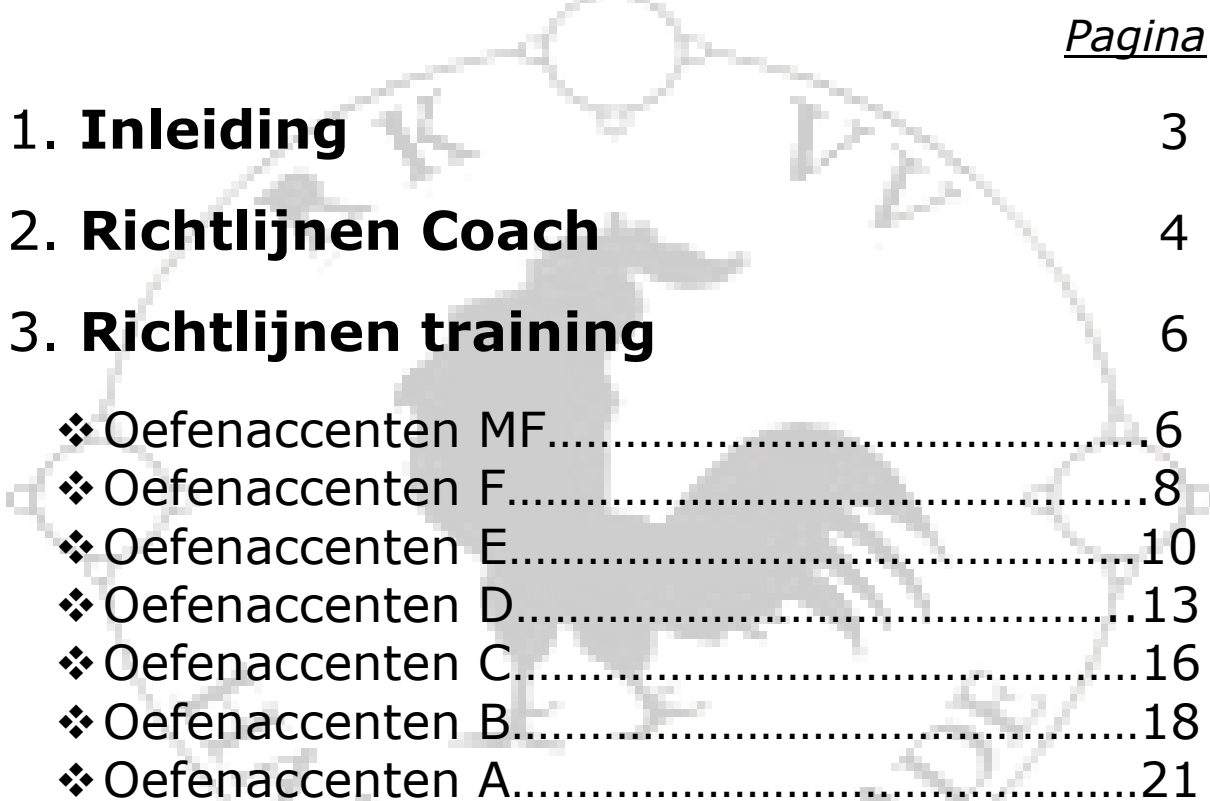


TECHNISCH JEUGDPLAN RKVV HAANRADE





	<u>Pagina</u>
1. Inleiding	3
2. Richtlijnen Coach	4
3. Richtlijnen training	6
❖ Oefenaccenten MF.....	6
❖ Oefenaccenten F.....	8
❖ Oefenaccenten E.....	10
❖ Oefenaccenten D.....	13
❖ Oefenaccenten C.....	16
❖ Oefenaccenten B.....	18
❖ Oefenaccenten A.....	21

1. INLEIDING TECHNISCH JEUGDPLAN

Het is de bedoeling om, naast het bestaande jeugdplan van RKVV Haanrade ook een Technisch Jeugdplan (TJP) te ontwikkelen, en er voor te zorgen dat dit TJP als een rode draad door de jeugdopleiding loopt!

Het TJP is een richtlijn voor de jeugdafdeling van RKVV Haanrade. Met het TJP willen we de spelers een goede jeugdopleiding geven, zodat de jeugdopleiding op een hoger niveau komt dan het nu al is. Het TJP zal voor elke leeftijdscategorie een leidraad aangeven waar trainers en leiders van betreffende elftallen zich aan vast kunnen houden.

Dit TJP is een groeidocument, dat wil zeggen dat het steeds aangevuld kan en moet worden door het hoofdbestuur, jeugdbestuur, jeugdtrainers en de jeugdcoördinator.

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

In grote lijnen kan dit TJP zijn waarde gaan bewijzen in de komende jaren. Wel zullen er in verband met maatschappelijke en /of voetbaltechnische ontwikkelingen op bepaalde onderdelen bijstellingen mogelijk zijn. Men mag verwachten dat de resultaten van het TJP op termijn duidelijk zichtbaar gaan worden. De basis zal zijn om het hele jaar door een kwalitatief goede training te geven en daarbij een goede voetbalsfeer te gaan ontwikkelen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat o.a. door dit TJP de doorstroming naar de senioren zonder problemen kan plaats vinden. De spelers moeten de mogelijkheid krijgen om zich zelf, als voor de club, zich zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen.

Als vereniging dient deze zorg te dragen voor adequate trainingsfaciliteiten en materiaal (in kwantiteit én kwaliteit) om de jeugd van Haanrade te kunnen blijven verbeteren.

Ook dienen er middelen beschikbaar te zijn om het jeugdkader adequaat te begeleiden en bij te scholen.

De jeugd coördinator (JC) zal diverse trainingen per maand bijwonen ter controle op het TJP. Het plan wordt diverse malen per jaar geëvalueerd voorafgaande aan de JL-vergadering.

2. Richtlijnen coaches

Als coach wordt verwacht dat men de cursus / opleiding "pupillentrainer" of "juniorentrainer" volgt via de KNVB (aangereikt door de vereniging). Doel hiervan is dat alle trainers in een zelfde soort patroon trainen, wat de doorgroei naar hogere teams zal bevorderen en makkelijker maken. Tijdens de cursus worden Dvd's met oefenmateriaal uitgereikt. Deze Dvd's zijn overigens ook verkrijgbaar bij het jeugdbestuur. Bij de Dvd's zit enorm veel oefenstof die als "rode draad" geldt binnen de vereniging. Het accent ligt hier op de visie van de KNVB, zoveel mogelijk in wedstrijdvorm trainen. Een voetbal achtergrond als coach is gewenst!

Als coach wordt verwacht dat een training goed is voorbereid. Er dient voldoende materiaal aanwezig te zijn (o.a. elk kind een bal!). De coach dient goede sociale contacten te kunnen onderhouden en kan op een positieve manier coachen. Straal als coach enthousiasme uit, zoek niet naar excuses bij falen en houd je op de hoogte van de ontwikkeling binnen het voetbalspel. Zorg voor een goede sfeer, een goede sfeer is onmisbaar om een goed resultaat te bereiken; spelers moeten het naar hun zin hebben. Zorg ook voor discipline, discipline wordt afgedwongen door duidelijkheid, simpele regels (niet te veel zodat ze ook kunnen worden nageleefd!) en respect.

Het volgen van de scheidsrechters cursus wordt door de vereniging zeer op prijs gesteld, net zo als het leiden van wedstrijden als scheidsrechter bij andere jeugdteams.

Als afsluiting van het seizoen vindt er jaarlijks een jeugdkamp plaats. De vereniging stelt dit hoog in het vaandel en verwacht ook hier enige bijdrage aan.

Leervormen voor jeugdspelers liggen vooral in de spel- en wedstrijdvormen (niet stilstaande oefeningen, iedereen in beweging door b.v: positiepelletjes, partijspelen).

Kinderen in de leeftijd van 5 tot 10 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel.

In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3 tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan).

Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4 zonderkeeper, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien. In verschillende variaties van het 4 tegen 4 kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen-passeren, passen en schieten).

In een goede training dienen de volgende zaken terug te komen:

- Voetbaleigen bedoelingen:
 - zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up
 - spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen
 - werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
 - wedstrijdgerichte oefeningen
- Veel herhalingen
 - terug laten komen van bepaalde oefenvormen
 - veel beurten tijdens een oefenvorm
 - oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)
- Trainingen afstemmen op de groep
 - rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
 - rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
 - oefenvormen zo nodig aanpassen
- Juiste coaching
 - motiveren
 - spelers beïnvloeden (iets leren)
 - spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)
 - door: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
 - gebruiken van eenduidige en eenvoudige coachtermen

Schenk speciale aandacht aan keeperstraining (elke week 1x apart trainen op een half speelveld). Gestreefd wordt om op woensdag de F en E keepers door een keeper afkomstig van de senioren te laten trainen. Op donderdag is dit mogelijk voor de C en D teams. De JC zal hier zorg voor dragen.

Als jeugdleider wordt tevens verwacht dat re minimaal 1 leider aanwezig is tijdens het omkleden / douchen in het kleedlokaal.

Verder probeert men in elke leeftijdscategorie een doel te bereiken:

A- junioren: Het kunnen lezen van de voetbalsituatie.

B-Junioren: Het kunnen "spelen" met de voetbalweerstand (moeilijker en makkelijker kunnen maken: methodische stappen maken).

C-Junioren: Het duidelijk kunnen maken waar de problemen zitten.

D-Pupillen: Het geven van het juiste voorbeeld, het kunnen voordoen.

E-Pupillen: Het creëren van het juiste leerklimaat, een gezonde prestatiesfeer maken.

F/MF-pupillen: Wat is voetbal? Basis.

Het TJP kan worden ingedeeld in 3 verschillende fases:

A. Leerfase, F t/m E elftallen, 5-10 jaar

B. Ontwikkelingsfase, D elftallen, 10-12 jaar

C. Afrondfase, C t/m A elftallen, 12-18 jaar

3. RICHTLIJNEN VOOR DE TRAININGEN

➤ Trainingsaccenten MF pupillen (5 – 6 jaar):

Het motto hierbij is: *'voetballen leer je vooral door te voetballen'*.

Belangrijk bij dit motto is dat de leerbaarheid en het plezier van het voetbalspel wordt vergroot door het voetbal voor deze kinderen te vereenvoudigen en overzichtelijker te maken. Het principe wat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4 (of 5 tegen 5) zonder keeper. Het zorgt voor heel veel balcontact en bevordert de spelvreugde en de ontwikkeling van het kind. En daar gaat het tenslotte om.

Kinderen in deze leeftijd zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel. In de trainingen ligt daarom het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er zoveel mogelijk met kleine aantallen wordt geoefend. In het partijspel kunnen verschillende accenten worden gelegd, waarin de handelingen van de kinderen met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen, passeren, passen en schieten).

Het doel van het Mini-Pupillen voetbal is dat de kinderen plezier hebben in het voetballen, de basisbeginselen leren van het voetbal en hun balbeheersing en balgevoel ontwikkelen.

Opzet:

- Elke training moet een speels karakter hebben. (warming up in vorm van spel)
- Veel laten wennen aan de bal via kleine partijspelen.
- Veel bewegingservaring laten opdoen door het uitvoeren van de basisvaardigheden.
- Geef ruimte voor eigen ontdekking. Zelf laten doen!
- Laat veel scoren door de doelen groot te maken.
- Het **"zelf"** voordoen van de oefeningen is erg belangrijk. (praatje, plaatje, daadje)
- Het ervaren van de voetbalregels, spanning van het spel en communiceren met elkaar.
- Liever geen grote partijen spelen maar liever 1:1, 2:2, 4:4, (bevorderen balcontact)

Technische Basistechnieken:

- Kan dribbelen / drijven met de bal.
- Kan passen met de binnenkant van de voet langs de grond.
- Kan de bal stoppen in stand en doorverwerken met de binnenkant van de voet.
- Alle oefeningen moeten zowel met rechts als links worden uitgevoerd.
- Inzicht in het spel opdoen.

Benodigde discipline:

- Heeft aandacht voor een correct tenue.
- Geeft gehoor aan kleine opdrachtjes, zoals eigen spullen opruimen en materiaal verzamelen.
- Gaat na de wedstrijd douchen onder begeleiding.
- Wel wordt de zelfstandigheid bevorderd!
- Leert het "teamgevoel"

Competitie wedstrijden worden gespeeld 4 tegen 4 op kleine doelen (3X1 meter) zonder keeper. In de regel worden 2 teams gevormd, die elk een wedstrijdje spelen tegen 2 teams van een tegenstander.



➤ **Trainingsaccenten F-pupillen (6 – 8 jaar):**

Deze leeftijdsgroep kenmerkt zich door:

- Een grote speldrang; ze doen dingen om het plezier-van-het-doen, met andere woorden bewegen en spelen zijn voor deze kinderen hetzelfde; spelen is het doel.
- Een drang tot nabootsen; elke nieuwe beweging/voetbalhandeling ontstaat uit een goed voorbeeld van de trainer of wat ze van hun idolen hebben gezien.
- Een groot uithoudingsvermogen; ze kunnen veel in een relatief kort tijdbestek; geef veel beurten, zodat ze al herhalend leren; geen lange wachttijden (niet in rijtjes); rustmomenten moeten wel tijdig worden ingelast.
- De kinderen zijn snel afgeleid.
- De kinderen kunnen zich maar een korte tijd richten op eenzelfde (uitdagende) activiteit; hun zogenoemde spanningsboog bedraagt maximaal 15 tot 20 minuten
- De kinderen zijn gericht op zichzelf.
- De kinderen hebben nog weinig gevoel om dingen samen te doen.
- De kinderen zijn nog niet in staat om aanwijzingen, gericht „op hun lijf“, om te zetten in daden.
- Wanneer één bal in het spel is, leidt dit tot een gevecht om de bal. En eenmaal in balbezit, blijkt het toch heel lastig om die bij je te houden.

Opzet:

- Elke training moet een speels karakter hebben. (warming up in vorm van spel)
- Veel laten wennen aan de bal via kleine partijspelen.
- Veel bewegingservaring laten opdoen door het uitvoeren van de basisvaardigheden.
- Geef ruimte voor eigen ontdekking. Zelf laten doen!
- Laat veel scoren door de doelen groot te maken.
- Het zelf voordoen van de oefeningen is erg belangrijk. (praatje, plaatje, daadje)
- Het ervaren van de voetbalregels, spanning van het spel en communiceren met elkaar.
- Liever geen grote partijen spelen maar liever 1:1, 2:2, 4:4, (bevorderen balcontact)

Technische Basistechnieken:

- Kan dribbelen / drijven met de bal.
- Kan passen met de binnenkant van de voet langs de grond.
- Leert de wreef trap.
- Kan de bal stoppen in stand en door verwerken met de binnenkant van de voet.
- Kan op balbezit spelen (4 tegen 1).
- Alle oefeningen moeten zowel met rechts als links worden uitgevoerd.
- Inzicht in het spel opdoen.
- Gebruik maken van de ruimte (posities).

Benodigde discipline:

- Heeft aandacht voor een correct tenue.
- Geeft gehoor aan kleine opdrachtjes, zoals eigen spullen opruimen en materiaal verzamelen.
- Gaat na de wedstrijd douchen onder begeleiding.
- Wel wordt de zelfstandigheid bevorderd!
- Leert het "teamgevoel"

Wedstrijden ingaan op basis van aanvallend en technisch voetbal:

- Van achteruit opbouwen
- Keeper geeft de bal mee aan de verdediger
- Keeper blijft ver van de goal af en functioneert als een soort laatste man
- Korte corners nemen
- Ballen (altijd) aannemen in plaats van meteen wegschieten
- Zomin mogelijk van afstand schieten
- Zoveel mogelijk stimuleren om acties te maken
- Aanvallers stimuleren om de actie te maken richting achterlijn en daar vandaan de bal terug te leggen (dus niet van de zijkant op de goal schieten)
- Passing laag, zuiver en met juiste snelheid over de grond
- Continu rouleren van posities
- Voorin proberen snel de bal af te pakken

Speelstijl: 1-3-3 (Altijd 7 tegen 7)

bij balbezit zullen de middelste spelers naar voren schuiven en bij balverlies naar achteren.

➤ **Trainingsaccenten E-pupillen (9 – 10 jaar):**

Deze leeftijdsgroep kenmerkt zich door:

- De kinderen hebben een grote speldrang. Ze doen de dingen om het plezier-van-het-doen. De kinderen moeten de kans krijgen allerlei vaardigheden en oplossingen in spelsituaties spelend te oefenen. Een dergelijk aanpak resulteert in een steeds groter wordende handigheid met de bal.
- Ze doen graag na. Iedere nieuwe beweging komt gedeeltelijk tot stand op grond van nabootsing. Voorbeelden zijn daarom van groot belang. Geef als trainer, goede voorbeelden.
- Ze kunnen veel doen in korte tijd. Dit betekent dat de kinderen zo veel mogelijk aan het voetballen kunnen zijn. Leren is herhalen. Daarnaast hebben zij een aanzienlijke hoeveelheid inspanning nodig om zich uit te kunnen leven. Tijdige rustmomenten plannen is wel noodzakelijk.
- De kinderen kunnen al aangeven wat ze wel en wat ze niet leuk vinden. Dit kan een trainer informatie verschaffen over de voetbalbeleving van de kinderen. Belangrijk is hen te vragen waarom ze iets leuk of minder leuk vinden.
- Ze zijn doelgericht. Dit betekent dat in voetbalvormen het scoren een belangrijke invloed uitoefent op het voetbalgedrag van de kinderen. Het is belangrijk aan te geven hoe er gescoord kan worden en hoe punten behaald kunnen worden.
- Er is meer bereidheid tot samenwerken met oog op het bereiken van een doel dan op jongere leeftijd. Het mogelijk gunstige effect van overspelen naar een speler die er beter voor staat wordt langzamerhand onderkend.

Opzet:

- Leren ervaren wat teamsport betekent.
- Sportieve en positieve wedstrijdhouding.
- Leren omgaan met leiding en medespelers.
- Het 'speelse' karakter mag niet ontbreken.
- Veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbetert langzaam maar ook het balgevoel.
- Probeer veel voetbalvaardigheden te laten oefenen: trappen, passen, aannemen van de bal, de bal veroveren in 1 tegen 1.
- Veel spel en wedstrijdvormen, het samenspelen en het vrijlopen ervaren.
- Allerlei kleine partijspelen: doelpunten maken en voorkomen.
- Trainingsduur ca. 1 uur

Technische basistechnieken:

- Kan dribbelen / drijven met de bal in combinatievormen en met afwerkvormen.
- Kan kappen en draaien met de binnenkant van de voet.
- Kan de bal onder de voetzool terughalen.
- Kan passen met de binnenkant van de voet in combinatievormen en afwerkvormen.
- Kan de bal stoppen in stand en beweging en vervolgens doorverwerken / meenemen.
- Beheerst de wreeftrap over kleine afstand.
- Beheerst de basistechniek van het koppen.
- Kan spelen in vormen van 3:1 en 5:2 in grote ruimtes.
- Zoekt de ruimte in de veldbezetting.
- Alle oefening worden zowel rechts als links uitgevoerd.
- Leert om het gehele veld te gebruiken (posities) en geeft dieptepasses.

Benodigde discipline:

- Zorgt voor een correct tenue.
- Is op tijd aanwezig voor trainingen wedstrijden.
- Ruimt zijn eigen spullen op, volgt opdrachten op, en helpt met het opruimen van de trainingsmaterialen.
- Gaat na de wedstrijd douchen.
- Heeft geen negatief taalgebruik
- Heeft geen negatief commentaar

Coaching:

- Plaatje, praatje, daadje (doe het voor, korte uitleg en dan zo snel mogelijk spelen).
- Vraag-en-antwoord-spel (niet alles voor willen zeggen, maar kinderen vragen. Stellen en ze prikkelen om na te denken over voetbalsituaties).
- Relatie met belevingswereld.
- Ingrijpen/stopzetten.
- Aanwijzingen geven.
- Activeren/afremmen.
- Kinderen zelf laten ontdekken/ervaren.

Wedstrijd:

Wedstrijden ingaan op basis van aanvallend en technisch voetbal. Voorbeelden:

- Van achteruit opbouwen
- Keeper geeft de bal mee aan de verdediger
- Keeper houdt ver van de goal af en functioneert als een soort laatste man
- Korte corners nemen afgewisseld met lange corners
- Ballen (altijd) aannemen in plaats van meteen wegschieten
- Zomin mogelijk van afstand schieten
- Zoveel mogelijk stimuleren om acties te maken
- Aanvallers stimuleren om de actie te maken richting achterlijn en daar vandaan de bal terug te leggen (dus niet van de zijkanten op de goal schieten)
- Passing laag, zuiver en met juiste snelheid over de grond
- Continu rouleren van posities (m.u.v. de keeper hebben veldspelers geen vaste positie)
- Voorin proberen snel de bal af te pakken

Speelstijl: 1-3-3 (altijd 7 tegen 7)

Bij balbezit zullen de middelste spelers naar voren schuiven en bij balverlies naar achteren.



➤ **Trainingsaccenten D- pupillen (10 – 12 jaar):**

Deze leeftijdsgroep kenmerkt zich door:

- Een (eerstejaars) D-pupil heeft ideale lichaamsverhoudingen; dit zorgt voor een probleemloze coördinatie
- Anders wordt het voor sommige (tweedejaars) D-pupillen; zij kunnen al te maken hebben met de zogenoemde groeispurt, een snelle lengtegroei in een relatief korte tijd; dit heeft voor de belasting/belastbaarheid van de speler de nodige consequenties.
- De kritiek op de eigen prestaties en die van anderen neemt toe; ook de trainer kan onder vuur komen te liggen.
- Tegelijkertijd kan hij zich in hoge mate gaan spiegelen aan idolen; hij stelt hoge eisen aan zichzelf (en aan anderen)
- Een D-pupil is in staat om veel meer wedstrijdgericht te trainen en complexere voetbalsituaties te overzien; vanwege deze reden spreken partijvormen enorm aan in deze leeftijdscategorie.
- Hij vindt het prettig wanneer hij van de trainer meer individuele aandacht krijgt.

Uitgangspunten D-pupillen:

- Plezier blijft voorop staan, maar prestatiedrang wordt steeds belangrijker.
- Resultaat is van ondergeschikt belang. Uitslagen en standen op de ranglijst zijn ondergeschikt om ieder kind vooruitgang te laten boeken in de ontwikkeling.
- Verschuiving van individuele ontwikkeling naar ontwikkeling functioneren in teamverband.
- Het gaat om de opleiding. Het bijbrengen van voetbaltechnische vaardigheden. Daarnaast wordt meer wedstrijdgericht getraind. Inzicht en communicatie worden steeds belangrijker. De 2e jaar D beheersen uiteindelijk alle technische vaardigheden. Technische vorming onder weerstand, dus in wedstrijsituaties, veel spelsituaties (positiespel) trainen. Geen krachttraining.
- Nadrukkelijk stimuleren van tweebenigheid.
- Spelers worden (min of meer) verplicht minimaal één keer in de week (selectie twee keer in de week) te trainen en zaterdag aanwezig te zijn bij de wedstrijd.
- De training is belangrijker dan de wedstrijd. Wedstrijden worden gebruikt als meetpunt, hoe de speler zich verder ontwikkelt.

Opzet:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden vooral na goede voorbeelden oefenen. Dit is de ideale leeftijd voor; passen, trappen, dribbelen, drijven, aan-en aannamen van de bal, koppen, inwerpen, kappen en passerbewegingen te oefenen.
- Duel 1:1
- Positiespelen: 3:1, 4:2 en 5:2.
- Partijspelen waarin de nadruk wordt gelegd op de belangrijke accenten: BALBEZIT = vrijlopen en BALVERLIES = tegenstander afdekken. (veldbezetting)
- Belicht de posities tijdens de partijspelen, wat wordt verlangd op elke positie.
- Accepteren van instructies en correcties door de trainers, leiders.
- Leren omgaan met winst en verlies.
- Trainingsduur ca. 1,5 uur.

Technieken en basistechnieken:

- Kan dribbelen en drijven met de bal met het accent op snelheid in combinatie met duel 1:1 en afwerkvormen
- Beheerst de basistechnieken met het accent op handelingsnelheid.
- Beheerst schijnbewegingen (kappen, overstapje, schijntrap enz.).
- Beheerst passeerbewegingen in duel 1:1
- Beheerst de basistechniek van het koppen in bewegingsvormen.
- Beheerst de wreeftrap over grote afstand.
- Beheerst de kaats in eenvoudige oefeningen.
- Duel 1:1 aanvallend in combinatie met afwerken.
- Duel 1:1 verdedigend in combinatie met opbouw.
- Positiespel 3:1 en 4:2
- Partijspel met aandacht voor de veldbezetting en het driehoeksspel.
- Krijgt de eerste principes van het 3-3-3 spelconcept.
- Alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd.

Benodigde discipline:

- Zorgt voor een correct tenue.
- Is op tijd aanwezig voor trainingen en wedstrijden.
- Ruimt de eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter en gaat na de wedstrijd douchen.
- Toont respect voor de scheidsrechter, tegenstander, leiders, trainer e.a.
- Heeft alleen positief commentaar.
- Toont positief gedrag binnen en buiten het veld.

Wedstrijd:

Wedstrijden ingaan op basis van aanvallend en verzorgd technisch voetbal.
Voorbeelden zijn o.a.:

- Van achteruit opbouwen
- Keeper geeft de bal mee aan de verdediger
- Keeper blijft ver van de goal af en is min of meer een soort laatste man
- Verdedigers lossen situaties bij voorkeur voetballend op
- Ballen (altijd) aannemen i.p.v. meteen wegschieten
- Zoveel mogelijk stimuleren om acties te maken. Uiteraard tot bepaalde hoogte.
- Op een gegeven moment moet de juiste keuze gemaakt worden. Stimuleer aanvallers om de actie te maken richting doel of achterlijn waarvandaan de bal wordt teruggelegd (dus niet van de zijkanten op de goal schieten)
- Passing zo veel mogelijk laag en zuiver over de grond
- Voorin meteen vastzetten van tegenstanders. Tegenstander opzoeken, moeilijk maken en druk zetten op de bal.

Speelstijl: 1-4-3-3

Waarbij de laatste man in balbezit inschuift.



➤ **Trainingsaccenten voor de C-Junioren (12-14 jaar):**

Deze leeftijdsgroep kenmerkt zich door:

- De puberteit gaat beginnen, hierdoor spanningen en met zichzelf bezig zijn (er ontstaat ook interesse voor andere zaken)
- Soms snelle lichaamsgroei, disharmonie; (stuntelig/slungelachtig) hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren
- De leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig
- Kan zich nu al afzetten tegen het gezag, vormt groepjes
- Prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt

Uitgangspunten C-junioren:

- Plezier staat voorop, maar in tegenstelling tot bij de pupillen wordt er ook een prestatie verlangd.
- De opleiding in deze categorie is gebaseerd op het verder ontwikkelen van het inzicht, gekoppeld aan de communicatie.
- Het verder ontwikkelen van inzicht in en herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamfuncties storen / afschermen opbouw tegenstander, vastzetten/afjagen/duel om de bal, doelpunten voorkomen) en balbezit (teamfuncties opbouwen, aanvallen en scoren).
- In deze categorie voetbal je meer zónder bal dan mét bal; meer met je hoofd dan met je benen.

Opzet:

- Laat alle technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (grotere handelingsnelheid + weerstand).
- Heb tevens oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig, de verwachtingen mogen niet te hoog zijn.
- Geen specifieke krachttraining.
- Allerlei positiespelen.
- Belicht de taken en posities van de spelers tijdens de partijspelen.
- Belicht spelhervattingen (inworp, doeltrap, vrije trap enz.).
- Zie toe op de controle van emoties.
- Leer ze om te gaan met positieve kritiek en negatieve kritiek achterwege laten.
- Trainingsduur ca. 1,5 uur

Techniek en tactiek:

- Onderhouden en verbeteren van de aangeleerde basistechnieken.
- Snelheid van handelen opvoeren met de druk van de tegenstander.
- Beheerst aanvalspatronen met het accent op opkomende spelers.
- beheerst de basistechniek van het koppen onder weerstand, zowel aanvallend als verdedigend.
- Beheerst de technische en tactische vaardigheden bij het duel 1:1 en in alle positiespelen en partijspelen.
- Kan een 2:1 situatie uitspelen.
- Beheerst het verdedigen in 2:1 en 3:1 situatie.
- Weet onderling te coachen vooral in balbezit.
- Werkt aan zijn lenigheid.
- Alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd.

Benodigde discipline:

- Zorgt voor een correct tenue.
- Zorgt voor een tijdige afmelding bij wedstrijd en training.
- Is op tijd aanwezig bij trainingen en wedstrijden.
- Ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen.
- Toont respect voor de scheidsrechter, tegenstander, leiders trainers e.a.
- Heeft alleen positief commentaar.
- Toont positief gedrag in en buiten het veld.
- Gaat na de wedstrijd douchen.

Wedstrijd:

De wedstrijd wordt gebruikt als meetpunt en middel, hoe de speler zich verder ontwikkelt. Wedstrijden ingaan op basis van aanvallend en verzorgd technisch voetbal.

- Van achteruit opbouwen
- Keeper geeft de bal mee aan de verdediger
- Keeper blijft ver van de goal af en is min of meer een soort laatste man
- Verdedigers lossen situaties bij voorkeur voetballend op
- Ballen (altijd) aannemen i.p.v. meteen wegschieten
- Zoveel mogelijk stimuleren om acties te maken. Uiteraard tot bepaalde hoogte.
- Op een gegeven moment moet de juiste keuze gemaakt worden stimuleer aanvallers om de actie te maken richting doel of achterlijn waarvandaan de bal wordt teruggelegd (dus niet van de zijkant op de goal schieten)
- Voorin meteen vastzetten van tegenstanders. Tegenstander opzoeken, moeilijk maken en druk zetten op de bal.

Speelstijl: 1-4-3-3 Waarbij de laatste man in balbezit inschuift.

➤ **Trainingsaccenten B-Juniores (14-16 jaar):**

Deze leeftijdsgroep kenmerkt zich door:

- Begin van een harmonische lichaamsgroei; kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd worden en ook de techniektraining zal weer resultaten opleveren
- Ook hier kunnen puberteitsproblemen nog aanwezig zijn, zie C-junioren
- Er is sprake van een toenemende zelfkritiek
- Geschikt voor prestatief denken
- Er is sprake van een betere verhouding met het gezag, ook de emoties passen zich aan
- Willen ook verantwoording hebben
- Er kan sprake zijn van een opofferingsgezindheid voor het team

Uitgangspunten B-junioren:

- Plezier staat voorop, maar in tegenstelling tot bij de pupillen wordt er ook een prestatie verlangd.
- De wedstrijd wordt als middel gebruikt om ieder teamlid en het team progressie te laten boeken.
- De opleiding in deze categorie is gebaseerd op het verder ontwikkelen van het inzicht in de taken en functionele technische vaardigheid om deze taken uit te kunnen voeren en om het rendement van handelen.
- Het ontwikkelen van wedstrijdrijpheid en de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd. Het accent komt nu te liggen op een combinatie van techniek, inzicht en communicatie.
- Rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat. Herkennen en doelmatig handelen. Waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (wie is geschikt voor welke positie en taak?). Leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander). Consequenties, karakteristieken en voor- en nadelen.
- In deze categorie voetbal je meer zónder bal dan mét bal; meer met je hoofd dan met je benen.

Opzet:

- Technische vaardigheden verbeteren en oefenen in hoog tempo en onder weerstand tijdens wedstrijsituaties.
- Tactische trainingvormen zijn toepasbaar: aanval tegen verdediging, hoog en laag tempo, counter.
- Specifieke snelheid/kracht/uthoudingsvermogen trainingvormen zijn mogelijk.
- Taakverdeling binnen het elftal, toepasbare wedstrijd tactiek.
- Leren inspelen op sterke en zwakke punten van de tegenstander.
- Werken aan zelfkritiek.
- Werken met positieve kritiek.
- Trainingsduur ca. 1,5 uur

Techniek en tactiek:

- Onderhouden en verbeteren van alle aangeleerde basistechnieken
- Heeft een goede conditionele basis.
- Beheerst aanvalspatronen (in het bijzonder over de vleugels) met aandacht voor de veldbezetting.
- Kent de principes van de diverse positiespelen.
- Beheerst de principes van het verdedigen in 3:2, 4:2 en 4:3 situaties.
- Weet onderling te coachen, zowel verdedigend, aanvallend als in de omschakeling.
- Weet overtal situaties te creëren en uit te spelen.
- Is taakbewust, kan zich houden aan eenvoudige opdrachten.
- Werkt aan zijn lenigheid.
- Alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd.

Benodigde discipline:

- Zorgt voor een correct tenue.
- Zorgt voor een tijdige afmelding voor wedstrijden en trainingen.
- Is op tijd aanwezig bij wedstrijden en trainingen.
- Ruimt de eigen spullen op, douchen verplicht, laat de kleedkamer netjes achter en helpt bij het opruimen.
- Toont respect voor de scheidsrechter, tegenstander, leiders, trainers e.a.
- Heeft alleen positief commentaar.
- Toont alleen positief gedrag binnen en buiten het veld.

Wedstrijd:

De wedstrijd wordt gebruikt als meetpunt en middel, hoe de speler zich verder ontwikkelt. Wedstrijden ingaan op basis van aanvallend en verzorgd technisch voetbal. Voorbeelden zijn o.a.:

- Van achteruit opbouwen
- Keeper geeft de bal mee aan de verdediger
- Keeper blijft ver van de goal af en is min of meer een soort laatste man
- Verdedigers lossen situaties bij voorkeur voetballend op
- Ballen (altijd) aannemen i.p.v. meteen wegschieten
- Zoveel mogelijk stimuleren om acties te maken. Uiteraard tot bepaalde hoogte.
- Op een gegeven moment moet de juiste keuze gemaakt worden. stimuleer aanvallers om de actie te maken richting doel of achterlijn waarvandaan de bal wordt teruggelegd (dus niet van de zijkanten op de goal schieten)
- Passing zo veel mogelijk laag en zuiver over de grond
- Voorin meteen vastzetten van tegenstanders. Tegenstander opzoeken, moeilijk maken en druk zetten op de bal.

Speelstijl: 1-4-3-3. Waarbij de laatste man bij balbezit inschuift



➤ **Trainingsaccenten A- Junioren (16-18 jaar):**

leeftijdsgroep kenmerkt zich door:

- Wat de mogelijkheden van de speler zijn geworden, dikwijls bepaald door erfelijkheid (lengte, kracht, techniek, overzicht, incasseringsvermogen, etc.)
- Verbetering nog mogelijk door doelbewuste en methodische geplande training
- Het karakter stabiliseert zich
- De zelfkritiek is aanwezig, niet alleen de groep is belangrijk maar ook de eigen ik
- Wil verantwoording samen dragen
- Willen presteren en zich doen gelden

Uitgangspunten A-junioren:

- Plezier staat voorop, maar in tegenstelling tot bij de pupillen wordt er een prestatie verlangd.
- De wedstrijd wordt als middel gebruikt om ieder teamlid en het team vooruitgang te laten boeken en om het leren winnen van de wedstrijd.
- Taaktraining per positie.
- Leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt: specialist worden.
- Leren om in dienst van teamprestatie te spelen.
- Combinatie van techniek, inzicht en combinatie.
- In deze categorie voetbal je meer zónder bal dan mét bal; meer met je hoofd dan met je benen.

Opzet:

- Al naar gelang de trainingsuren zijn alle vaardigheden te leren.
- Automatiseren van alle technische vaardigheden in spel-oefen en wedstrijdsituaties.
- Ruimte voor individuele trainingen, zoals speciale technische vaardigheden: verre inworp, corner, vrije trap, strafschoot 1-2 combinaties etc.
- Wedstrijdtactiek ontwikkelen door spelanalyse met daarop gerichte oefeningen.
- Conditionele verbeteringen van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en controle hier op.
- Trainingsduur ca. 1,5 uur

Techniek en tactiek:

- Onderhouden en verbeteren van alle aangeleerde basistechnieken door te werken in hoog tempo, in kleine ruimtes en onder zwaardere druk.
- Heeft een goede conditionele basis.
- Weet wat te doen bij balverlies en balbezit.

- Weet taak en positiebewust te trainen.
- Verbeterd zijn spelstijl zodanig, dat die aansluit bij het seniorenvoetbal.
- Alle oefeningen worden ook hier rechts en links uitgevoerd en aangeleerd.

Benodigde discipline:

- Zorgt voor een correct tenue.
- Zorgt voor een tijdige afmelding voor trainingen en wedstrijden.
- Is op tijd aanwezig bij trainingen en wedstrijden.
- Ruimt zijn eigen spullen op, douchen verplicht, laat de kleedkamer netjes achter en helpt bij het opruimen.
- Toont respect voor de scheidsrechter, leiders, trainers en de tegenstander.
- Heeft alleen een positiefcommentaar.
- Toont positief gedrag binnen en buiten het veld.

Wedstrijd:

De wedstrijd wordt gebruikt als meetpunt en middel, hoe de speler zich verder ontwikkelt. De zgn. wedstrijd- en competitierijpheid. Wedstrijden ingaan op basis van aanvallend en verzorgd technisch voetbal. Voorbeelden zijn o.a.:

- Van achteruit opbouwen
- Keeper geeft de bal mee aan de verdediger
- Keeper houdt ver van de goal af en is min of meer een soort laatste man
- Verdedigers lossen situaties bij voorkeur voetballend op
- Ballen (altijd) aannemen i.p.v. meteen wegschieten
- Zoveel mogelijk stimuleren om acties te maken. Uiteraard tot bepaalde hoogte.
- Op een gegeven moment moet de juiste keuze gemaakt worden. Stimuleer aanvallers om de actie te maken richting doel of achterlijn waarvandaan de bal wordt teruggelegd (dus niet van de zijkanen op de goal schieten)
- Passing zo veel mogelijk laag en zuiver over de grond
- Voorin meteen vastzetten van tegenstanders. Tegenstander opzoeken, moeilijk maken en druk zetten op de bal

Speelstijl: 1-4-3-3. Waarbij de laatste man bij balbezit inschuift