technische oefeningen. In de training kan de ruimte gevonden worden in de warming-up en de “actieve rust momenten”. Met name de “Coerveroefeningen” zijn daarvoor zeer geschikt. De technische commissie zal proberen deze oefeningen op papier bij de trainers te brengen.

Hoofdstuk 4

De training

4.1 Essentiële voorwaarden voor een goede training

Voor een goede training bestaat geen kant en klaar recept. Elke trainer kleurt zijn training door een eigen aanpak en de eigen persoonlijkheid. Toch zijn er enkele uitgangpunten die een goede training kenmerken. Een opsomming:

- ✓ De trainer moet grip hebben op de groep. De trainer is de baas en de spelers voeren zijn opdrachten uit.
- ✓ De trainer moet kennis hebben van voetbal. Hij moet weten hoe spelers zich in de verschillende situaties moeten gedragen (technisch en tactisch).
- ✓ De trainer moet coachen tijdens de trainingen. Dat wil zeggen de fouten herkennen, verbeteren en aanwijzingen geven. Zonder een goede coaching kan een oefening leuk zijn om te doen, maar levert geen betere speler op. In elke training moet wat worden geleerd.
- ✓ De training moet over het algemeen leuk zijn om te doen. Dit wil niet zeggen dat er nooit een onderdeel mag zijn, waarbij de spelers een bepaalde drempel moeten overwinnen. In elke wedstrijd zijn er momenten waarop een speler iets moet doen wat **minder aangenaam is. Denk daarbij aan de verdedigende taken van de voorhoede** spelers.

4.2 Kenmerken van de te onderscheiden leeftijdsgroepen

4.2.1 De F-jeugd

Als iemand F-jeugd traint zal het duidelijk zijn dat dit heel wat anders is dan senioren of oudere jeugd trainen. Maar wat is er dan zo anders? In de eerste plaats is het moeilijk om de groep goed onder controle te houden, daarnaast gaat er heel veel mis in hun voetbalhandelingen en in de derde plaats is het voor de F-jeugd heel moeilijk de aandacht er lang bij te houden. Al met al een hele klus om een training tot een goed einde te brengen. Dit vraagt van de F-trainer een bepaalde houding¹.

Waarin wijkt de F-speler nu verder af van de oudere voetballers? De F-pupil is nog erg druk met de bal bezig, hij/zij beheerst de voetbaltechnieken nog niet en is erg op zichzelf gericht. De F-speler is vaak nog echt aan het spelen en het is voor deze speler niet zo belangrijk of hij wint of verliest. Hij/zij wil vooral de bal hebben en deze zo lang mogelijk bij zich houden, vandaar het bekende kluitjesvoetbal.

Omdat de F-pupil zijn aandacht heel moeilijk ergens lang bij kan houden mogen de oefeningen niet te lang duren en moet de uitleg kort en helder zijn. Omdat de kinderen vooral leren van het zien, is het belangrijk regelmatig dingen voor te doen. Van belang is dat de trainer weet dat er grote niveauverschillen tussen de spelertjes kunnen bestaan. Redenen zijn verschil in aanleg en de leeftijdsverschillen binnen de F-groep; de eerste of tweede jaars F.

¹ Voor achtergrondinformatie zie het boek "Hoe moet een F-trainer zijn".

Een gevolg van de verschillen kan zijn dat sommige spelertjes weinig of niet aan de bal komen. Dit kan voorkomen worden door bij de oefeningen en de partijtjes de zwakkere spelertjes aan elkaar te koppelen en hetzelfde bij de betere spelertjes te doen.

4.2.2 Hoe dient een F-trainer zich te gedragen?

Wederom een opsomming van uitgangspunten:

- ✓ De F-trainer weet hoe de F-jeugd is en is dus rustig, vriendelijk en heeft veel geduld.
- ✓ De F-trainer is een voorbeeld in taal en gedrag.
- ✓ De F-trainer is de baas zonder als boeman op te treden.
- ✓ Voor de F-trainer is het wedstrijdresultaat van weinig belang.
- ✓ De F-trainer is sterk in de omgang met ouders. Hij spreekt ze eventueel aan op onprettig verbaal gedrag langs de lijn.
- ✓ De F-trainer speelt in op de fantasie van zijn spelers.

4.2.3 Aandachtspunten voor de training

- ✓ Laat zeker bij de eerste training merken wat wel en wat niet mag (gedrag, taal, netheid, kleding, omgang met elkaar).
- ✓ Wees vriendelijk, maar ook duidelijk en consequent.
- ✓ De eerste opvang van nieuwe spelers is belangrijk. Stel ze op hun gemak en geef aan hoe het er bij de club aan toe gaat.
- ✓ Bereid elke training goed voor. Zorg voor een organisatie waarbij door slechts enkele wijzigingen, door bijvoorbeeld het verplaatsen van pionnen, snel naar de volgende oefening kan worden overgestapt.
- ✓ Zorg voor een korte en heldere instructie. Let er op of iedereen goed luistert en de bedoeling door heeft. Stel zonodig controlevragen.
- ✓ Stel bij de oefeningen vragen, waardoor de spelers zelf oplossingen moeten zoeken.
- ✓ Kijk of iedereen mee doet. De kinderen zijn snel afgeleid. Geef complimenten als het goed gaat en doe dit vooral bij de zwakkere spelertjes.
- ✓ Laat vooral zien wat ze moeten doen. Kan een trainer dit niet zelf, laat dan een goede speler dit voordoen. Neem niet steeds dezelfde spelers als voorbeeld.
- ✓ Zorg ervoor dat iedereen tegelijk bezig is. Er mogen nauwelijks of geen wachtenden zijn.
- ✓ Zorg voor veel afwisseling in de eenvoudige oefeningen. Dat hoeven soms maar kleine veranderingen te zijn.
- ✓ Tactiek en samenspelen komen niet of nauwelijks aan de orde.
- ✓ Leg weinig druk op het winnen. Het gaat vooral om het “lekker bezig zijn”.
- ✓ Zoek het vooral in vormen die leuk zijn om te doen.
- ✓ Zet de beste spelers tegenover elkaar.
- ✓ Er moet per speler één bal zijn.
- ✓ Laat de oefeningen zo mogelijk ook met het zwakkere been uitvoeren. Train op tweebenigheid.
- ✓ Laat kinderen zoveel mogelijk aan de bal zijn. Ze moeten leren wat een bal kan doen en hoe je die best kunt controleren. Zorg vooral bij de partijtjes voor kleine wedstrijdvormen: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4.
- ✓ Coach vooral op technische vaardigheden, maar doe dit niet indringend.
- ✓ Bij 2^o jaars F'jes kan al wat gedaan worden aan de veldbezetting bij 4:4 en 7:7.

4.2.4 Wat moeten de F-spelers leren?

- ✓ Het leren omgaan met de bal.
- ✓ De volgende technische vaardigheden:

1. Dribbelen en drijven.
2. Aan- en meenemen van de bal.
3. Passen en trappen.
4. De bal afpakken.
5. De bal houden (afschermen, passeren).
6. Doelpunten maken.

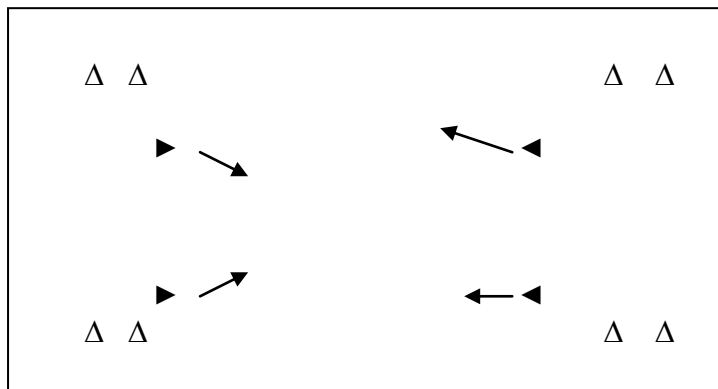
4.2.5 Voorbeelden oefenstof

Dribbelen en drijven.

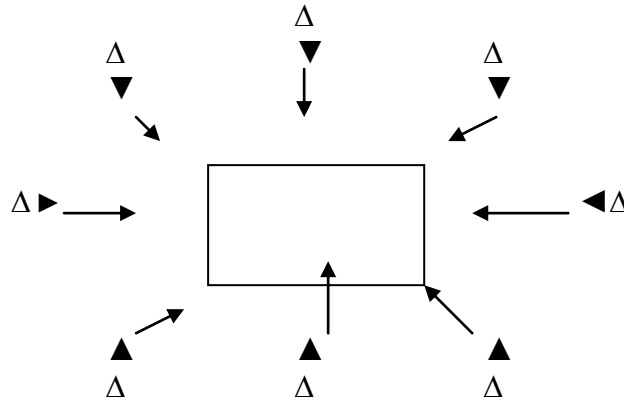
Belangrijk:

- ✓ Leg het verschil uit tussen dribbelen en drijven.
- ✓ Geef aan wanneer een speler moet dribbelen en wanneer hij moet drijven.
- ✓ Laat ze zoveel mogelijk ook over de bal kijken.
- ✓ Laat spelers met beide benen oefenen.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

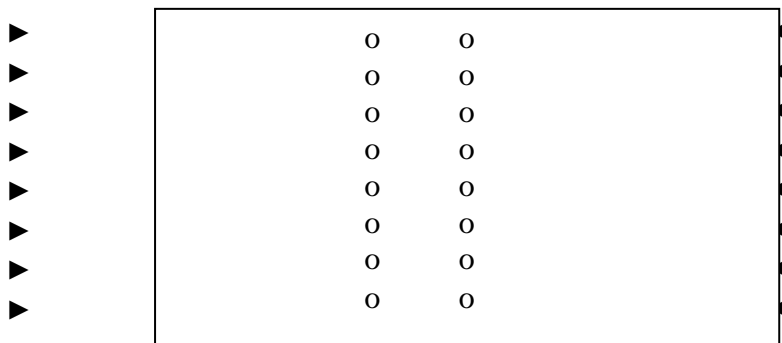
In een afgebakende ruimte staan meerdere doeltjes. Alle spelers hebben een bal. Op het teken van de trainer moeten de spelers snel door alle doeltjes dribbelen. Zodra hij/zij klaar is steekt hij/zij de bal omhoog. Welke speler heeft het snelst door alle doeltjes gedribbeld?



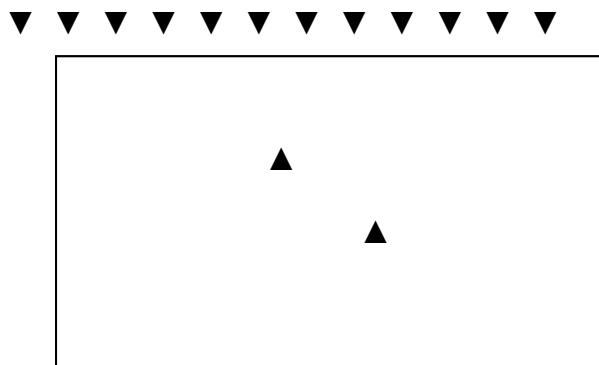
De spelers staan in een kring bij een kegel. Op het teken van de trainer dribbelen de spelers naar het vierkant en weer naar de eigen kegel. Welke speler is het eerste terug?



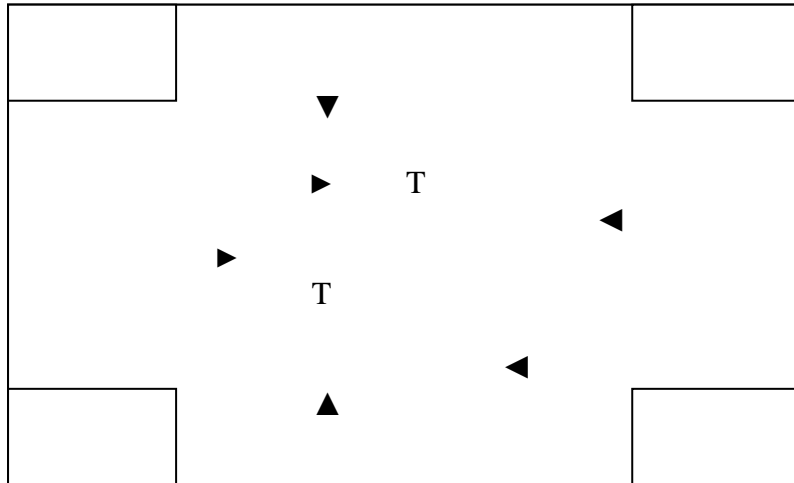
De spelers worden in twee groepen verdeeld: elke ploeg achter de eigen achterlijn. In het vak liggen twee rijen ballen. Op het teken van de trainer kan de eigen bal worden opgehaald. Welke speler (ploeg) is het eerst weer terug op de plaats?



De spelers staan aan één zijde van de rechthoek. Elke speler heeft een bal. In het vak staan twee tikkers. De balbezitters moeten proberen de overkant te bereiken zonder te worden getikt. Speeltijd één minuut, dan wisselen. Wie haalt het vaakst de overkant zonder te zijn getikt?



In een groot rechthoek zijn in de hoeken vakken aangebracht. De spelers hebben een bal. In de rechthoek lopen twee tegenstanders. Zij mogen ballen wegtrappen. Op het teken van de trainer proberen de spelers zo snel mogelijk door alle vakken te dribbelen. In het vak zelf mogen ze niet worden getikt. Welke speler heeft het snelst alle vakken doorkruist?

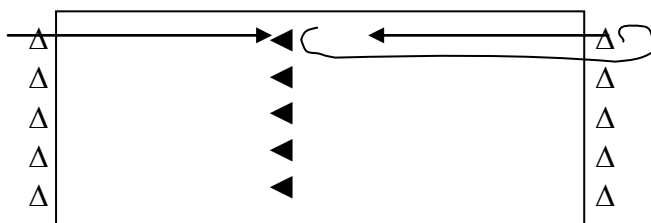


Aan- en meenemen van de bal.

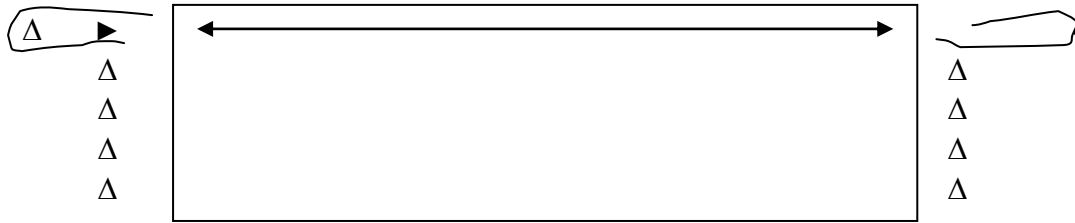
Belangrijk:

- ✓ Geef aan hoe je een bal moet stoppen.
- ✓ Geef aan hoe je die het best kunt meenemen in een andere richting.
- ✓ Laat ze met beide benen oefenen.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

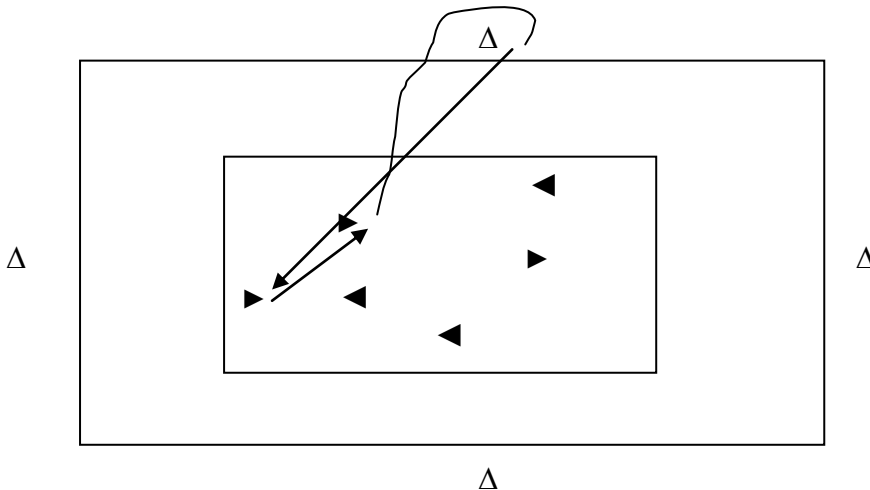
In een rechthoek staan tweetalen tegenover elkaar. Eén speler staat met een bal aan een korte zijde. De medespeler staat halverwege het vak. Hij/zij krijgt de bal aangespeeld. Hij/zij neemt de bal in de draai aan, dribbelt om de pion aan de andere zijde en speelt zijn medespeler aan, die ondertussen naar het midden van het vak is gelopen. Vervolgens doet deze hetzelfde.



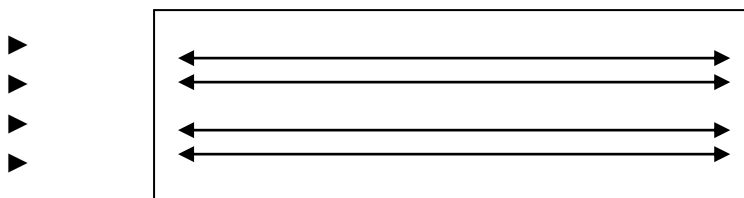
In een rechthoek staan op de korte zijden de spelers. Eén van beiden heeft een bal. Achter elke speler staat op 10 meter een pion. De balbezitter speelt zijn medespeler aan. Deze neemt de bal aan en dribbelt om zijn kegel en weer terug naar zijn plaats. Dan speelt hij/zij weer zijn medespeler aan, die hetzelfde doet. Welk tweetal doet dit in twee minuten het vaakst?



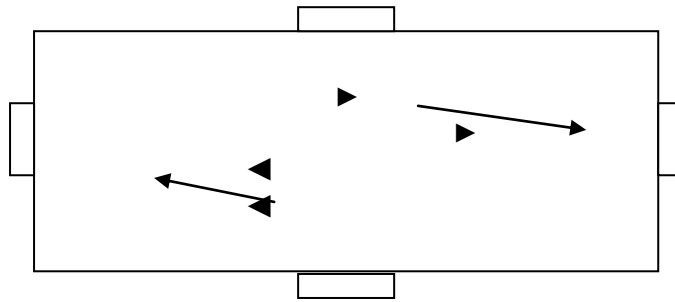
In een afgebakende ruimte hebben tweetallen één bal. De balbezitter dribbelt. Op het teken van de trainer wordt de tweede man aangespeeld. Deze neemt de bal aan en dribbelt zo snel mogelijk om een pion buiten het vak en speelt zijn medespeler in het vak weer aan. Deze doet hetzelfde. Welk tweetal is het eerste klaar?



In een rechthoek staan tweetallen tegenover elkaar; elk op een korte zijde. Elk tweetal een bal. Welk tweetal heeft het eerst vier keer naar elkaar gepast? De bal moet wel elke keer worden aangenomen.



Op verschillende plaatsen staan doeltjes. Tweetalen spelen elkaar de bal toe na een goede aanname en werkt een van de spelers vervolgens af op een goal. Daarna gaan zij naar het volgende doeltje.

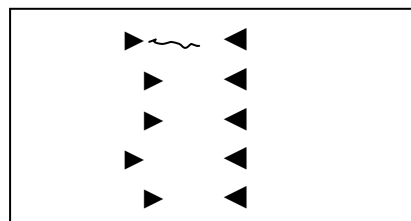


De bal afpakken/de bal houden.

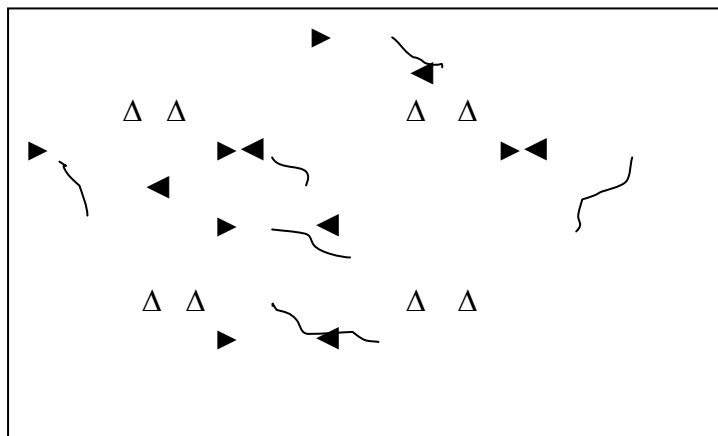
Belangrijk:

- ✓ Geef aan hoe je een bal moet afpakken (niet altijd er op afvliegen, maar goed kijken en het goede moment afwachten).
- ✓ Geef aan hoe je een bal moet houden (bal afschermen).
- ✓ Coach eerst de balafpakkers, daarna de balveroveraars.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

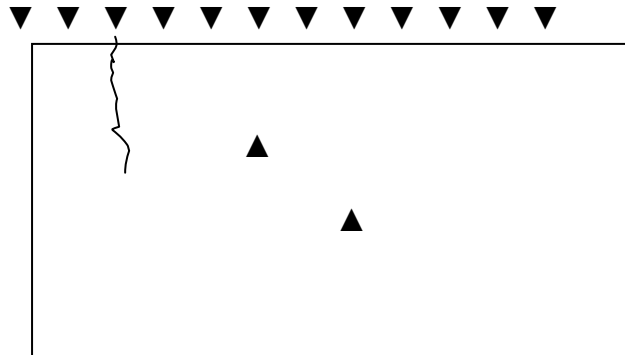
Maak tweetallen, per tweetal één bal. De balbezitter moet proberen over de achterlijn van zijn/haar tegenstander te komen. Als deze tegenstander de bal verovert probeert hij/zij hetzelfde.



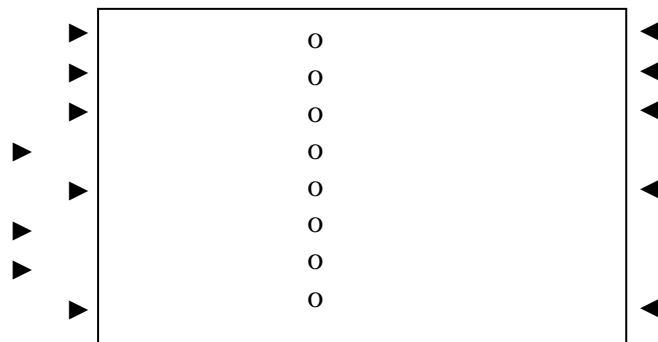
In een afgebakende ruimte staan een aantal doeltjes. Zes spelers hebben een bal en moeten proberen in twee minuten door zoveel mogelijk doeltjes te dribbelen. Zes tegenstanders moeten dit zien te voorkomen, de bal veroveren en zelf zien te scoren. Welke ploeg haalt de meeste punten?



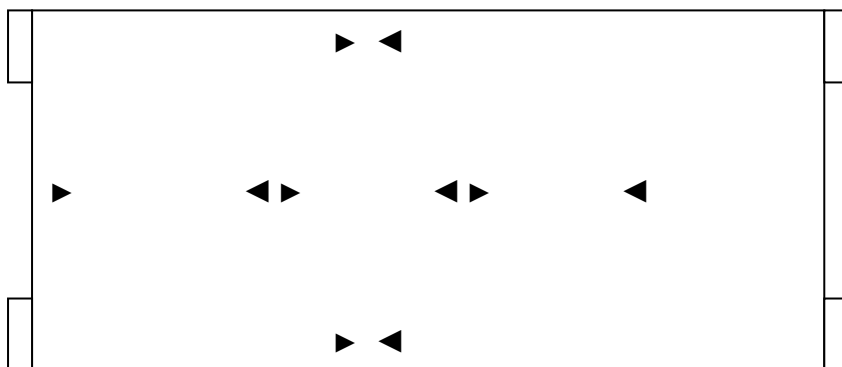
In een rechthoek staan aan de lange zijde de spelers met bal opgesteld. In het vak staan twee balafpakkers. De balbezitters proberen zo vaak mogelijk over te steken. Wie zijn bal kwijt is, is af. Elke balverovering is twee punten. Elke oversteek is één punt. Welke ploeg wint in anderhalve minuut?



In een rechthoek staan tweetalen tegenover elkaar. In het midden van het vak liggen de ballen. Op teken van de trainer vertrekken de spelers. Elke speler moet proberen de bal over zijn eigen achterlijn te dribbelen. Wie wint?



In de vier hoeken van een vierkant staan doeltjes opgesteld. Er wordt 5:5 gespeeld. In elk doel mag worden gescoord. Na elk doelpunt snel een nieuwe bal in het spel.

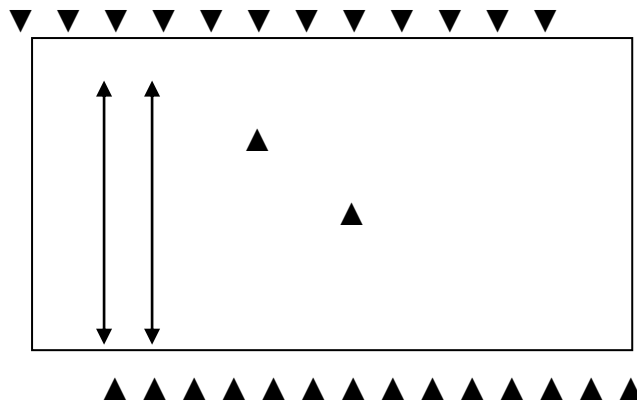


Passen en trappen.

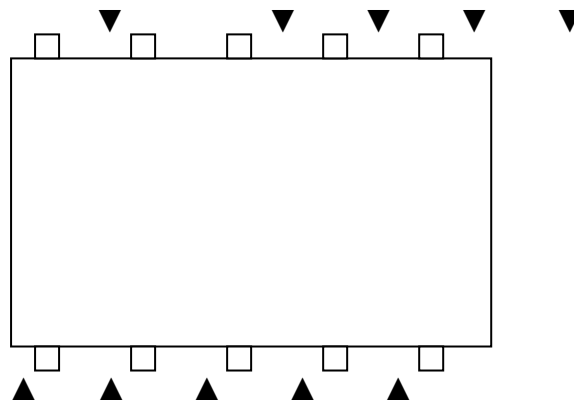
Belangrijk:

- ✓ Geef het verschil aan tussen passen en trappen.
- ✓ Geef aan dat er met de binnenkant gepast wordt en dat er getrapt wordt met de wreef of met de buitenkant van de voet.
- ✓ Laat links en rechts oefenen.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

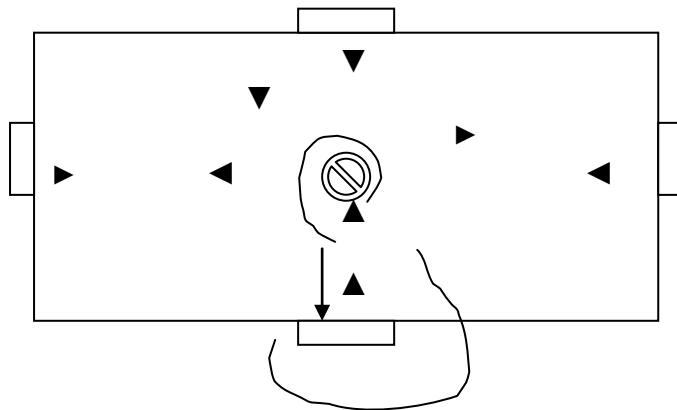
Er wordt een groot rechthoek gemaakt. Op de lange zijden staan tweetallen tegenover elkaar. Zij moeten naar elkaar passen (later ook trappen). Twee verdedigers moeten de passes zien te onderscheppen. Elke veroverde bal levert een punt op. De speeltijd is 1 minuut. Welk tweetal wint?



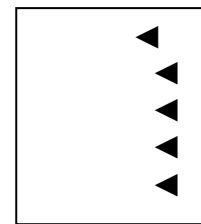
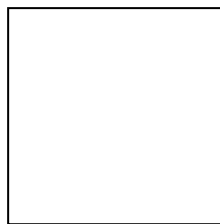
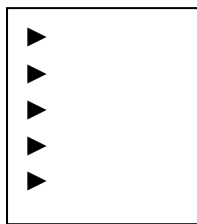
Tweetallen staan tegenover elkaar. Elke speler heeft een doeltje voor zich. Probeer in het doeltje van je tegenstander te plaatsen. Wie heeft het eerst vijf punten gescoord?



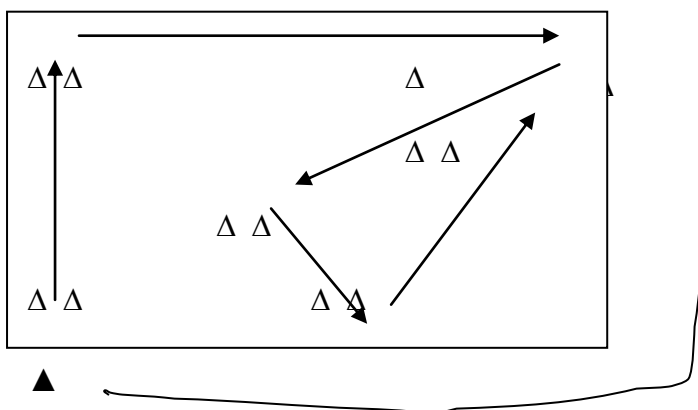
Op vier plaatsen staan doeltjes met doelverdedigers. Elke overige speler heeft één bal. De opdracht luidt: dribbel om de paal voor het doel, schiet op het doel, haal de bal op en ga achter het doel langs naar de volgende schietpoging. Een speler moet alle doelen twee keer hebben gehad. Wie maakt de meeste doelpunten?



Drie vakken staan op gelijke afstand van elkaar. In de buitenste vakken staat een ploeg. Elke ploeg moet proberen zoveel mogelijk ballen in het middelste vak te plaatsen. Vervolgens hetzelfde vanuit het middelste vak naar de buitenste vakken. Welke ploeg wint na twee pogingen?



Op twee of drie plaatsen staan doeltjes opgesteld. Wie kan met het minste aantal passes door alle doeltjes weer thuis komen?



4.3 De E-jeugd

E-spelers willen over het algemeen veel bewegen. Daarin wijken zij niet af van F-spelers.

Ze leren wel veel bewuster, alhoewel ze ook nog behoorlijk speels zijn.

De techniek staat nog steeds centraal. De aandacht van de trainer zal daarop gericht moeten zijn. Dit kan ook goed omdat ze daarvoor in een gevoelige periode zitten.

Nog steeds leren ze het meest van het zien.

De concentratie is kort, maar ze krijgen wel meer oog voor het team.

Het winnen wordt belangrijker. Het is de taak van de leider en de trainer om dit wat in te dammen. Het gaat nog steeds om het lekker voetballen.

4.3.1 Hoe dient een E-trainer zich te gedragen?

Een opsomming van uitgangspunten:

- ✓ De E-trainer is rustig, vriendelijk en heeft veel geduld.
- ✓ De E-trainer is een voorbeeld in taal en gedrag.
- ✓ De E-trainer is de baas zonder als boeman op te treden.
- ✓ Voor de E-trainer is het wedstrijdresultaat van minder belang.
- ✓ De E-trainer is sterk in de omgang met ouders. Hij spreekt ze eventueel aan op onprettig verbaal gedrag langs de lijn.
- ✓ De E-trainer speelt in op de fantasie van zijn spelers.

4.3.2 Aandachtspunten voor de training

- ✓ Laat zeker bij de eerste training merken wat wel en wat niet mag (gedrag, taal, netheid, kleding, omgang met elkaar).
- ✓ Wees vriendelijk, maar ook duidelijk en consequent.
- ✓ De eerste opvang van nieuwe spelers is belangrijk. Stel ze op hun gemak en geef aan hoe het er bij de club aan toe gaat.
- ✓ Bereid elke training goed voor. Zorg voor een organisatie waarbij door slechts enkele wijzigingen, bijvoorbeeld door het verplaatsen van pionnen, snel naar de volgende oefening kan worden overgestapt.
- ✓ Zorg voor een korte en heldere instructie. Let er op of iedereen goed luistert en de bedoeling door heeft. Stel zonodig controlevragen.
- ✓ Stel bij de oefeningen vragen, waardoor de spelers zelf oplossingen moeten zoeken.
- ✓ Kijk of iedereen mee doet. De kinderen zijn snel afgeleid. Geef complimenten als het goed gaat en doe dit vooral bij de zwakkere spelertjes.
- ✓ Laat vooral zien wat ze moeten doen. Kan je dit niet zelf, laat dan een goede speler dit voordoen. Neem niet steeds dezelfde spelers als voorbeeld.
- ✓ Zorg ervoor dat iedereen tegelijk bezig is. Er mogen nauwelijks of geen wachtenden zijn.
- ✓ Zorg voor veel afwisseling in de eenvoudige oefeningen. Dat hoeven soms maar kleine veranderingen te zijn.
- ✓ Tactiek en samenspelen komen enigszins aan de orde.
- ✓ Leg weinig druk op het winnen. Het gaat vooral om het “lekker bezig zijn”.
- ✓ Er moet per speler één bal zijn.
- ✓ Zet de beste spelers tegenover elkaar.
- ✓ Laat de oefeningen zo mogelijk ook met het zwakkere been uitvoeren. Train dus op tweebenigheid.

- ✓ Zoek het vooral in vormen die leuk zijn om te doen.
- ✓ Laat kinderen zoveel mogelijk aan de bal zijn. De spelers moeten leren wat een bal kan doen en hoe de bal het best kan worden gecontroleerd. Zorg vooral bij de partijtjes voor kleine wedstrijdvormen: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 7:7.
- ✓ Coach vooral op technische vaardigheden, maar doe dit niet indringend.
- ✓ Bij deze leeftijdsgroep kan al wat gedaan worden aan de veldbezetting bij 4:4 en 7:7.

4.3.3 Wat moeten E-spelers leren?

De volgende technische vaardigheden:

1. Dribbelen en drijven.
2. Aan- en meenemen van de bal.
3. Passen en trappen.
4. De bal afpakken.
5. De bal houden.
6. Doelpunten maken.
7. Er wordt voorzichtig gestart met aandacht te schenken aan verschillende posities en welke taak bij een positie behoort.

Bij de E-jeugd kan een start gemaakt worden met de posities op het veld bij 4:4 en 7:7. Daarbij wordt in grote lijnen aandacht gevraagd voor twee belangrijke hoofdmomenten in het voetbalspel, balbezit en balbezit tegenpartij. Ten aanzien van de omschakeling tussen beide momenten de opmerking dat een trainer hier aandacht aan schenkt in de zin dat hij/zij van de spelers vraagt snel te reageren op wijziging van balbezit.

- | | | |
|----|------------------------------|---|
| 1. | Balbezit | veld groot maken
opbouw vanaf de keeper |
| 2. | Balbezit tegenstander | veld klein maken (“knijpen”)
op de bal verdedigen, snel naar de balbezittende speler toegaan |
| 3. | Enkele eenvoudige spelregels | de taak van de scheidsrechter
de taak van de assistent-scheidsrechter
de uitrusting van de spelers (schoenenbeschermers)
de duur van het spel
de bal in en uit
de strafschoep
de inworp
de doelschoep
de hoekschoep |

4.3.4 Voorbeelden oefenstof

Dribbelen en drijven.

Belangrijk:

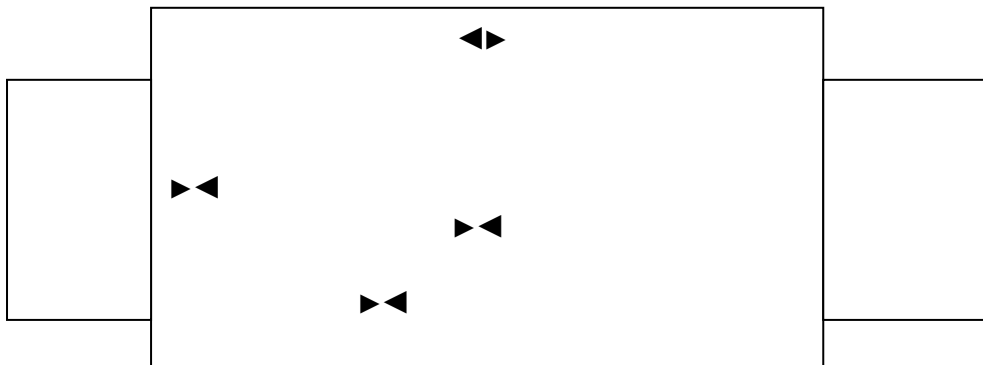
- ✓ Leg het verschil uit tussen dribbelen en drijven.

- ✓ Geef aan wanneer een speler moet dribbelen en wanneer hij/zij moet drijven.
- ✓ Laat spelers zoveel mogelijk ook over de bal kijken.
- ✓ Laat spelers met beide benen oefenen.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

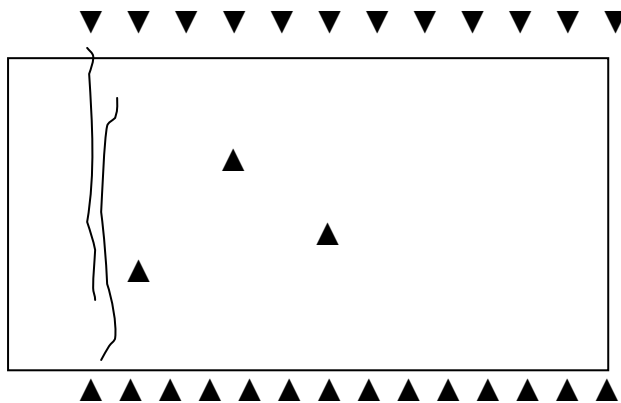
Er worden twee vakken op een afstand van 25 meter van elkaar gemaakt. In één vak staan twee ploegen. Elke speler heeft een bal en dribbelt. Op het teken van de trainer sprinten de spelers met de bal aan de voet naar het andere vak. Welke ploeg is het eerste klaar? Ook is het mogelijk de twee ploegen tegenover elkaar te zetten en te laten sprinten.



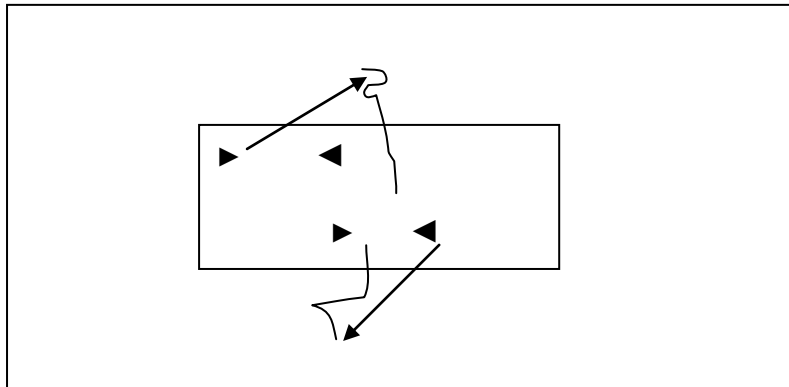
Op een speelveldje spelen twee ploegen tegen elkaar. Elke ploeg moet proberen de bal in het vak van de tegenstander te dribbelen.



Er wordt een rechthoekige ruimte afgebakend. Op de lange zijden staan twee ploegen tegenover elkaar. Elke speler heeft één bal. In het vak staan drie tegenstanders. Welke ploeg brengt de meeste ballen naar de overkant?



In het kleine vak dribbelen de spelers. Op het teken van de trainer plaatsen zij de bal buiten het grote vak. Daarna sprinten zij de eigen bal na en dribbelen zo snel mogelijk terug naar het kleine vak. Wie is het eerste terug?

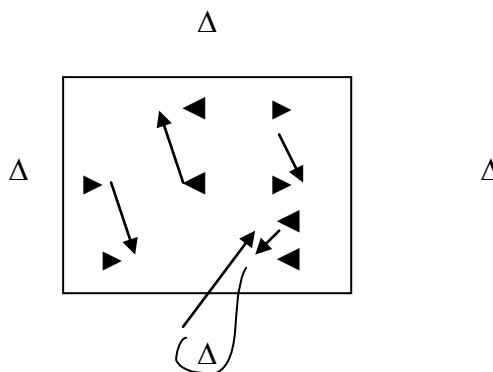


Aan- en meenemen van de bal.

Belangrijk:

- ✓ Geef aan hoe een bal moet worden gestopt.
- ✓ Geef aan hoe een bal het best meegenomen kan worden in een andere richting.
- ✓ Laat spelers met beide benen oefenen.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

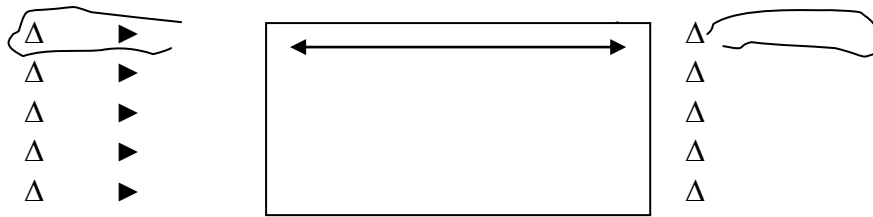
Buiten een afgebakende ruimte staan pionnen. De spelers staan allen op dezelfde afstand van de afgebakende ruimte. Er worden tweetallen gevormd. Elk tweetal heeft één bal. De speler met bal dribbelt door de afgebakende ruimte en de tweede speler loopt zonder bal in dezelfde ruimte. Op het teken van de trainer speelt de balbezitter de bal naar zijn medespeler. Vervolgens dribbelt deze zo snel mogelijk om een pion en plaatst de bal terug naar zijn medespeler. Welk tweetal is het eerst met bal terug in het vak?



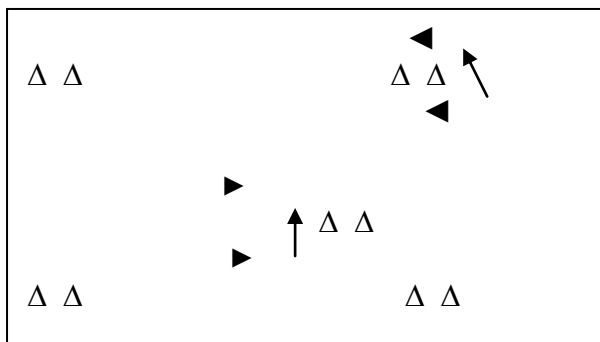
Twee spelers staan tegenover elkaar. Eén speler heeft de bal. Hij/zij plaatst de bal naar zijn medespeler. Deze neemt de bal in de draai aan en dribbelt om de pion achter zich. Vervolgens plaatst hij/zij de bal terug. De ontvangende speler doet vervolgens hetzelfde. Welk tweetal is na drie acties het eerste klaar?

Doe hetzelfde, maar laat de ontvangende speler de bal tegemoet gaan.

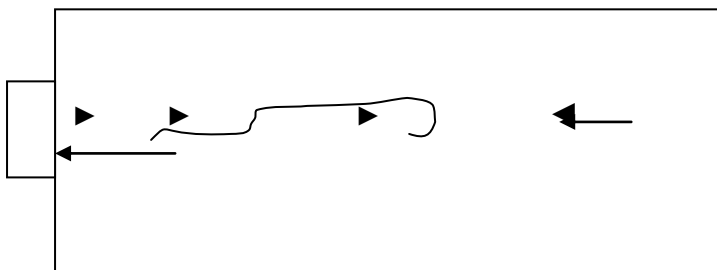
Doe hetzelfde, maar dan met een boogpass uit de hand. Ook deze bal moet op de goede wijze onder controle worden gebracht en vervolgens om de kegel worden gedribbeld (stoppen op de voet, onder de voet, op de knie).



In een afgebakende ruimte staat een aantal poortjes opgesteld. Welk tweetal heeft het eerst elkaar door alle poortjes aangespeeld?



Op twee of drie plaatsen op het veld staat een doeltje met daarin een doelman en daarvoor een verdediger opgesteld. Op 50 meter van het doel staan twee spelers tegenover elkaar. De nummer één speelt de bal met een boog naar zijn medespeler. Deze brengt de bal onder controle, speelt de verdediger uit en probeert te scoren. Na enige tijd wisselen van verdediger en doelman.

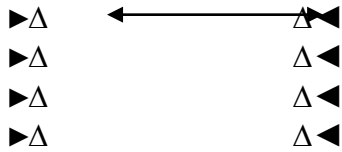


Passen en trappen.

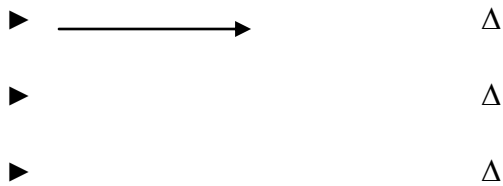
Belangrijk:

- ✓ Geef aan hoe een speler goed trapt en passt met wreef, binnenkant en buitenkant.
- ✓ Geef aan in welke situaties een speler deze technieken kan/moet toepassen.
- ✓ Laat dit zien.
- ✓ Laat vooral ook links en rechts oefenen.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.

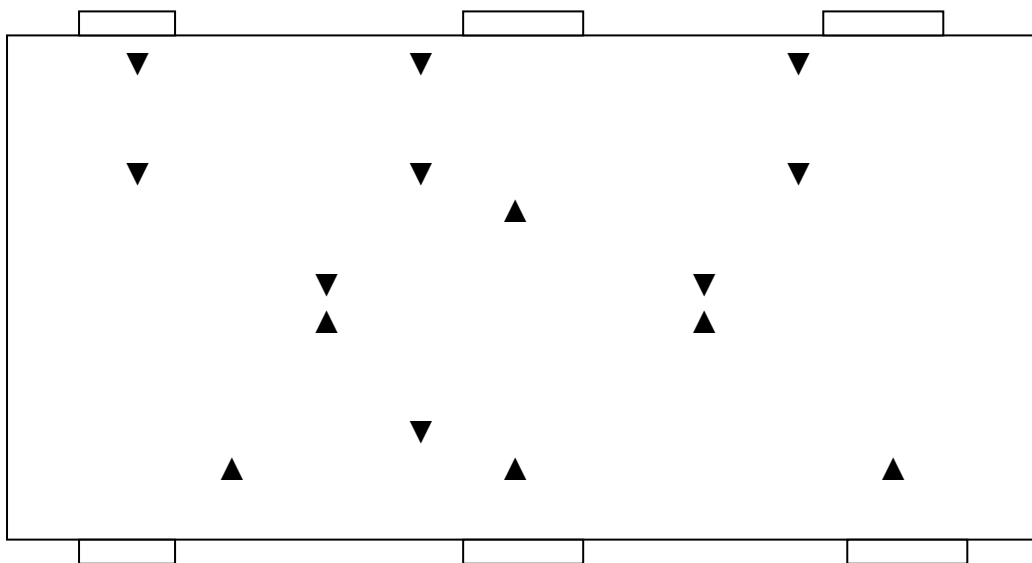
Tweetalen staan op ongeveer 15 meter van elkaar. Voor elke speler staat een pion. Probeer elkaars kegel te raken.



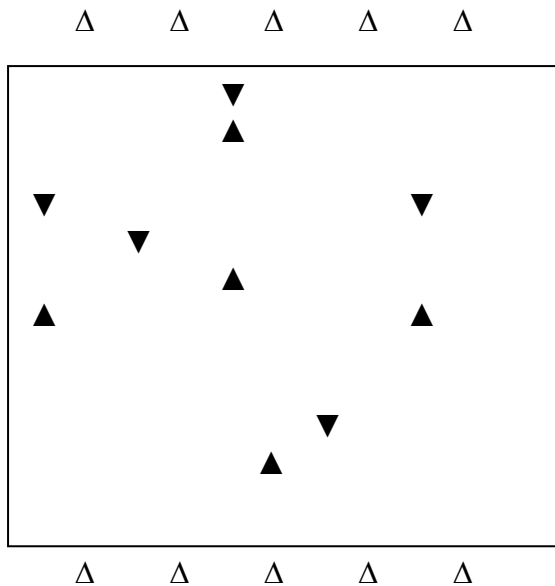
Per speler één bal. Voor elke speler staat op 20 meter afstand een pion. Probeer met de bal de kegel te raken. Gaat het mis, dan moet de volgende pass worden genomen vanaf de plaats waar de bal dan ligt. Wie heeft het minste aantal passes nodig?



Partijspel 6:6 met zes doeltjes (of 4:4 met vier doeltjes) met in elk doel een doelverdediger. Na verloop van tijd wisselen van taak.



Op een veldje staan op de lange zijden acht of tien kegels. Er wordt 5:5 gespeeld. Welke partij schopt in vijf minuten de meeste kegels ondersteboven?

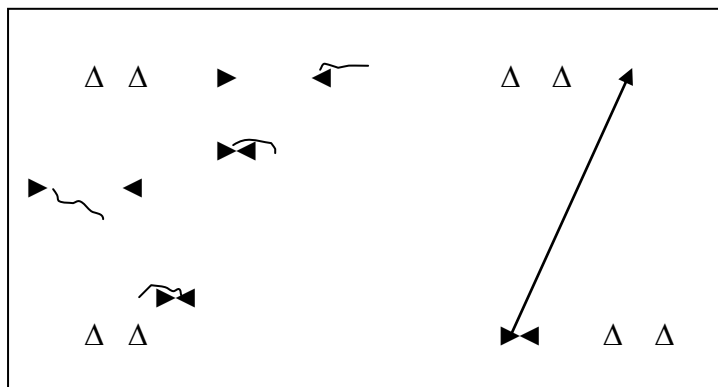


De bal afpakken en de bal in bezit houden.

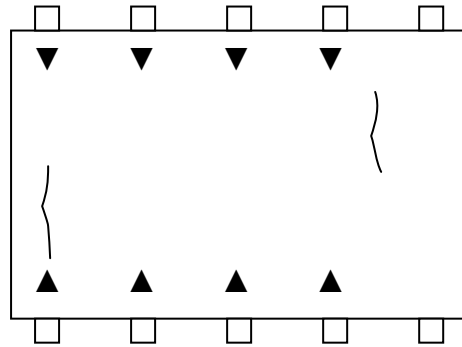
Belangrijk:

- ✓ Geef aan hoe je een bal moet afpakken. Niet er op afvliegen, goed kijken en het goede moment afwachten, lichaamshouding.
- ✓ Geef aan hoe een speler een bal moet houden, bal afschermen en niet alleen naar de bal moet kijken.
- ✓ Coach eerst de balafpakkers, daarna de balveroveraars.
- ✓ Eerst oefenen, dan een wedstrijd.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

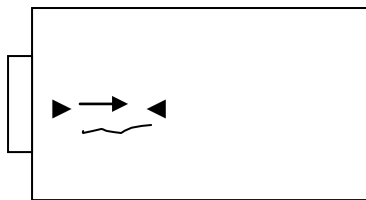
In een afgebakende ruimte staan verschillende doeltjes opgesteld. Per tweetal één bal. Probeer je tegenstander uit te spelen en scoor zoveel mogelijk doelpunten in één minuut.



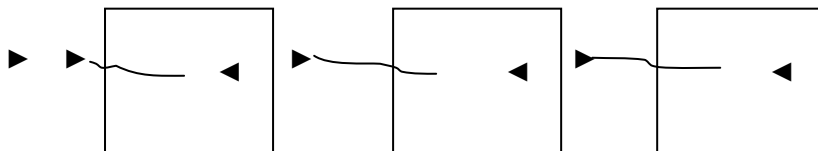
Op verschillende veldjes wordt 1:1 gespeeld. De speeltijd is één minuut, gevolgd door één minuut rust. Na elke speeltijd wordt één plaats doorgeschoven. Wie haalt de meeste punten na vijf ronden?



Vanuit een doeltje wordt ingegooid naar een tweede speler. Deze brengt de bal onder controle en speelt de uitgekomen ingooier uit en probeert te scoren.



Probeer steeds een vak verder te komen door de tegenstander in het vak uit te spelen. Verliest een speler de bal, dan wordt deze verdediger in dat vak. Een speler mag niet via de zijkanten uit het vak. Wie komt het verst?

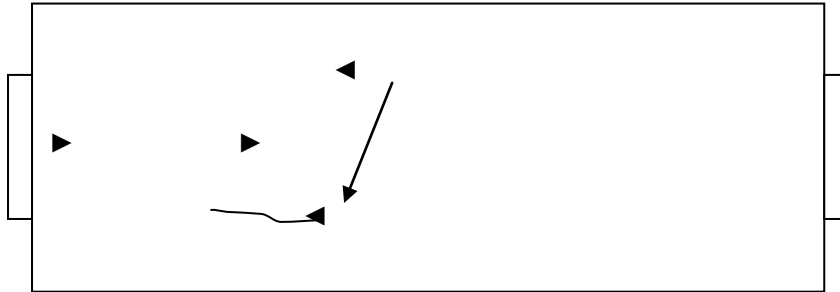


Doelpunten maken.

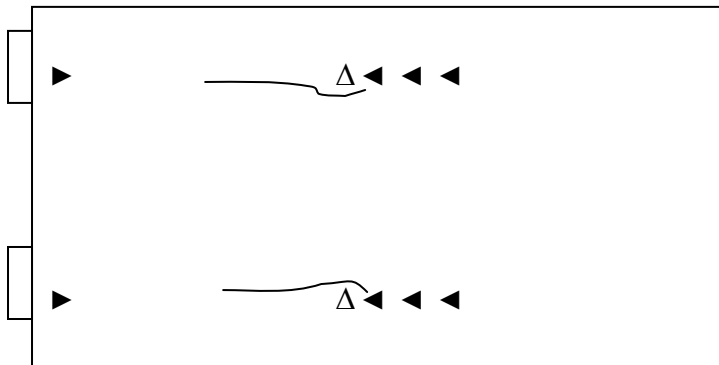
Belangrijk:

- ✓ Geef aan dat het niet er om gaat hoe hard een speler kan schieten, maar dat het gaat om het maken van een doelpunt; kijk waar je schiet!
- ✓ Bewaak de techniek van het schieten: binnenkant, wreef, buitenkant en de lichaamshouding.
- ✓ In veel gevallen is het belangrijk dat er snel wordt gescoord. Let hier op bij de partijspelen.
- ✓ Laat links en rechts oefenen.
- ✓ Geef een goed voorbeeld (laat het zien).

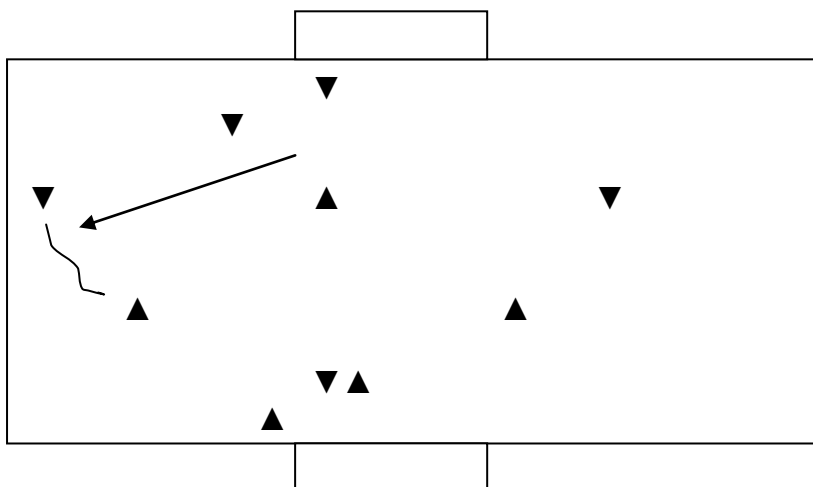
Op een langwerpig veld wordt 2:1 gespeeld met zes spelers. Een tweetal dribbelt op een tegenstander af, probeert hem te omspelen en te scoren in het doel met een doelverdediger. Na deze doelpoging krijgt het verdedigende tweetal de bal en probeert bij het andere tweetal te scoren, dat achter het andere doel heeft gewacht, etc.



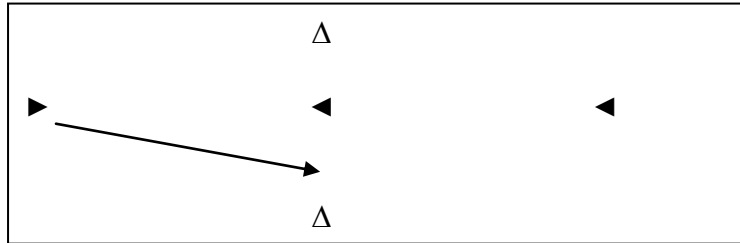
Op meerdere plaatsen op het veld wordt door kleine groepjes afgewerkt op een doel. Welke ploeg maakt in vijf minuten de meeste doelpunten?



Op een kort, breed veld wordt 4:4 met twee keepers gespeeld. De opdracht is af te werken zodra er ruimte is.



Voor en achter het doel met een doelverdediger staat een speler. Speler A probeert met een schot te scoren in het doel van B. Lukt dat, dan blijven beiden staan en is het de beurt voor C om te schieten. Lukt het niet, dan moet A het doel verdedigen en mag B schieten, enz. Deze oefening op meerdere plaatsen op het veld laten uitvoeren.



4.4 De D-jeugd

In de totale jeugdopleiding is de D-jeugd de belangrijkste groep. De kinderen in deze leeftijdsgroep leren het beste en het snelste. Ze zijn enthousiast en vragen veel. Ook hier geldt dat de kinderen vooral leren van het zien. Het goede voorbeeld geven is van het allergrootste belang.

Lichamelijk zitten ze prima in elkaar, snel en behendig, en daarom is het de ideale periode om technische vaardigheden aan te leren. Als de kinderen nog niet tweebenig zijn, omdat zij dit niet hebben geleerd in de F- of E-jeugd, dan is dit de laatste kans om ze het nog echt aan te leren.

Spelers uit deze leeftijdsgroep kunnen al aardig in teamverband werken en rekening met elkaar houden. De drang om te winnen neemt toe en het is de taak van de trainer en de begeleider om dit in goede banen te leiden. De kinderen kan goed geleerd worden dat iedereen op zijn eigen niveau presteert en dat ze er rekening mee moeten houden dat de één beter is dan de ander, maar daarom niet minder is. Ook hier ligt weer een belangrijke taak voor de begeleiders.

In deze fase gaan de spelers van 7:7 naar 11:11. Het is dus van belang hier aandacht aan te besteden.

4.4.1 Hoe dient een D-trainer zich te gedragen?

Een opsomming van de uitgangspunten:

- ✓ De D-trainer moet enthousiast zijn.
- ✓ De D-trainer heeft een goede eigen voetbalvaardigheid, de kinderen leren immers vooral van het zien.
- ✓ De D-trainer moet over tactische kennis beschikken.
- ✓ De D-trainer kan goed met ouders omgaan.
- ✓ De D-trainer voert regelmatig persoonlijke gesprekken met zijn spelers.

4.4.2 Aandachtspunten voor de training.

Laat zeker bij de eerste training merken wat wel en niet mag (gedrag, taal, netheid, kleding, omgang met elkaar).

- ✓ Wees vriendelijk, maar ook duidelijk en consequent.
- ✓ Houd goed contact met de ouders (bijvoorbeeld via een ouderavond, maar ook via persoonlijke gesprekken).
- ✓ Probeer ze ook buiten het complex aan het voetballen te krijgen: “Wie kan volgende week de bal 25 keer hoog houden?”
- ✓ Op deze leeftijd nog geen uitgebreide warming-up of conditietraining.
- ✓ Geef spelers de gelegenheid een tegenstander uit te spelen; ook in de wedstrijden. Laat op de trainingen veel 1:1 spelen.
- ✓ Train veel op tweebeinigheid. Juist de D-jeugd leert dit heel snel.
- ✓ Doe veel “Coerver-oefeningen”.
- ✓ Speel veel positie- en partijvormen.
- ✓ Stel bij de oefeningen vragen, waardoor de spelers zelf oplossingen moeten zoeken.
- ✓ Zet de beste spelers tegenover elkaar.
- ✓ Laat de oefeningen niet te lang duren.

4.4.3 Wat moeten de D-spelers leren?

- ✓ Alle technische vaardigheden, ook het koppen.
- ✓ De posities op het veld bij 11:11.
- ✓ De formatie 4-3-3.
- ✓ De taken bij die formatie.
- ✓ Spelen op verschillende posities.
- ✓ Alle spelregels.
- ✓ Er is aandacht voor de verschillende vormen van dekken, mandekking, ruimtedekking, positiedekking, overname, rugdekking.

Balbezit: In deze leeftijdsgroep borduren we door op de principes van het voetbal; hoofdmoment balbezit waaraan in de E-groep al aandacht is besteed. Daarin zijn de volgende accenten te leggen:

- ✓ Veld groot maken zowel in de diepte als in de breedte.
- ✓ Diep spelen als die mogelijkheid zich voor doet, indien dit onmogelijk is breedtespel ter voorbereiding.
- ✓ Degene die de bal niet heeft zoekt ruimte om aangespeeld te worden en vraagt om de bal.
- ✓ Balbezit houden is van groot belang, acties van spelers zijn daarop gericht.

Balbezit tegenpartij: in deze leeftijdsgroep borduren de trainers ook door op de principes van dit voetbal hoofdmoment. Daarin leggen trainers de volgende accenten:

- ✓ Veld klein maken, spelers “zakken in” en “knijpen” waardoor de lengte-as van het speelveld dichtgelopen wordt. De tegenstander wordt de weg naar de goal belet.
- ✓ Spelers zetten “druk op de bal” en tegenstanders in de buurt worden “kort gedekt” waardoor de meeste kans bestaat dat de bal terug veroverd wordt. Spelers die aan de andere kant van het veld staan “knijpen” schuin naar binnen.

De twee overgebleven voetbalhoofdmomenten, omschakeling naar balbezit en naar balbezit tegenstander, worden benoemd als voorbereiding op latere leeftijdsgroepen. In de D-jeugd leggen de trainers vooral het accent op snel omschakelen van het ene hoofdmoment naar het andere.

4.4.4 Spelconcept bij de D-jeugd

Aangezien de D-tjes voor het eerst op een groot veld gaan spelen is het van groot belang naast de spelregels de formatie aan de orde te stellen. De formatie 1:4:3:3 is dan de beste veldbezetting en garandeert veel leermomenten. Bij de start van het seizoen moet er dus veel “theorie” worden gegeven. Dat wil niet zeggen dat spelers lang naar een trainer moeten luisteren, maar tien tot twintig minuten per week moet mogelijk zijn. De trainer komt in de training regelmatig op deze theorie terug. Wedstrijdbesprekingen worden voor het eerst gehouden. Het advies is dergelijke besprekingen kort te houden en te beperken tot één voetbalhoofdmoment, balbezit of balbezit tegenstander. Daarin wordt vooral aandacht besteed aan de taken bij de verschillende posities in het 1:4:3:3 systeem.

4.4.5 Voorbeelden oefenstof.

Belangrijk:

- ✓ Speel veel partij- en positie spelen, partijspelen: 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6, 7:7.
Positiespelen: 2:1, 3:1, 3:2, 4:1, 4:2, 4:3, 5:1, 5:2, 5:3, 6:3.
- ✓ Doe zo mogelijk veel “Coerver-oefeningen”.

Een aantal mogelijkheden van 1:1.

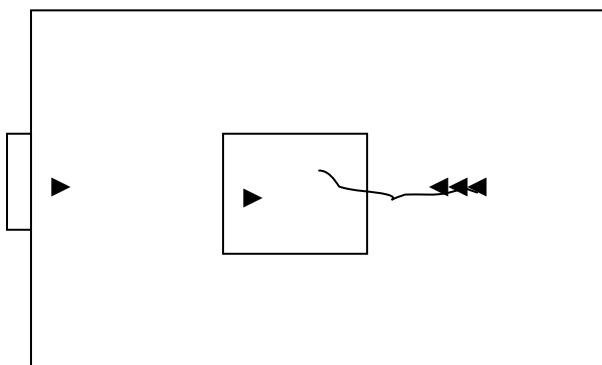
Coaching aanvaller:

- Lichaamshouding; licht door de knieën gebogen.
- Bal kort aan de voet.
- Schijnbeweging.
- Schijnbeweging op het goede moment inzetten; niet te vroeg en niet te laat.
- Passeren aan jouw sterke kant of aan de zwakke kant van de tegenstander.
- Na de passeeractie versnellen.

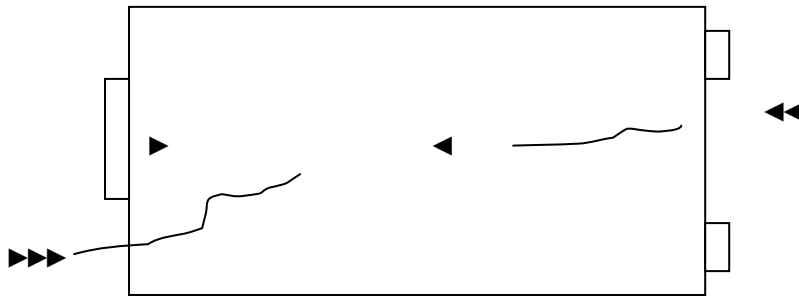
Coaching verdediger:

- Lichaamshouding; licht door de knieën gebogen.
- Aanvaller dwingen aan één bepaalde zijde te passeren (schuin positie kiezen).
- Schijnnaanvallen op de bal.
- Op het juiste moment een aanval op de bal.
- Ogen gericht op de bal.

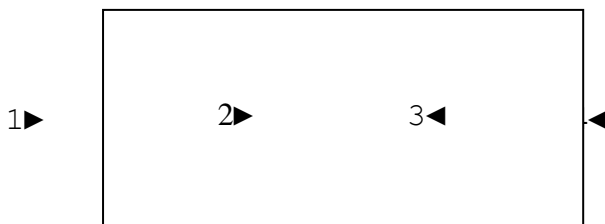
Het volgende onderdeel kan op meerdere plaatsen op het veld tegelijk worden gespeeld. De balbezitter moet door het afgebakende vak dribbelen en vervolgens scoren. Hij/zij moet door het vak en mag er niet via de zijkanten uit. Verliest hij/zij de bal dan moet hij in het verdedigingsvak.



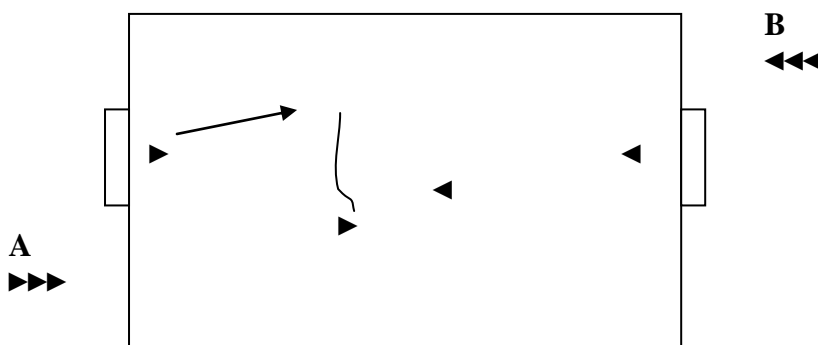
De aanvaller moet de verdediger uitspelen en scoren. De verdediger kan bij balverovering scoren op twee kleine doeltjes. Na de actie wordt de aanvaller verdediger en de verdediger aanvaller.



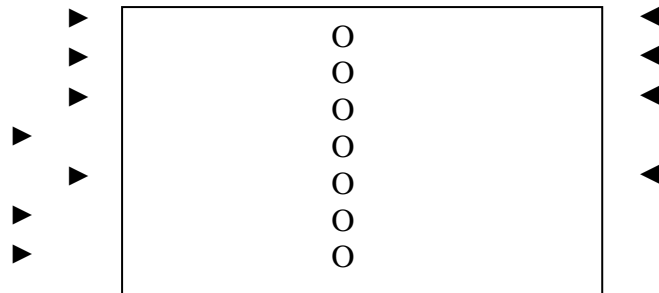
De aanvaller 2 probeert de verdediger 3 uit te spelen en nummer 4 aan te spelen. Lukt dit dan verlaat hij/zij in het veld en speelt tegen het nummer 1 tegen nummer 3. Nummer 2 loopt weer naar positie 1. De uitgespeelde tegenstander blijft dus net zolang in het veld tot hij/zij de bal heeft veroverd en de man 1 achter de achterlijn heeft aangespeeld.



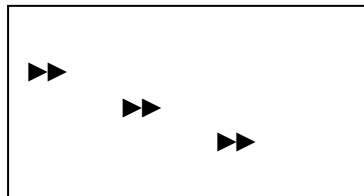
Achter elke achterlijn staat een ploeg. Van elke ploeg staan twee spelers in het veld. De doelman van ploeg A speelt zijn medespeler aan die goed positie moet kiezen. Deze speler probeert zijn tegenstanders uit te spelen en te scoren. Na deze actie twee nieuwe tegenstanders in het veld en de bal bij de doelverdediger van ploeg B. Na balverovering door de tegenstander kan deze natuurlijk ook scoren. Welke ploeg wint?



Op elke achterlijn staat een ploeg. In het midden van het speelveld liggen ballen. Op teken van de trainer wordt naar de ballen gesprint. Welke ploeg brengt de meeste ballen over zijn eigen achterlijn?



Per tweetal één bal. Eén van de spelers krijgt de bal en moet proberen de bal 30 seconden in zijn bezit te houden. De bal moet afgeschermd worden.

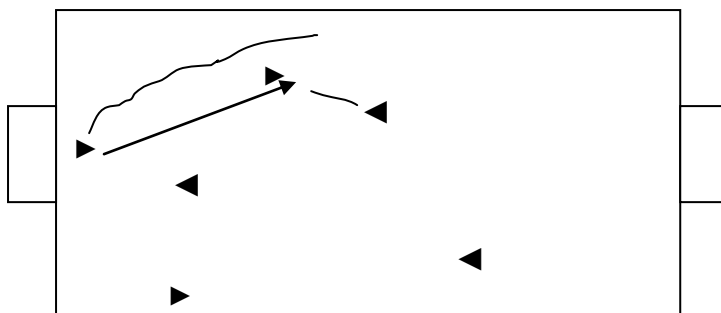


Bij de D-jeugd is het belangrijk veel partijspelen te doen. In deze partijspelen kan veel gecoacht worden. Bepaal tevoren welke partij je wilt coachen en welk aspect je wil gaan aanpakken. Te denken valt aan:

- ✓ Het gedrag van de spelers als zij in balbezit zijn (hoe spelen wij de tegenstander uit?).
- ✓ Het gedrag van de spelers als zij niet in balbezit zijn (hoe veroveren wij de bal zo snel mogelijk?).

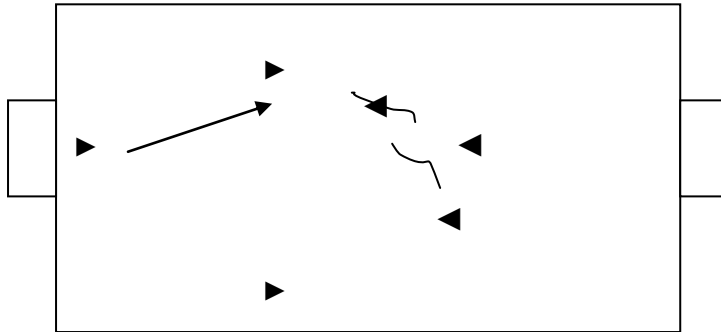
Nog een belangrijke opmerking: hoe groter de groep is, hoe moeilijker het wordt om het betreffende probleem aan te pakken. Het is beter om met meerdere kleine groepen te werken dan steeds de hele groep bij één oefening te gebruiken. Een trainer kan bij partijspelen middels opdrachten bepaalde zaken goed trainen. Een voorbeeld, het partijspel 3:3.

Bij dit spel is het de bedoeling dat de ploeg in balbezit steeds nieuwe posities inneemt en veel switcht. Hierbij de opdracht steeds de man met de bal in het midden te nemen.



Als hier goed aan wordt gewerkt dan zal men ervaren dat dit een zeer positieve uitwerking op het spel in de wedstrijd zal hebben. De spelers kiezen steeds de goede posities. Ook verdedigend kan men spelers in een partijspel heel goed een correcte verdedigende houding bijbrengen. Ook hier wordt het partijspel 3:3 gebruikt.

Wordt de bal naar de buitenste speler gepast dan geeft de dichtstbijzijnde verdediger mandekking en de anderen geven rugdekking.



Wordt de bal naar de middelste speler gepast, dan knijpen de beide anderen naar binnen.

Bij de positie spelen gaat het in het begin bijna altijd om de ploeg in de meerderheid. Zij moeten iets leren en begin dus met een voor hen gemakkelijke oefening. Naarmate zij de stof beter beheersen wordt de tegenstand opgevoerd en aan het einde van de training gaan we naar een partijvorm die de normale wedstrijd het meest benadert. Er kan niet genoeg benadrukt worden dat de coaching door de trainer essentieel is. Zonder coaching wordt er niets geleerd. Coaching moet in deze leeftijdsgroep veel gedaan worden middels voorbeelden. Laat zien hoe het moet, lange verhalen leveren weinig op.

4.5 De C-jeugd

Binnen deze leeftijdsgroep kunnen er flinke fysiek verschillen bestaan tussen de verschillende spelers; niet alleen in lengte maar ook in kracht en snelheid. Spelertjes van 13 jaar kunnen al wel 15 lijken en anderen lijken nog E-spelers. Sommige spelers kunnen daar flink last van hebben. Van goed bewegende, lenige spelers veranderen ze soms heel snel in houderige, slungelige spelers, die altijd ergens last van hebben. Belast deze spelers niet te zwaar! Ook geestelijk kunnen spelers veranderen. Zij komen in de puberteit en daardoor vertonen ze een zekere onevenwichtigheid. In deze fase komen ze in hun omgeving in aanraking met roken en alcohol of nog erger, drugs. Voor de opvoeders, en dus zeker ook voor de trainer, ligt hier een belangrijke taak.

De verschillen tussen de eerste- en tweede-jaars C-junioren kunnen heel groot zijn. In de voetbalvormen herken je de verschillen. Er zijn spelers die oog hebben voor de medespelers en samen oplossingen zoeken en vinden; anderen zoeken eerst zelf de oplossing en spelen pas af als er geen andere mogelijkheid meer is. Spelers hebben de neiging de oplossing in de kleine ruimte te zoeken. Ze beschikken vaak nog niet over een goede lange trap. De opbouw moet worden gezocht via kort combinatievoetbal en het bijsluiten van spelers.

C-spelers willen graag winnen. Dit geeft de trainer de gelegenheid om over het teambelang te praten. Het is niet gemakkelijk om een goede training voor deze groep samen te stellen in verband met de grote lichamelijke verschillen. Om die reden kan het soms nodig zijn in kleine groepen met lichamelijk gelijken te werken.

4.5.1 Hoe dient een C-trainer zich te gedragen?

Een opsomming van uitgangspunten:

- ✓ De C-trainer moet rekening kunnen houden met de lichamelijke en geestelijke verschillen in zijn groep.
- ✓ De C-trainer toont belangstelling voor zijn spelers in deze voor hen wat moeilijker periode en voert daartoe regelmatig persoonlijke gesprekken met zijn spelers.
- ✓ De C-trainer is duidelijk naar zijn spelers en houdt hen aan de afgesproken regels. Zelf is hij daarin een voorbeeld.
- ✓ In de training geeft de trainer regelmatig opdrachten die een beroep doen op hun eigen verantwoordelijkheid van de spelers.
- ✓ De C-trainer leert zijn spelers op een juiste manier om te gaan met winnen en verliezen.
- ✓ De C-trainer leert de spelers zelfkritiek te hebben.
- ✓ In deze leeftijdsfase heeft de trainer regelmatig contact met de ouders.

4.5.2 Aandachtspunten voor de training

- ✓ De wedstrijd is langzamerhand het uitgangspunt voor de training.
- ✓ De jongens in deze leeftijdsgroep zijn nogal gevoelig als er kritiek op hun spel wordt uitgeoefend. Hier wordt van de trainer gevraagd extra te letten op de positieve manier van coachen.
- ✓ Bij deze leeftijdsgroep hoort een echte warming-up.
- ✓ Geef de leiding van de warming-up in handen van een speler. Geef steeds een andere speler de leiding.
- ✓ Gezien de leeftijdsgroep moet rekening worden gehouden met een beperkte belasting (groeisput).
- ✓ Zorg voor vormen die de spelers uitdagen en leuk zijn om te doen.
- ✓ Zoek steeds nieuwe vormen, waarin hetzelfde getraind wordt.
- ✓ Laat spelers zelf oplossingen aandragen bij bepaalde problemen. Zelf meedenken is zeer belangrijk.
- ✓ Stel hoge eisen aan de uitvoering. Vooral het speltempo wil bij deze groep gauw te laag liggen. Eis snelheid en inzet.

4.5.3 Wat moeten C-spelers leren?

- ✓ Spelers moeten leren dat de veldbezetting belangrijk is. Zij horen dus te weten hoe een veldbezetting er in het 1:4:3:3 en 1:4:4:2 uitziet en welke taken daar bij horen. Een speler kan niet zo maar van zijn plaats lopen. C-spelers hebben die neiging wel; ze willen allemaal aanvallen.
- ✓ De onderlinge afstanden moeten niet te groot worden. Dit is vooral belangrijk omdat nog niet alle spelers over een “lange” trap beschikken.
- ✓ Doe veel positie spelen en besteed aandacht aan het dieptespel.
- ✓ Dit is de leeftijdsgroep waarin voor het eerst expliciet aandacht besteed wordt aan de omschakeling tussen het voetbalhoofdmoment balbezit naar balbezit tegenstander en van balbezit tegenstander naar balbezit.

Van balbezit naar balbezit tegenpartij:

- ✓ De algemene bedoeling is zo snel mogelijk de bal terug te veroveren door de balbezittende tegenstander aan te vallen (druk zetten).

Wat moet een speler doen?

De speler die het dichtst bij de bal is valt onmiddellijk de balbezitter aan en probeert de dieptepass te voorkomen. Dit kan tot gevolg hebben dat de balbezitter de bal verliest (het hoogst haalbare), de bal breed terugspeelt of gedwongen wordt de bal vast te houden. De overige spelers dekken zo scherp mogelijk in de omgeving van de bal. Hoe verder van de bal, hoe ruimer de dekking.

Van balbezit tegenpartij naar balbezit:

- ✓ De algemene bedoeling is dit zo snel mogelijk te doen, iedereen moet daaraan mee doen.

Wat moet een speler doen?

De speler die de bal verovert moet eerst kijken of de dieptepass gegeven kan worden. De spelers die verder weg staan moeten direct “vragen” om de dieptepass spitsen/middenvelders. Veld groot maken (uit elkaar). Hoe meer ruimte hoe gemakkelijker het wordt om de bal goed te geven. De balbezittende speler is dan afhankelijk van het goed positie kiezen van zijn medespelers. Tenslotte dient op het juiste moment de juiste pass te worden gegeven.

De onderlinge coaching is bij dit alles van groot belang. De trainer geeft aandacht aan de linies die goed op elkaar moeten aansluiten. Bij de samenwerking tussen de linies aandacht voor:

Bij balbezit tegenpartij:

- ✓ Storen op de helft van de tegenpartij.
- ✓ Storen en bal afpakken rond de middenlijn.
- ✓ Bal afpakken en doelpunten voorkomen voor en in het eigen strafschoopgebied.

Bij balbezit:

- ✓ De opbouw op eigen helft (geen balverlies).
- ✓ De opbouw en het aanvallen op de helft van de tegenpartij (van weinig naar veel risico's).

4.5.4 Algemene opmerkingen

De momenten van omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd zijn het moeilijkst trainbaar. Goede vormen zijn 4:4, 5:5, 6:6, 7:7, 6:5, 5:4, 4:3, etc. Deze vormen bij voorkeur trainen op een lang veld met twee doelen en keepers, omdat daarbij de dieptepass kan worden gegeven. Net zo belangrijk is dat er in formaties wordt gespeeld, anders zijn de onderlinge taken niet duidelijk.

Het allerbelangrijkste blijft echter de coaching.

Verder opmerkingen:

- ✓ Coach één partij op één aspect (balverlies of balverovering).
- ✓ Werk in het begin met niet al te veel spelers, anders wordt het onoverzichtelijk.
- ✓ Beter twee partijen van 5:5 dan één partij van 10:10.
- ✓ Probeer steeds te verwijzen naar de echte wedstrijd.
- ✓ Als in kleine partijen de zaak goed loopt, ga dan in grotere vormen werken met drie linies.

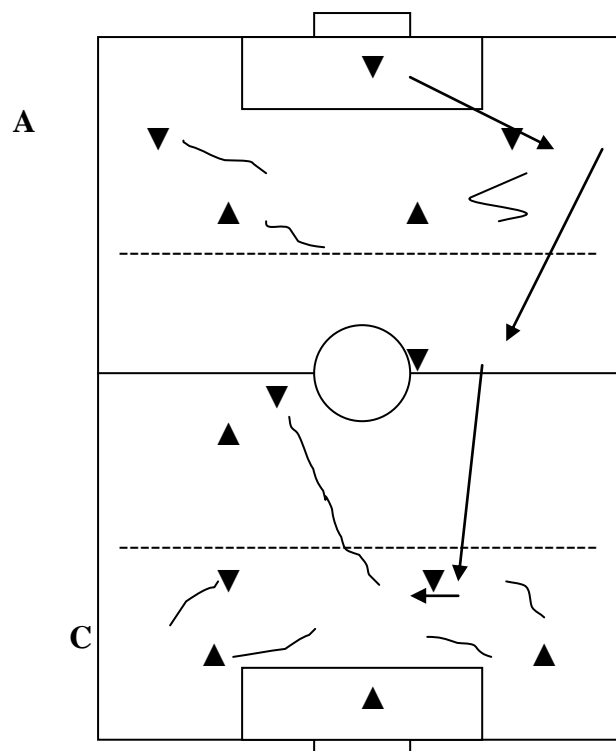
4.5.5 Enkele voorbeelden van de omschakeling.

Balverovering.

Op een vrij groot speelveld wordt 6:6 met twee doelverdedigers gespeeld. Het veld is in drie vakken verdeeld. In de vakken voor de doelen wordt 3:2 gespeeld. In het middenvak 2:1. Het spel begint bij de aanvallers in vak A. Zij moeten de verdedigers, die in ondertal spelen, zien uit te spelen en te scoren. Zodra dit is gelukt of de verdedigers de bal hebben onderschept, moet de bal zo snel mogelijk naar vak B. Eén van de drie aanvallers moet dan direct terugzakken naar het middenveld. Lukt het de balbezitters vervolgens een medespeler in het aanvalsvak C aan te spelen dan gaat een middenvelder onmiddellijk mee.

Coaching:

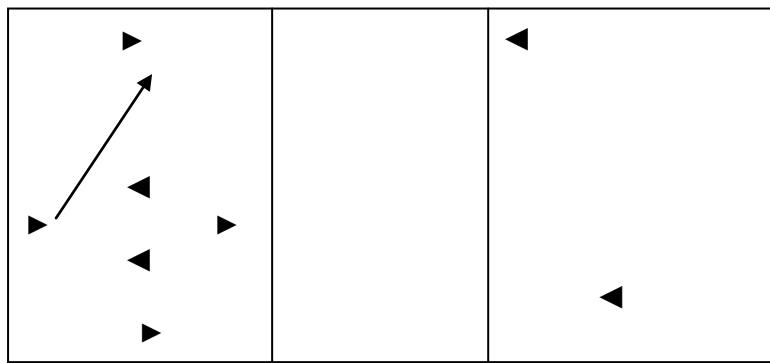
- ✓ Onmiddellijk druk zetten door de verdedigers.
- ✓ Ruimte klein maken.
- ✓ Rugdekking verzorgen.
- ✓ Na balverovering, zo mogelijk direct diep spelen.
- ✓ Juiste speler snel inschuiven.
- ✓ Onderlinge coaching.
- ✓ In het aanvalsvak snel tot afronding komen.



In een afgebakende ruimte wordt 4:2 met vier tweetallen gespeeld. Zodra het verdedigende tweetal de bal heeft veroverd proberen zij het tweetal in het andere vak aan te spelen. Het passende tweetal en het tweetal dat de bal verloor sprinten naar het tweede vak, waar dan weer 4:2 wordt gespeeld.

Coaching:

- ✓ Eén verdediger schermt één zijde af.
- ✓ De andere verdediger geeft rugdekking en voorkomt dieptepass.
- ✓ Dit houdt in: dwingen tot breedtepass.
- ✓ Op het juiste moment de aanval op de bal.
- ✓ Na balverovering zo snel mogelijk diep spelen.
- ✓ Snelle aansluiting van balveroveraars.



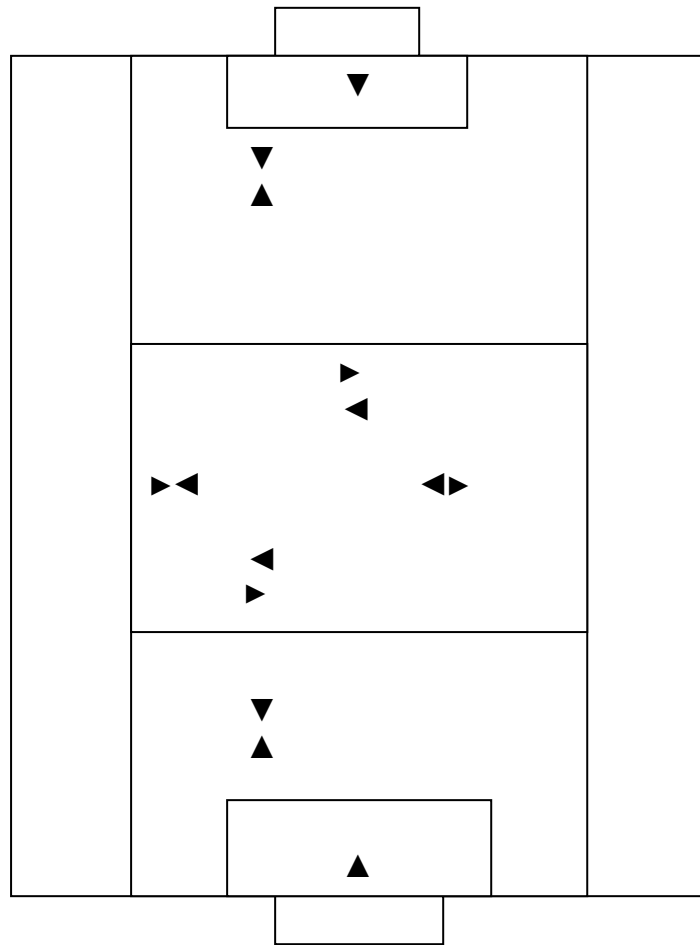
Balverlies.

Spelverloop.

In een vak rondom de middenlijn wordt 4:4 gespeeld. De balbezittende ploeg probeer de eigen spits aan te spelen, waarna de twee viertallen onmiddellijk aansluiten. Na het afronden begint het spel weer in het middenvak.

Coaching:

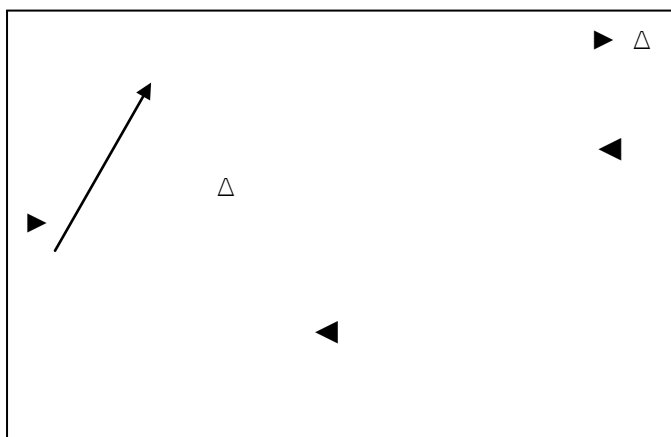
- ✓ De dichtstbijzijnde speler zet onmiddellijk druk na balverlies.
- ✓ De overigen maken het veld klein.
- ✓ De dieptepass moet worden voorkomen.
- ✓ Dwingen tot breedtespel.
- ✓ Hoe dichter bij de bal hoe korter de dekking.
- ✓ Onderlinge coaching.



In een afgebakende ruimte wordt 4:2 met drie tweetallen gespeeld. Het tweetal dat de bal verliest wordt de partij die de bal moet veroveren. Dit tweetal wordt gecoacht.

Coaching:

- ✓ Onmiddellijk druk zetten door de speler die het dichtst bij de bal is.
- ✓ De dieptepass moet worden voorkomen.
- ✓ Ruimte klein maken.
- ✓ Hoe dicht bij de bal hoe korter de dekking.
- ✓ Onderlinge coaching.



4.6 De B-jeugd

In de B-jeugd treden bij de spelers vaak lichamelijke en geestelijke veranderingen op. Dit kan betekenen dat zij de ene keer meer gemotiveerd zijn dan de andere keer. Dit heeft dan sterke invloed op de prestaties. Over het algemeen is de B-speler echter gemotiveerd en heeft hij/zij veel kritiek, zowel op zichzelf als op zijn/haar medespelers.

Spelers in deze leeftijdsgroep kunnen al best wat verantwoordelijkheid dragen. Het winnen van wedstrijden is voor deze leeftijdsgroep erg belangrijk. Zij kunnen vrij goed beoordelen of het team en zichzelf goed hebben gespeeld. Velen kunnen al vrij nauwkeurig aangeven waar de problemen liggen.

De trainingen worden nu afgestemd op de wedstrijden. Er moet worden nagegaan waar in de wedstrijden zich de problemen voordoen en daar worden vervolgens de trainingen op afgestemd. In deze groep is het van belang dat alle spelers het teambelang in de gaten hebben en zich daarop richten.

Als de groeisprint achter de rug is kan de belasting van de spelers, kracht en uithoudingsvermogen, verhoogd worden. Het is aan de trainer om te zien wie al wat meer belast kan worden en welke speler nog even moet worden ontzien.

4.6.1 Hoe dient een B-trainer zich te gedragen?

Een opsomming van uitgangspunten:

- ✓ Er moeten goede afspraken gemaakt worden over het gedrag van de spelers in deze leeftijdsgroep. Aan die afspraken moet strak de hand worden gehouden.
- ✓ Wees eerlijk. Behandel iedereen op gelijke wijze. B-spelers zijn hier heel gevoelig voor.
- ✓ Laat spelers meedenken over de te volgen speelwijze.
- ✓ Durf als trainer fouten te erkennen.
- ✓ Accepteer geen vedetteneigingen van spelers en neem soms spelers in bescherming. Dit geeft een veilige sfeer.
- ✓ Op tactisch gebied kan er al heel wat worden aangeleerd.
- ✓ In deze groep is het van belang met spelers persoonlijke gesprekken te voeren.

4.6.2 Aandachtspunten voor de training

- ✓ Aangezien er bij de B-jeugd grote lichamelijke verschillen kunnen optreden kan het van belang zijn hier bij de training rekening mee te houden.
- ✓ Door de lichamelijke veranderingen is het van belang veel op techniek te blijven trainen.
- ✓ In de training dienen al veel tactische principes te worden behandeld.
- ✓ Benader de spelers zoveel mogelijk positief.
- ✓ Leg steeds de relatie naar de wedstrijd.
- ✓ Werk zoveel mogelijk in formaties.
- ✓ Het “kijken” is belangrijk: “Kijk voordat je de bal krijgt en hou steeds de bal in het oog”.

4.6.3 Wat moeten B-spelers leren?

Tactische principes staat in de focus als het gaat om deze leeftijdsgroep. Hoe kun je als team het beste functioneren.

Balbezit tegenpartij:

- ✓ Bij balverlies de ruimte klein maken.
- ✓ Handhaaf de afgesproken organisatie.
- ✓ Voorkom zoveel mogelijk de dieptepass.
- ✓ Oefen druk uit op de balbezittende tegenstander.
- ✓ Scherm de afspeelmogelijkheden af door spelers rond de bal kort te dekken.
- ✓ Zoek de oplossing die het beste is voor het team.
- ✓ Verdedigend zo staan dat je de bal en de tegenstander kunt zien.
- ✓ Als de tegenstander het spel verplaatst: “kantelen”.
- ✓ Moment van vastzetten herkennen.

Balbezit:

- ✓ Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken.
- ✓ Geen risico in de opbouw op eigen helft.
- ✓ Niet met de rug naar de medespelers staan: indraaien.
- ✓ Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug.
- ✓ Blijf verder aandacht houden voor het bijhouden van de techniek en de onderlinge coaching.
- ✓ Langzamerhand moeten de spelers ook andere spelsystemen beheersen zoals 1:4:4:2, 1:3:4:3 en 1:4:3:2:1. Het is namelijk niet gezegd dat je voor het 1:4:3:3 altijd de goede spelers in huis hebt. Hierbij denken we dan vooral aan goed functionerende buitenspelers. Bovendien is het voor de spelers die doorstromen naar de eerste selectie van belang dat ze niet plotseling met spelsystemen worden geconfronteerd, waarin de nooit eerder hebben gefunctioneerd.
- ✓ Besteed ook aandacht aan de linietactieken, zoals de verschillende speelwijzen van de middenlinie.

4.7 De A-jeugd

A-spelers spelen het voetbal al heel vaak op een volwassen wijze. Lichamelijk en geestelijk zijn deze spelers vaak al volgroeid. Spelers kunnen een hen toebedeelde taak normaal uitvoeren. Teamtactiek en individuele tactiek zijn bespreekbaar.

Voor het spelconcept kan regelmatig overleg worden gepleegd met de hoofdtrainer. Dat wil nog niet zeggen dat alles op de hoofdmacht moet worden afgestemd, want er valt nog heel wat te leren in de A-jeugd. Bovendien moet er voldoende tijd overblijven voor herhaling van belangrijke technische en tactische principes.

In overleg met de hoofdtrainer kunnen tweedejaarsspelers mee als wisselers bij het eerste elftal of bij toerbeurt met het eerste elftal meetrainen.

Gezien het bewegingstekort bij veel jongeren is het van belang aandacht te besteden aan coördinatie, kracht en lenigheid. Het is verstandig bij de oefeningen te zoeken naar acties die uitdagen en dus leuk zijn om te doen.

In deze leeftijdsgroep kunnen spelers snel afhaken als zij menen niet eerlijk te worden behandeld. Ook zijn spelers in deze leeftijdsgroep vrij gevoelig voor kritiek en tegenslagen. Er wordt dus van de trainer verwacht dat hij hier goed mee weet om te gaan.

4.7.1 Hoe dient een A-trainer zich te gedragen?

Een opsomming van uitgangspunten:

- ✓ De A-trainer heeft een natuurlijk overwicht op de groep.
- ✓ Bij de training houdt hij/zij de beleving en de relatie met de wedstrijd goed in de gaten.
- ✓ De A-trainer kan zijn spelers goed motiveren.
- ✓ De A-trainer probeert zijn spelers medeverantwoordelijk te maken voor de resultaten van het team.
- ✓ De A-trainer voert regelmatig persoonlijke gesprekken met zijn spelers.
- ✓ De A-trainer moet goed kunnen uitleggen waarom hij/zij bepaalde maatregelen heeft genomen.
- ✓ De A-trainer wijkt in principe niet van afspraken af.

4.7.2 Aandachtspunten voor de training

- ✓ Probeer alle oefeningen met de bal uit te voeren.
- ✓ Zorg voor veel spelplezier.
- ✓ Train zoveel mogelijk “wedstrijdecht”.
- ✓ Hou de individuele verschillen tussen de spelers in de gaten en hou hiermee rekening bij de trainingen.
- ✓ Bekijk de wedstrijden om na te gaan aan welke problemen nog moet worden gewerkt.

4.7.3 Wat moeten A-spelers leren?

- ✓ De spelers moeten beseffen dat de teamprestatie afhankelijk is van de uitvoering van de taak door de individuele speler.
- ✓ De spelers kunnen taaktraining ondergaan voor hun positie. Zo ontwikkelen zij zich tot specialisten.
- ✓ De spelers moeten kennis krijgen van de organisatie van het team bij balbezit, balbezit van de tegenpartij, omschakeling van balbezit naar balbezit tegenpartij en de omschakeling van balbezit tegenpartij naar balbezit. Hoewel dit ook bij de C- en B-jeugd aan de orde is geweest is het nu van belang hier expliciet aandacht aan te besteden.

Hoofdstuk 5

Keepers

5.1 Het opleiden van jeugdkeepers

Het opleiden van keepers is een bijzondere taak binnen een voetbalvereniging. De uiteindelijke doelstelling is een jeugdkeeper op te leiden voor seniorenelftallen. In een leerplan mag de aandacht voor de opleiding van keepers absoluut niet ontbreken naar het oordeel van de technische commissie.

Een keeper binnen Bon Boys moet allround worden opgeleid zodat hij/zij goed is voorbereid op de verschillende spelstijlen en spelsystemen.

5.1.1 Hoofdtaken van een keeper:

Een keeper moet technische en tactische kwaliteiten bezitten om voetbalsituaties in te schatten en daarop op een goede wijze te reageren onder andere door coaching en goed positieospel. Daarbij is de opdracht aan een keeper de kans op een tegendoelpunt zo klein mogelijk te houden en de kans om met het team een doelpunt te maken zo groot mogelijk te maken. Om die reden zal de keepersopleiding nauw verbonden moeten zijn met de opleiding van zijn overige teamgenoten. Binnen elke training zal een relatie moeten worden gelegd met een wedstrijd situatie. Kijkend naar de voetbalhoofdmomenten kunnen de volgende keeperstaken worden onderscheiden:

Balbezit

- ✓ Verzorgen van de opbouw, risico's in de opbouw zoveel mogelijk vermijden.
- ✓ Diep denken en zo mogelijk diep spelen.
- ✓ Bal in bezit houden.
- ✓ Coachen.
- ✓ Vooraf anticiperen op mogelijk balverlies.

Balbezit naar balbezit tegenstander

- ✓ Positioneel zodanig opstellen dat direct ingrijpen op een schot, voorzet of diepte bal mogelijk is.
- ✓ Coaching team.

Balbezit tegenstander naar balbezit

- ✓ Opsluiten en aansluiten.
- ✓ Anticiperen op positie van medespelers.
- ✓ Opbouwende spelers afspeelmogelijkheden aangeven en spelers rondom de bal vrij laten lopen.
- ✓ Zelf aanbieden bij de opbouw.

Bij het kiezen van een juiste trainingsmethodiek dient een keeperstraining rekening te houden met de leeftijd, talent, de mogelijkheden en de onmogelijkheden van een speler. In de ogen van de technische commissie is een ideale trainingssituatie een situatie met echte wedstrijdvormen, veel herhalingen, veel plezier en veel coachingmogelijkheden in die

situaties. Daarbij wil de technische commissie de volgende zaken extra onder de aandacht brengen:

- ✓ De start van de opleiding vindt feitelijk plaats bij de E-pupillen. Voor die tijd is het in onze ogen verstandig om vaak te wisselen van keepers en niet uit te gaan van één vaste keeper. Wij hopen zo het voetballend deel van toekomstige keepers aandacht te geven. Ook in de latere leeftijdsgroepen is het om die reden wijs een keeper tijdens voetbaltrainingen mee te laten voetballen.
- ✓ De trainingen kunnen het best door keepers of oud-keepers vorm gegeven worden.
- ✓ De keepers trainen ook een groot deel bij het eigen elftal mee om voetbaleigen situaties te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de opbouw van achteruit.
- ✓ De vereniging besteedt extra aandacht aan keepers door hen bijvoorbeeld keepershandschoenen te vergoeden of deel te laten nemen aan keepersclinics van de KNVB.

5.2 E-jeugd

De keeperstraining van de E-jeugd dient op een speelse manier aangeboden te worden door de trainer. Belangrijkste doelstellingen zijn het wegnemen van de angst voor de bal, het aanleren en verbeteren van de specifieke keepersvaardigheden.

5.2.1 Aandachtspunten voor de training

Techniek

Verdedigen zonder bal:

- ✓ In de uitgangshouding komen.
- ✓ Uitgangshouding.
- ✓ Verplaatsen in en voor het doel door middel van voetenwerk. Het gaat hierbij om starten, lopen, sprinten, keren en wenden in alle richtingen.

Verdedigen met bal:

- ✓ Oprapen.
- ✓ Onderhands vangen.
- ✓ Bovenhands vangen.
- ✓ Blokkeren met buik en borst.
- ✓ Vallen.
- ✓ Duel 1:1.

De technieken dienen op het lichaam, links en rechts naast het lichaam getraind te worden.

Tactiek:

- ✓ Verdedigend en in spelsituatie.
- ✓ Opstellen en positieospel in het doel.
- ✓ 1:1 duels.

5.3 D-jeugd

De keeperstraining in de D-jeugd zal meer wedstrijdgericht gaan plaats vinden met als doel de technieken van het keepen vanuit de wedstrijdoptiek te benaderen. In deze leeftijdsfase maken de keepers een bewuste keus voor het keepersvak. De overgang van een klein veld naar een “echt” veld is een enorme overgang. Het is van belang dat trainers deze overgang goed begeleiden. Houdt oog voor grote teleurstellingen tijdens het keepen in een groot doel. Blijf keepers positief benaderen, zeker in deze belangrijke leeftijdsgroep!

5.3.1 Aandachtspunten voor de training

Techniek

Verdedigen zonder bal

- ✓ Verplaatsen in en voor het doel door middel van voetenwerk.
- ✓ Starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden in alle richtingen.

Verdedigen met bal

- ✓ In de uitgangshouding komen.
- ✓ Uitgangshouding.
- ✓ Vangen.
- ✓ Oprapen.
- ✓ Onderhands vangen.
- ✓ Bovenhands vangen.
- ✓ Blokkeren met buik en borst.
- ✓ Tippen naast het doel.
- ✓ Vallen.
- ✓ Duiken.
- ✓ Duel 1:1.
- ✓ Spelersvaardigheden buiten de zestien meter.
- ✓ Terugspeelbal.

De technieken dienen op het lichaam, links en rechts naast het lichaam getraind te worden.

Balbezit keeper

- ✓ Trap uit de handen, volley en de dropkick.
- ✓ Werpen, rollen en slingerworp.
- ✓ Doeltrap.
- ✓ Terugspeelbal.
- ✓ Trainen met zwakke been.
- ✓ Schoten op doel.
- ✓ Duel 1:1.
- ✓ Diepteballen.

Tactiek

Balbezit tegenpartij

- ✓ Opstellen en positie bij schoten op goal.
- ✓ Onderscheppen van diepteballen binnen en buiten de zestien meter.
- ✓ Duel 1:1.

Balverlies

- ✓ Positie bij balbezit tegenpartij.

Coachen, organiseren en leiding geven bij balbezit keeper en spelers.

- ✓ Bal naar een medespeler; eerst speler aanroepen.
- ✓ Speler in de vrije ruimte sturen om aan te spelen.

Balbezit tegenpartij, de samenwerking spelers en de doelman als de bal tussen de speler(s) en de doelman inkomt.

- ✓ LOS, de bal is voor de keeper.
- ✓ JIJ, de bal is voor de speler.
- ✓ TIJD, de speler heeft de tijd om de bal te verwerken en/of te spelen.
- ✓ WEG, de speler moet de bal onmiddellijk naar voren spelen.

5.4 C-jeugd

De training van de C-keeper zal in deze leeftijdsfase steeds nadrukkelijk liggen op de wedstrijdssituatie. Belang van samenwerking met de verdedigers en de middenvelders wordt in toenemende mate van belang omdat een C-keeper ook de mogelijkheden krijgt met deze spelers situaties op te lossen (balbezit tegenstander dan wel te creëren (balbezit)).

5.4.1 Aandachtspunten voor de training

Techniek

Verdedigen zonder bal

- ✓ Verplaatsen in en voor het doel door middel van goed voetenwerk.
- ✓ Starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen.
- ✓ Springen, één en tweebenige afzet in opwaartse en voorwaartse richting, links, rechts, zijwaarts vanuit stand of met meer passen.

Verdedigen met bal

- ✓ In de uitgangshouding komen.
- ✓ Uitgangshouding.
- ✓ Vangen, dat wil zeggen: oprapen, onderhands vangen, blokkeren met buik en borst, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstanders.
- ✓ Stuitballen.
- ✓ Vallen, duiken en zweven.
- ✓ Tippen naast en over het doel.

- ✓ Luchtduel.
- ✓ Stompen met één en twee vuisten.
- ✓ Spelersvaardigheden buiten de zestien meter.
- ✓ Terugspeelbal.
- ✓ Duel 1:1.

Balbezit keeper:

- ✓ Trap uit de handen, volley en dropkick.
- ✓ Rol naar voren en vervolgens uittrappen.
- ✓ Werpen; rollen, slingerworp en strekworp.
- ✓ Doeltrap.
- ✓ Terugspeelbal.
- ✓ Trainen van het zwakke linker of rechterbeen.
- ✓ Schoten op doel.
- ✓ Diepteballen.
- ✓ De voorzet.

Tactiek

Balbezit tegen partij

- ✓ Opstellen en positiespel bij schoten op goal.
- ✓ Opstellen en positiespel bij diepteballen.
- ✓ Duel 1:1.
- ✓ Bij een voorzet.

Spelhervattingen

- ✓ Positie voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty.
- ✓ Duidelijke afspraken maken en erop trainen voor de wedstrijd.
- ✓ Tijdens de wedstrijd spelers daarop attenderen, scherp neerzetten.

Coachen organiseren en leiding geven

- ✓ Bij balbezit; situatie op het middenveld lezen en daarop anticiperen.
- ✓ Bij balbezit tegenstander de middenlinie en achterlinie goed neerzetten.
- ✓ Samenwerking met de spelers, spelers scherp neerzetten waar nodig.
- ✓ LOS, bal voor de keeper.
- ✓ JIJ, bal voor de speler.
- ✓ TIJD, speler heeft tijd.
- ✓ WEG, speler moet de bal wegspelen.
- ✓ NIET TERUG, speler mag de bal niet naar de keeper spelen.
- ✓ VOORUIT, de speler dient de bal vooruit te spelen.
- ✓ IN JE RUG, speler heeft een tegenstander in de rug.

5.5 B-jeugd

De B-keeper heeft te maken met de groeispuurt. De lenigheid en de coördinatie kan hieronder lijden. De keeperstrainer doet er verstandig aan daar stil bij te staan en aandacht voor te

hebben. De motivatie van de keeper kan er mogelijk onder lijden in een periode waarin onzekerheid over eigen kunnen meer op de voorgrond kan komen. Training is gericht op de wedstrijdsituatie.

5.5.1 Aandachtspunten voor de training

Techniek

Verdedigen zonder bal

- ✓ Verplaatsen in en voor het doel door middel van goed voetenwerk.
- ✓ Starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen.
- ✓ Springen, één en tweebeugige afzet in opwaartse en voorwaartse richting, links, rechts, zijwaarts vanuit stand of met meer passen.

Verdedigen met bal

- ✓ In de uitgangshouding komen.
- ✓ Uitgangshouding.
- ✓ Vangen dat wil zeggen: oprapen, onderhands vangen, blokkeren met buik en borst, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstanders.
- ✓ Stuitballen.
- ✓ Vallen, duiken en zweven.
- ✓ Tippen naast en over het doel, verlengen en veranderen van de richting van de bal bij flankaanvallen.
- ✓ Luchtduel.
- ✓ Stompen met één en twee vuisten.
- ✓ Spelersvaardigheden buiten de zestien meter; wegtrappen, koppen, sliding, tackle.
- ✓ Terugspeelbal.
- ✓ Duel 1:1.

Balbezit keeper:

- ✓ Trap uit de handen, volley, roltrap en dropkick.
- ✓ Rol naar voren en vervolgens uit trappen.
- ✓ Werpen; rollen, slingerworp, strekworp, inworp en duwworp vanaf de borst.
- ✓ Doeltrap.
- ✓ Terugspeelbal.
- ✓ Trainen van het zwakke linker of rechterbeen.
- ✓ Schoten op doel.
- ✓ Diepteballen.
- ✓ De voorzet.
- ✓ Keuzes leren maken door de wedstrijd te lezen.
- ✓ Snel spelen.
- ✓ Vasthouden van de bal.
- ✓ Keuze hoe te spelen.

Tactiek

Balbezit tegenpartij

- ✓ Opstellen en positieospel bij schoten op goal.
- ✓ Opstellen en positieospel bij diepteballen.
- ✓ Duel 1:1.
- ✓ Bij een voorzet.

Spelhervattingen

- ✓ Positie voor en in het doel bij hoekschop, vrije trap en penalty.
- ✓ Duidelijke afspraken maken en erop trainen voor de wedstrijd.
- ✓ Tijdens de wedstrijd spelers daarop attenderen, scherp neerzetten.
- ✓ Verre inworp.
- ✓ Hoekschop.
- ✓ Scheidsrechtersbal.

Coachen organiseren en leiding geven

- ✓ Spelers rond de bal vrij laten lopen.
- ✓ Spelers aangeven waar de bal naar toe kan.
- ✓ Spelers helpen door de volgende kretologie:
 - LOS, bal voor de keeper.
 - JIJ, bal voor de speler.
 - TIJD, speler heeft tijd.
 - WEG, speler moet de bal wegspelen.
 - NIET TERUG, speler mag de bal niet naar de keeper spelen.
 - VOORUIT, de speler dient de bal vooruit te spelen.
 - IN JE RUG, speler heeft een tegenstander in de rug.

5.6 A-jeugd

Alle technische vaardigheden die van veertien tot zestien jaar zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van de tegenstanders en medespelers.

5.6.1 Aandachtspunten voor de training

Alle principes genoemd in de diverse leeftijdsgroepen waarbij een sterke relatie wordt gelegd met de wedstrijd en de prestatie tijdens die wedstrijd.

Hoofdstuk 6

Slotwoord

In het leerplan van Bon Boys heeft u gelezen op welke wijze de technische commissie inhoud wil geven aan de opleiding van haar toevertrouwde jeugdspelers. De notitie heeft aangegeven vanuit welke uitgangspunten een training vorm dient te krijgen en welke leeftijdskenmerken daarbij van belang zijn. Er zijn enkele voorbeelden gegeven van relevante oefenstof en de notitie besluit met de opleiding van keepers.

De technische commissie hoopt dat de beschreven methodiek de trainers voldoende handvatten biedt om hun training aan jeugdspelers van diverse leeftijden vorm te geven. Mocht de lezer op- of aanmerkingen willen plaatsen op dit leerplan, houdt de technische commissie zich van harte aanbevolen.

Voor reacties: tc@bonboys.nl