

JEUGD TECHNISCH PLAN

INHOUD

1	VOORWOORD.....	3
2	INLEIDING.....	4
3	VISIES EN GEBRUIKTE METHODES.....	5
4	DOELSTELLINGEN BIJ DE JEUGDOPLEIDING.....	7
	4.1 TRAININGS- EN COACHINGSDOELSTELLINGEN.....	7
	4.2 TRAININGSFASES.....	8
5	HET SPELCONCEPT GEDURENDE DE OPLEIDING.....	10
6	TAKEN EN FUNCTIES IN EEN TEAM.....	12
7	COACHING.....	14
8	RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDLEIDERS.....	17
9	RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDSPELERS.....	19
10	MENTALITEIT EN MENTAL COACHING.....	20
	10.1 PERSOONLIJKE MENTALITEIT.....	20
	10.2 FASES IN DE SPORTBELEVING.....	22
11	VOEDING.....	23
12	LOOP- EN COORDINATIETRAINING.....	24
	12.1 DE LOOPSCHOLING.....	24
	12.2 DE COÖRDINATIETRAINING.....	25
	12.3 SNELHEIDSTRAINING.....	26
	12.4 KRACHT- EN/OF STABILITEITSTRAINING.....	26
13	DE TECHNISCHE RODE DRAAD DOOR JEUGDOPLEIDING VAN PANCRATIUS.....	27
	13.1 F-PUPILLEN.....	27
	13.2 E-PUPILLEN.....	29
	13.3 D-PUPILLEN.....	32
	13.4 C-JUNIOREN.....	36
	13.5 B-JUNIOREN.....	39
	13.6 A-JUNIOREN.....	43

1 VOORWOORD.

Dit Technisch Jeugdplan is een document dat ieder jaar weer aangepast en uitgebreid zal moeten worden op basis van de veranderende omstandigheden binnen Pancratius en de vernieuwingen binnen de voetbalsport. Het bestuur heeft zich duidelijk uitgesproken voor een kwaliteit impuls in de jeugdopleiding bij Pancratius. De trainersstaf zal worden uitgebreid met een Hoofd Jeugd Opleidingen en is in het seizoen 2006 – 2007 al uitgebreid bezig met specialisaties in de vorm van looptraining naast de al bestaande specifieke keeperstraining. De interne scouting begint steeds meer vorm te krijgen en zich goed aan te passen aan de groei binnen de jeugdafdeling van Pancratius. In de leeftijdscategorieën vanaf de F-pupillen tot en met de B-junioren is een verder onderscheid aangebracht in de leeftijdscategorieën wat de kwaliteit over de gehele breedte van de jeugdselecties zal doen verbeteren.

Met ingang van seizoen 2007-2008 zal er voor de selecties een extra gelegenheid worden georganiseerd voor een (techniek) training.

Tevens wordt er middels het Jeugd Coördinatie Plan en dit Jeugd Technisch Plan aan verdere structurering van de Jeugdopleiding gewerkt. Deze documenten moeten zorgen voor meer duidelijkheid en transparantie naar trainers, leiders en ook ouders binnen de vereniging en zijn opleiding.

Door bovenstaande faciliteiten en ontwikkelingen hopen wij de kwaliteit van de jeugdopleiding en de ontwikkeling van spelers op naar een hoger niveau te kunnen brengen en de kwaliteit van de jeugdopleiding een positieve impuls te geven.

2 INLEIDING.

Het is de bedoeling om, naast het bestaande **Jeugd Coördinatie Plan** (JCP) van Pancratius, welke structuur in de manier van werken van het kader moet geven, een **Technisch Jeugd Plan** (TJP) te ontwikkelen om de specifieke technische plannen van Pancratius meer inhoud te geven en deze op papier te zetten. Het Jeugd Technisch Plan zal op deze manier **de Rode Draad** door de jeugdopleiding van Pancratius zijn. De veranderende visie op het voetbal wat betreft techniek en fysiek vergen ook steeds de nodige aanpassingen in dit plan en bij het trainingskader. Dit zal ook in de komende jaren zich moeten vertalen in aanpassingen aan de trainingsmethodes, interne opleidingen en zelfontwikkeling van de trainers. Nieuwe inzichten en ontwikkelingen zullen ook verwerkt moeten worden in het Technisch Jeugd Plan.

Door de veranderingen jaarlijks in een brede groep van trainers en begeleiders te bespreken, kan het Technisch Jeugd Plan steeds verder geoptimaliseerd worden en zal het plan ook breed gedragen worden binnen de vereniging.

Doelstelling van de jeugdopleiding van Pancratius moet dan ook zijn:

Het constant verbeteren en ontwikkelen van de:

- **Techniek**
- **Fysiek**
- **Tactiek**
- **Inzicht**
- **Communicatie**
- **Mentaliteit**

3 VISIES EN GEBRUIKTE METHODES

De Zeister Visie

De Zeister Visie kent vier belangrijke uitgangspunten:

1. Optimale voetbalbeleving/voetbaleigen bedoeling

Jeugdspelers of -speelsters zullen meer van een training of wedstrijd opsteken als ze gemotiveerd zijn. Ze worden gemotiveerd wanneer ze het idee hebben dat er gevoetbald wordt. Net als vroeger op straat een fijn partijtje spelen. Daar kon je immers iedereen voor wakker maken! Het is dan voor de trainer zaak om er voor te zorgen dat deze beleving aanwezig is.

2. Veel herhaling

Doen, doen en nog eens doen. Slechts door veel te herhalen leer je voetballen. Daarom kan in voetbaltraining worden volstaan met een beperkt aantal oefenvormen waar alles in zit wat het spel tot voetballen maakt: een bal, een veld, doelen en spelregels. Wanneer deze oefenvormen veel herhaald worden, zullen de spelers/speelsters het spel beter onder de knie krijgen. Veel praten en stilstaan tijdens de training moet worden geminimaliseerd.

3. Rekening houden met de groep

Natuurlijk is niet elke speler/speelster van hetzelfde niveau. Belangrijk is dat de trainer rekening houdt met de groep die hij/zij traint. Kinderen van 6 jaar laat je natuurlijk geen ingewikkeld positiespel spelen! Wanneer je een kwalitatief mindere groep traint, dien je hiermee rekening te houden en zul je de training hierop moeten aanpassen. Dit wil echter niet zeggen dat zo'n groep niets te leren valt, integendeel!

4. De juiste coaching

Voor een trainer is het belangrijk dat hij begrijpt hoe de jeugd het voetbal beleeft en vervolgens in staat is opmerkingen te maken waar de jeugdige spelers/speelsters iets aan hebben. Door het spel af en toe stil te leggen, door dingen voor te doen of aanwijzingen te geven kun je als trainer een speler/speelster veel dingen leren. Belangrijk hierbij is dat het commentaar altijd opbouwend is. Negatief commentaar zal het noodzakelijke spelplezier doen verdwijnen bij de spelers.

HET GEHEEL VAN 1 - 2 - 3 - 4 = OPTIMAAL LEERKLIMAAT.

Rene Meulenstein Moves & Skills

Rene Meulenstein heeft bij Manchester United een plan ontwikkeld waarbij hij de Wiel Coerver methode omzet in een praktische trainingsmethode voor alle geledingen in het voetbal en deze hierbij ook wedstrijd echt maakt. De technieken van het beheersen van de 1 tegen 1 moeten niet alleen op de trainingen aangeleerd worden maar moeten ook via de juiste coaching in de wedstrijden nuttig en effectief gemaakt kunnen worden, waarbij het belangrijk is dat de spelers het vertrouwen van hun coach krijgen om deze acties uit te voeren en zelf de beslissingen te nemen (en dus ook fouten mogen maken).

Wat is onder andere een visie van René Meulensteen?

Vanuit het analyseren van voetbalwedstrijden/trainingen kun je duidelijk zien hoe belangrijk het is dat je spelers in je team hebt die bij balbezit het vermogen hebben om de 1 tegen 1 situatie te domineren. Spelers die daardoor aanvallend het verschil kunnen maken. Toch blijkt dat er in de praktijk te weinig aandacht aan dit belangrijke onderdeel wordt geschonken. In de praktijk moeten we daarom dieper ingaan op de verschillende 1 tegen 1 situaties, geven we inzicht in de diverse bewegingen, en passen dit toe in trainingsvormen, spelvormen en partijvormen.

Frans Hoek Methode.

Frans Hoek heeft in zijn methode de basisprincipes van het doel verdedigen verankerd. Het is een uitstekende methode op de keepers op te leiden voor een van de meest onderschatte maar zeker ook een cruciale positie in een team.

IAPF methode voor fysieke voetbaltraining.

In de ogen van de oprichters van de IAPF (International Association for Physical Footballtraining) is het loop- en conditiewerk bij het voetbal nog onderbelicht. Inmiddels hebben zij door actief en gericht aandacht te vragen voor deze discipline, conditietrainingen op de kaart weten te zetten als een onmisbaar onderdeel van de spelsporten. De ervaring leert dat met een gerichte loop, conditie/kracht en revalidatietraining spraakmakende resultaten te boeken zijn. Zeker gezien de complexe factoren op het gebied van belasting, herstel en de individuele eigenschappen van de sporter(s). Sportpartners is een organisatie die deze disciplines heeft geïntegreerd en voor de voetbal duidelijk herkenbaar en functioneel trainbaar heeft gemaakt

4 DOELSTELLINGEN BIJ DE JEUGDOPLEIDING

4.1 Trainings- en coachingsdoelstellingen.

De training- en coaching doelstellingen zijn per leeftijdscategorie verschillend, maar moeten wel naadloos op elkaar aansluiten om een soepele overgang naar volgende leeftijdscategorieën te waarborgen. Trainingsdoelstellingen zullen ook per jaar door het technisch kader en in overleg met de trainers op detail aangepast worden aan de situatie waarin de selecties zich bevinden. Een goede evaluatie en overdracht van de groep tussen de “oude” trainer en de nieuwe trainer is dan ook van cruciaal belang.

Belangrijke kenmerken per leeftijdscategorie zijn:

5 - 7 jaar

- balgevoel
- de bal is een spel
- Wat kan ik met een bal
- Hoe krijg ik de bal en mijn lichaam tegelijk onder controle
- Balvaardigheid ontwikkelen

7 - 10 jaar

- basis-spel-rijpheid
- Coördinatie van de handelingen (lichaam en balcontrole)
- Begin van de Ruimtelijke Oriëntatie
- spelinzicht en technische vaardigheid ontwikkelen door middel van het spelen in vereenvoudigde Voetbalsituaties (zgn. basisvormen)

10 - 12 jaar

- Ontvankelijk en makkelijke acceptatie van nieuwe informatie
- Verdere ontwikkeling naar de wedstrijdvormen
- Overgang naar groot veld
- Kopieergedrag van idolen
- Veel aandacht voor individuele acties en technieken
- Ontvankelijk voor goede techniek- en coördinatie training

13 - 16 jaar

- Puberteit
- Afzetten tegen leidinggevende
- Willen zelf ontdekken
- Komen in de knoop met hun eigen lichaam (groeispuurt)
- Eigen verantwoordelijkheden in het veld
- wedstrijdrijpheid (11-11)
- Teamtaken, taken per linie en posities verder ontwikkelen en perfectioneren door kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen)
- Communicatie onderling

16 - 18 jaar

- Spelen voor de winst
- Grote aandacht voor de competitie
- Kracht en snelheid worden belangrijk
- Wedstrijd echte coaching
- Wedstrijd rijpheid aanwezig
- Teambuilding en mentale ontwikkelingen

ouder dan 18 jaar

- volwassen rijpheid in de wedstrijd.
- specialisatie of multifunctionele beïnvloeding.

4.2 Trainingsfases

Ontdekken. Het spel. De optimale prestatie.

DE ONTDEKKINGSFASE.

In de basisfase moet gedacht worden aan het vormen van het voetbalgevoel en een lichte vorm van lichaamscoördinatie en stabiliteit. De persoonsontwikkeling en de leeftijdskenmerken zorgen ervoor dat de jongste spelers nog erg balgericht en speels zijn. Het eigen spel en met name het balbezit is het belangrijkste onderdeel van de wedstrijd en de training. Er zijn binnen deze fase verschillende thema's te trainen en dat moet ook zeker gebeuren, maar het is altijd één item tegelijk waarop geoacht wordt per keer, teveel informatie tegelijk werkt verwarrend en daardoor averechts. Dat gaat ten koste van het lange termijn leerproces.

DE OPBOUWFASE.

De opbouwfase is een zeer belangrijke fase in de jeugdopleiding. De speler ontwikkelt zich in deze fase op zeer veel onderdelen zeer snel. Het lichaam begint zich te sneller te ontwikkelen en zoekt constant naar balans tussen het willen en het kunnen. De basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd. Vanaf de C - junioren zie je dat het sterkst ontstaan. Vaak zien de spelers al de oplossing verder weg, maar motorisch kunnen ze het nog niet aan. Het is zaak de lichaamscoördinatie, het balgevoel en het tactisch inzicht zo goed mogelijk synchroon te laten ontwikkelen, zodat frustratie bij de spelers over hun eigen spel word voorkomen. In deze fase ontstaat ook duidelijker het onderscheid tussen de bepalende spelers (structuurdenkers), de creatieve spelers en de helpers. Iedere soort speler moet zich op zijn manier kunnen ontwikkelen, want uiteindelijk heb je ze alledrie nodig.

DE WEDSTRIJDFASE.

Deze fase begint ongeveer als de spelers overgaan naar de B - junioren. Het wedstrijdelement en de overwinning was al belangrijker geworden, maar nu gaat dit ook echt een doelstelling worden van het seizoen. Het resultaat van de wedstrijd kan nu ook direct gerelateerd worden aan het gespeelde spel om dat het een directere relatie gaat krijgen. De spelers gaan nu over naar het totale voetbalplaatje en de teamprestatie. Spelers kunnen nu ook heel goed zelf beoordelingen maken en de prestatie afzetten tegen de doelstellingen die in het seizoen zijn gesteld. Spelers en hun kwaliteiten worden nu ook steeds beter en specifiek gebruikt in de wedstrijd. Het karakter van de speler gaat een belangrijke rol spelen. De wedstrijd wordt nu ook meer een uitgangspunt voor de trainingen van die week

De trainer moet nu specifiek omgaan met de samenstelling van het team en daar uit een maximaal rendement halen. Hij moet niet alleen gaan trainen met een bedoeling, maar ook met name steeds evalueren wat het effect is van zijn training op de groep en op het individu.

Uiteraard moet er ruimte ingebouwd worden om de speelwijze te trainen en om de individuele spelers te verbeteren. Steeds meer zal er taakgericht en positie-specifiek getraind moeten worden.

Ploegtactiek is zeer bepalend voor de inhoud van de training. Alle drie de hoofdmomenten komen aan bod, maar vooral wordt nu belangrijk hoe de spelers elkaars voetbalmogelijkheden inschatten. Het samenwerken en presteren als team wordt ontzettend belangrijk.

Het wordt belangrijk dat de trainer de spelers mee laat denken in hun eigen en de teamprestatie en daarin de begeleidende rol op zich neemt. Onderling respect is in deze leeftijd een begrip dat goed bewaakt moet worden.

5 HET SPELCONCEPT GEDURENDE DE OPLEIDING.

In de opleiding van de D tot en met de A jeugd is het belangrijk een vast spelconcept te ontwikkelen en de spelers (en ouders/begeleiders) daar vertrouwd mee te maken. We gaan in de opleiding uit van het systeem 1 - 4 - 3 – 3 systeem. Voor dit systeem kiezen we vanwege een optimale veldbezetting en omdat het bij de jeugd een goed en begrijpelijk te ontwikkelen spelsysteem is. De positiespellen in driehoeken en het vrijlopen kunnen in kleine partijvormen makkelijk verder ontwikkeld worden. Dit betekent echter niet dat de jeugdspelers nooit met andere spelsystemen in aanraking komen ook hierop moet men leren inspelen en leren nadenken. De jeugd die wordt afgeleverd aan de seniorenselectie moet ieder spelvorm (her)kennen, tot op zekere hoogte beheersen, en weten te bestrijden.

Algemeen :

- Attractief en effectief voetbal gebaseerd op een groot technisch vermogen, het domineren van de 1 tegen 1, veel zelfvertrouwen, een optimale wedstrijdmentaliteit en concentratie van de individuele spelers en een goed uitgevoerd positiespel.
- Een aanvallende instelling, bij voorkeur pressievoetbal op de helft van de tegenstander gedurende een groot deel van de wedstrijd wanneer dit maar enigszins mogelijk is.
- Gericht op het scoren van zoveel mogelijk doelpunten, waarbij het risico van tegendoelpunten beperkt moet worden.
- Indien het voor een team zeer moeilijk gemaakt wordt om dit speltype te spelen, kan er voor een wijziging worden gekozen. Deze wijziging mag echter nooit leiden tot "het dichtspijkeren van de verdediging en alle ballen hard naar voren".
- Als er een tijdelijke terugval is van een team tijdens een wedstrijd, waardoor het initiatief meer bij de tegenstander ligt, zal het spelen op balbezit meer benadrukt moeten worden. Daarmee kan het later initiatief weer worden teruggewonnen om weer over te gaan op pressie-voetbal op de helft van de tegenstander.

Basisvoorwaarden :

Basisvoorwaarden bij elke te voeren speelwijze zijn:

- uitvoering van een en het zelfde basisconcept door het hele team.
- altijd overzicht en zicht op de tegenstander en de bal, in elke situatie.
- de linies moeten goed op elkaar aansluiten.
- Opbouwende coaching in het veld
- In de opbouw onnodig balverlies zien te vermijden, zonder risicoloos breedtevoetbal te gaan spelen
- Medespelers die het moeilijk hebben extra steunen .
- altijd in goed overleg elkaars positie over te nemen als de spelsituatie dit vereist
- optimale concentratie en wedstrijdinstelling gedurende de hele wedstrijd.

De Opbouw.

Bij balbezit zal men moeten leren om de opbouw van achteruit plaats te laten vinden. Dit gaat via de een van de vier verdedigers of gezamenlijk. Basiseisen aan de posities 2 en 5 (vleugelverdedigers) breed maken en open staan. De posities 3 en 4 moeten uit elkaar. Als er geen mogelijkheid is omweg te komen, dan pos. 2 of 5 doorschuiven en de pos. 3 en 4 ver uit elkaar. Indien men nog niet weg kan komen omdat men tegen 3 positioneel verdedigende aanvallers staat moet men inspelen over de grond of met een boogpass in de vrije ruimte van de pos. 7 of 11. Deze spelers moeten de bal vasthouden om te kaatsen op de bijsluiters of als ze ruimte hebben omdraaien en SPA maken. (Snelheid maken - Passeeractie - Actie na de actie) Indien het spelconcept van de tegenstander 1 op 1 spel is dan de bal door de keeper uit te laten trappen naar de centrumspits deze moet door koppen op de achter hem om komende linker- of rechterspits. Als de lengte niet voldoende is kan men tijdelijk een van de andere twee spitsen gebruiken voor het doorkoppen.

De Aanval.

- De Spitsen (pos. 7 en 11) veld breed maken.
- De drie spitsen moeten leren om een voorbeweging te maken.
- Druk zetten op de bal.
- Als een van de spitsen schiet de andere twee naar de keeper om rebounds te zoeken.(keeperpaal of lat).
- Leren om te **anticiperen**. (Dit is rekenen op een situatie die nog kan ontstaan)
- Spitsen moeten altijd in beweging zijn. **Stil staan is dodelijk**. Immers de verdediger staat dichterbij de bal is er dus eerder.
- Leren wat de **scoringszone** is. Daar moeten de spitsen zich altijd naartoe of in begeven.

Verdedigend of balbezit tegenpartij.

In eerste instantie dien je jezelf de vraag te stellen welke ruimte verdedig ik. Dit is met name afhankelijk van de eigen ploeg en de tegenstander. Uitgangspunt is de bal zo snel mogelijk zien te veroveren, zo ver mogelijk van eigen doel af. Organisatie:

- zover mogelijk van het doel af verdedigen.
- iedereen moet mee doen.
- niet steeds het hoogste tempo, maar storen en jagen, het goede moment kiezen en dan voor 100% gaan.
- het gehele team moet tussen de bal en het eigen doel zitten en men mag zich niet uit laten spelen.
- coaching van pos.6 op 7 - 10 op 9 - 8 op 11- 2 op 6 - 4 op 10 - 5 op 8 - 3 op 4 en 1 op achterste lijn.
- indien uitgespeeld snel herstellen.
- straal fanatisme uit.

Het eind doel is om de tegenstander vast te zetten op eigen helft

- de zwakste opbouwer in balbezit te laten komen
- druk zetten met het hele team naar de bal
- tegenstanders ver van de bal loslaten en rugdekking te geven aan de eigen spelers die dichterbij de bal zijn.

De schakelmomenten.

Balverlies naar balbezit

- Snel het veld groot maken .
- Alle spelers moeten mee doen.
- Indien nodig gebruik de keeper.
- Haal de bal uit hoop spelers.(terug of breed).
- Zet de organisatie neer.

Balbezit naar balverlies.

- besteed hier tijdens trainingen veel tijd aan.
- het hele team zonder uitzondering.
- het team moet tussen bal en eigen doel komen.
- coaching en verdedigend denken zijn van elementair belang.
- tegenstander voor je houden (positioneel terugverdedigen).
- straal fanatisme uit.
- indien uitgespeeld snel herstellen.

6 TAKEN EN FUNCTIES IN EEN TEAM.

- 1. - Taken en functies van de verschillende posities in 7 tegen 7 (E en F jeugd).**
- 2. - Taken en functies van de verschillende posities in een voetbalelftal.**

Ad 2. - Taken en functies binnen het voetbalelftal

De doelverdediger.

balbezit :

- positie kiezen t.o.v. de verdedigers en zijn doel bij balbezit.
- voortzetting d.m.v. rollen,werpen,passen, trappen of roltrap.
- fungeren als centrale opbouwer ("vliegende keep")

Balbezit tegenpartij :

- het voorkomen van tegendoelpunten.
- positie kiezen t.o.v. de bal,tegenstander(s), en medespeler(s) en zijn doel.

De Vleugelverdedigers.

Balbezit :

- positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
- aanspelen van de aanvallers.
- wanneer er ruimte is zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- meedoen met de aanval.

Balbezit tegenpartij :

- bal afpakken.
- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven."NIET LATEN UITSPELEN"
- tegenstander niet voorbij laten gaan.
- indien uitgespeeld zo snel mogelijk weer herstellen.
- teammaatjes helpen.(knijpen,rugdekking)

De Centrale verdediger.

Balbezit :

- positie kiezen (tussen aanvallers en vleugelverdedigers)
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval.
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven.
- meedoen met de aanval.
- doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet.
-

Balbezit tegenpartij :

- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven. "NIET LATEN UITSPELEN"
- tegenstander niet voorbij laten gaan.
- indien uitgespeeld zo snel mogelijk weer herstellen.

De Vleugelaanvallers.

Balbezit :

- positie kiezen t.o.v. verdedigers(veld lang maken)
- met bal zo snel mogelijk richting doel: alleen (individuele actie) of maatje aanspelen die vrij baan heeft richting doel.
- zelf voor het doel positie kiezen(aanspeelbaar zijn om te kunnen scoren)
- doelpogingen.
-

Balbezit tegenpartij :

- "storen" van de opbouw van de tegenstander(s).
- bal afpakken.
- teammaatjes helpen(knijpen, rugdekking).
- veld klein maken.
- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven. "NIET LATEN UITSPELEN".
- indien uitgespeeld zo snel als mogelijk is herstellen.

De Centrale aanvaller.

Balbezit :

- zo diep mogelijk positie kiezen("veld zo lang maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent")
- doelpogingen(individuele acties of combinaties met maatjes)
- doelgericht zijn !

Balbezit tegenpartij :

- dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij.
- "storen" van de opbouw van de tegenstander.
- bal afpakken.
- teammaatjes helpen.(rugdekking)
- veld klein maken.
- tussen eigen tegenstander en eigen doel blijven. "NIET LATEN UITSPELEN"

7 COACHING.

Wat is coaching?

Coachen is het beïnvloeden van spelers.
Coachen moet gesplitst worden in twee soorten :

1. Coaching van het kader.
2. Coaching van spelers onderling.

Ad 1.

In eerste instantie gaan we ons richten op de coaching van het kader naar de spelers. Om te kunnen coachen zal men eerst moeten waarnemen. Om goed te kunnen waarnemen is het noodzakelijk dat we ons tijdens de wedstrijd niet laten meeslepen door allerlei gebeurtenissen die ons kunnen afleiden en die niet direct met het spel te maken hebben. We kunnen ons beter bezig houden met de oorzaken en de gevolgen die uiteindelijk het resultaat van de wedstrijd bepalen. Goed kunnen waarnemen, dus ook goed kunnen opslaan, bewaren.

Hoe leer je coachen?

Dit is een veel gestelde vraag waarop het antwoord niet eenvoudig te geven is. Toch gaan we een poging wagen.

Coaching heeft te maken met ervaring. Ervaring op velerlei gebied. Je kunt het alleen onder de knie krijgen door het te doen. Soms weet een coach ineens dat hij een situatie een aantal jaren geleden niet goed heeft beoordeeld. De ervaring heeft hem geleerd dat hij er anders mee om moet gaan. (Een ezel stoot zich niet twee maal aan de zelfde steen).

De coach moet dus ook kritisch zijn op zichzelf.

Voor de ontwikkeling als coach geldt hetzelfde als de ontwikkeling van een speler. Het heeft tevens te maken met het plezier dat hij er zelf aan beleeft. Als de voetballers dan een beter resultaat gaan boeken dan neemt het plezier alleen maar toe en werkt dan op iedereen als doping. Het leren coachen onderscheiden we in vijf fasen :

1. Kennis van en inzicht in het voetbalspel.
2. Het lezen van het voetbalspel.
3. Doelstellingen.
4. Stellen van prioriteiten.
5. Maken van plannen en het evalueren.

Het zal intussen iedereen duidelijk zijn dat het trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat een mens zomaar even doet. De trainer moet van te voren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstvolgende training wil bijbrengen op basis van zijn bevindingen (de bedoeling) van de afgelopen week en op basis van zijn maand c.q. jaarplan. Plannen en voorbereiding van de training zijn essentiële zaken. Zoals hij na afloop dient na te gaan hoe een training is verlopen (het effect) en welke resultaten er zijn waar te nemen. We noemen dit evaluatie.

Sleutelvragen zijn:

1. Waar moet ik beginnen? (beginsituatie)
2. Wat wil ik bereiken?(doelstelling)
3. Hoe kan ik de training geven?(wat en hoe / middelen)
4. Met welk resultaat heb ik de training gegeven?(evaluatie)
5. Hoe ziet mijn nieuwe beginsituatie eruit.

Evaluatie is bij het coachen zowel na een wedstrijd maar ook aan het eind van een training van zeer groot belang. Door veel trainer-coaches is dit zeer onderschat. Wil je het effect van "Een ezel stoot zich geen twee maal aan dezelfde steen " bereiken dan moet je willen leren van je fouten en evaluatie is daar een uitstekend instrument voor. Praat over voetbal met name over wat goed maar ook zeker wat fout ging. Je wordt er alleen maar beter en mentaal sterker van.

Ad 2. Coaching van de spelers onderling.

Tijdens de opleiding bij Pancratius zal de trainer-coach, de spelers vertrouwt moeten maken met een aantal termen :

Tijd.
Kaats.
Duel + naam speler.
Niet happen/ Hou voor je.
In de ploeg komen.
Knijpen.
Zakken.
Mijn i.p.v los.
Sluiten.
Draai open.
Hoeken.
Korter dekken.

Dit zijn de termen die door spelers, trainer-coach en leider beheerst moeten worden. Je kan aan de coaching van een team bijna altijd horen op welk niveau men speelt.

Waarom is coachen zo belangrijk?

Coaching tussen spelers onderling dient diverse doelen :

1. Het vraagt scherpheid en dus nadenken van degene die coacht.
2. Het roept concentratie en scherpheid op bij de speler aan wie de coaching gericht is.
3. Het is een belangrijk hulpmiddel om misverstanden te voorkomen. Schept dus duidelijkheid.
4. Als er in een team coaching is maakt dat de eigen ploeg scherper en attentier.
5. De tegenstander raakt er door geïmponeerd.

VOETBAL IS EEN TEAMSPORT. IN EEN ELFTAL MOET IEDEREEN ALLES DOEN OM DE ANDER TE HELPEN. ALS IK NU IEMAND HELP, HELPT DE ANDER MIJ DE VOLGENDE KEER.

Tenslotte nog iets over het coachen.

De toon(manier waarop) is zeer belangrijk . Van coaching moet altijd een positieve werking uitgaan. Aangeven hoe het niet moet of "nu ben ik het hele seizoen al bezig en jullie weten het nog niet" helpt de trainer-coach, en ook zijn team, alleen maar de verkeerde kant op. Positief coachen, hoe moeilijk soms ook, moet altijd zeker als een team in de problemen is of de resultaten te wensen overlaten. (Dit heeft met zelfdiscipline te maken van de trainer-coach) Naarmate het met een team beter gaat moet je als trainer- coach wat kritischer zijn om je team scherp en wakker te houden. Uit het bovenstaande heb je kunnen merken dat het leven van een trainer-coach niet alleen over rozen gaat maar een voortdurend balanceren is op een smal koord. Dat maakt het aan de andere kant een prachtig vak en natuurlijk is niet iedereen daar geschikt voor.

Een aantal belangrijke regels bij coaching zijn :

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

TIP :

***TIJDENS VRIENDSCHAPPELIJKE WEDSTRIJDEN D.M.V. TIME-OUTS,
HALVERWEGE 1e EN 2e HELFT, HET AANTAL COACHMOMENTEN UITBREIDEN.***

8 RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDLEIDERS.

In dit hoofdstuk zijn een aantal richtlijnen te vinden voor de begeleiding van jeugdspelers.

De jeugdleiders zijn grofweg in twee groepen te splitsen:

1. Jeugdleiders van selectieteams.
2. Jeugdleiders van niet-selectieteams.

Waarom dit onderscheid?

Omdat er van selectiespelers meer verwacht mag worden, ligt het verwachtingspatroon van de jeugdleider van zo'n team ook op een hoger niveau. De jeugdleiders van deze tijd hebben een moeilijke taak om uit te voeren. Men dient zich te realiseren dat men de vereniging vertegenwoordigt en tevens een voorbeeld functie bekleedt. De normen en waarden (lees de afspraken) van de vereniging, de scheidsrechters en andere vrijwilligers dient men in acht te nemen. Standaard eisen die aan jeugdleiders gesteld worden zijn:

1. Een positieve instelling hebben.
2. Coachbaar.
3. Geduldig.
4. Een voorbeeld functie uitoefenen.
5. De normen en waarden van R.K.S.V. Pancratius uitdragen en naleven.
6. Gedisciplineerd zijn.

Zo als reeds is aangegeven zijn er wat aanvullende eisen aan een selectieleider te stellen :

1. Technische kennis. (door opleiding of eigen ervaring)
 2. Op het gebied van discipline zijn er hogere eisen.
 3. Daarnaast moet de jeugdleider de randvoorwaarden zien te scheppen om een zo optimaal mogelijk leerklimaat te doen ontstaan.
-
1. In het jeugdvoetbal mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan.
 2. Je bent bezig met het opleiden van spelers.
 3. Verlang prestaties, maar eis geen resultaat.
 4. Jeugdspelers moeten zo hoog mogelijk spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van het talent.
 5. Een jeugdleider is verkeerd bezig als hij ten koste van bijv. een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal.
 6. Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk. Geef hem daarom speelmogelijkheden op vele plaatsen in een elftal. Pas op 14- of 15 jarige leeftijd kunnen voor de positie binnen een elftal wat definitievere keuzes gemaakt worden. Durf op dit gebied het wedstrijdresultaat soms ondergeschikt te maken.
 7. Plaats de beste spelers in principe in een aanvallende rol. Daar leren ze eerder hun creativiteit te ontwikkelen in een kleine ruimte en onder grotere weerstand. Van aanvallers kan je altijd nog verdedigers maken op een latere leeftijd.
 8. Straal enthousiasme en gedrevenheid uit, zoek niet naar excuses bij falen en geef de voetbalproblemen zoals jij ze ziet door aan de trainer want die moet er iets aan proberen te doen.

Hier is een stappenplan voor gemaakt :

1. Voorafgaande aan de wedstrijd. (checklist)
2. Aankomst bij de club en dan....
3. In de kleedkamer.
4. Naar het veld.
5. De wedstrijd.
6. In de rust
7. Na de wedstrijd.

Ad1. Voorafgaande aan de wedstrijd.

- spelers regelen.
- vervoer regelen.
- medische voorzieningen regelen.(b.v. verzorgingstas - waterzak)
- bekend maken tijdstip verzamelen.
- maken van opstellingen
- denk aan de kleding.
- opstelling maken.
- opstelling in een korte bijeenkomst bekendmaken en voorbespreking houden als dit nog niet eerder gedaan is.

Ad2. Aankomst bij de club en dan....

- kennismaken met de tegenstander.
- alle spelers en spullen aanwezig naar de kleedkamer.
- wedstrijdformulier regelen.

Ad3. In de kleedkamer.

- rust creëren i.v.m. concentratie.
- omkleden.
- na omkleden op een vast tijdstip voor de wedstrijd naar buiten voor de warming-up.
-

Ad4. Naar het veld.

- vaste warming-up laten maken en onder leiding van de aanvoerder.
- geen gesprekken met ouders of anderen langs de lijn.

Ad.5 De wedstrijd.

- coaching positief - help de spelers. (zie apart onderwerp coaching).

Ad.6 In de rust.

- geef aan wat moet verbeteren en doe dit gestructureerd. algemeen(balbezit –balverlies - schakelmomenten) - specifiek - individueel.
- geef wat er in de opbouw - aanvallend en verdedigend verbeterd moet worden.
- doe de facetten niet door elkaar en check of het begrepen is door een vraag te stellen.

Ad.7 Na de wedstrijd.

- evalueer "kort" in de kleedkamer of voor de eerst volgende training.
- zie toe op het douchen.
- wedstrijdformulier in orde maken.
- scheidrechter bedanken voor de leiding.
- afscheid nemen van de tegenstander
-

Wat voor een leider van groot belang is, is dat de randvoorwaarden om een wedstrijd te kunnen spelen zeer belangrijk zijn, maar beslist **niet** ten koste mag gaan van de belangrijkste taak namelijk: Het coachen van de spelers tijdens de wedstrijd.

De belangrijkste taak is : het coachen van de spelers tijdens de wedstrijd.

9 RICHTLIJNEN VOOR DE JEUGDSPELERS.

We beginnen met een aantal richtlijnen die voor elke speler tijdens een wedstrijd van belang zijn, onafhankelijk van zijn positie in het team:

1. Denken in teamverband, elkaar steunen en sterk maken.
2. Flair, lef en overtuiging uitstralen. Nooit laten merken dat je twijfelt of aangeslagen bent.
3. Boven je tegenstander staan, maar wel met respect.
4. Beslissingen van scheidsrechter accepteren.
5. Handhaaf de organisatie.
6. Duidelijk aan je medespelers laten zien wat je van plan bent.
7. Coach elkaar.
8. Speltempo niet aanpassen aan de tegenstander.
9. Speel met de ruimtes op het veld.
10. Als het gaat altijd in de lengterichting van het veld spelen, anders in elk geval in balbezit blijven en de opening elders zoeken.
11. Heb het gevoel voor onderlinge afstanden. (8 -10 meter verschil)
12. Houd de keuzemogelijkheden voor de tegenstander zo klein mogelijk.
13. Ga goed om met veld- en weersomstandigheden.
14. Werk voortdurend aan je zelf.

10 MENTALITEIT EN MENTAL COACHING

10.1 Persoonlijke Mentaliteit

Mentaliteit en mental coaching zijn zeer brede begrippen. In alle voetbalzaken komen ook mentale aspecten naar voren. Uiteindelijk bepaalt op de lange duur de mentaliteit van een speler of hij door zal breken naar de top of dat hij ergens in het proces afhaakt.

“Een voetballer is allereerst een persoon met gevoel en emotie, daarnaast is hij een wezen met spieren en reflexen”.

De definitie van mentaliteit is moeilijk te geven maar is het best te omschrijven als het geheel van mentale vaardigheden die een voorwaarde zijn voor goede prestaties op het voetbalveld. Dit begrenst het begrip mentaliteit in zoverre dat het aangeeft dat mentale vaardigheden noodzakelijke voorwaarden zijn voor het leveren van prestaties op het voetbalveld. Dit zegt nog niet zoveel, maar krijgt meer inhoud als we deze mentale vaardigheden ook concreet gaan benoemen.

Elke vaardigheid zullen we kort apart benoemen.

1. Motivatie
2. Zelfvertrouwen
3. Concentratie
4. Weerbaarheid
5. Teamgeest

Ad.1 Motivatie

“ Om echt te slagen dient het heilige vuur, de absolute veerkracht aanwezig te zijn” – Rinus Michels

Motivatie haalt een speler vooral uit het plezier in wat hij doet en de prestatiedrang die hij in zich heeft. Spelplezier is ook sterk afhankelijk van omgevingsfactoren. De speler wordt mede gemotiveerd worden door zijn omgeving. Hij moet merken dat het er iets toe doet, als hij wat doet. Een stuk waardering van zijn omgeving werkt daar zeker positief in.

Als we praten over de prestatie in het voetbal gaat het om de simpele vraag hoe ver een speler gaat om prestaties neer te zetten.

Ad.2 Zelfvertrouwen

“ik maak eigenlijk nooit fouten, want ik heb enorme moeite me te vergissen” – Johan Crujff

Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat een speler heeft in zijn eigen capaciteiten en het vertrouwen dat een speler heeft in de goede afloop van een bepaalde situatie.

Zelfvertrouwen is gebaseerd op het zelfbeeld van iemand. Iedere voetballer ziet zichzelf als als een bepaald soort speler, met een bepaalde kwaliteit en bepaalde mogelijkheden in zijn voetbalcarrière. Op basis daarvan slaagt hij er wel of niet in het vertrouwen te behouden in succes in situaties waarin sprake is van toenemende druk. een jeugdspeler die bijvoorbeeld direct van de A1 naar de selectie van het eerste elftal, dient zichzelf wel te zien als iemand die die stap aan kan, anders is de kans van slagen klein.

Ad.3 Concentratie

“Ik moet vrij zijn in mijn hoofd om goed te functioneren” – Peter van Vossen

Een speler is volledig geconcentreerd als hij met al zijn aandacht bij het spel is. Bij concentratie bestaat geen toekomst of verleden en er is geen gedachte over wat er komen gaat. Er is dan ook geen druk of angst voor een situatie. De speler voetbalt en anders niets.

Bij concentratie gaat alle aandacht van de speler uit naar relevante informatie van zijn actie of zijn taak. De speler “verliest zichzelf” in het spel.

Ad.4 Weerbaarheid

“Elk nadeel heb z'n voordeel” – Johan Crujff

De manier waarop spelers omgaan met teleurstellingen, verwachtingen en tegenslagen, maar ook hoe de speler omgaat met verleidingen en succes, heeft een grote invloed op de voetbalcarrière van de speler. De speler die ondanks alles gemotiveerd blijft, zijn zelfvertrouwen behoudt, zich kan concentreren waar dat nodig is en zich altijd volledig blijft inzetten voor zijn team is een grote speler.

In weerbaarheid komt alles samen. Het is belangrijk dat de speler alle mentale aspecten blijft behouden in iedere situatie en met name onder toenemende druk.

Hoe hoger het niveau hoe meer weerbaarheid er gevergd wordt van de speler.

Ad.5 Teamgeest

“Tactiek werkt alleen als iedereen meedoet. Als er één staat te snurken ben je helemaal nergens” – Willem van Hanegem.

Een ploeg zonder absolute toppers kan veel beter draaien dan verwacht. Terwijl het team uit louter vedetten zijn draai maar niet vindt. Soms verliest een selectie gedurende de competitie vertrouwen in succes. De wisselers kunnen in opstand komen. Soms wint het elftal en is alles in één keer weer goed.

Het gaat bij teamgeest en teambuilding met name om de de situatie waarin de bereidheid van de spelers er is om elkaars sterke punten optimaal te gebruiken en elkaars zwakke punten af te dekken. Het gaat er bij succesvol presteren om dat de voetbalkwaliteiten van alle spelers optimaal tot uiting komen.

Presteren en “in vorm zijn” betekent dan ook eigenlijk dat een speler waarneemt, vervolgens de juiste keuzes op het juiste moment maakt en die keuzes succesvol uitvoert.

10.2 Fases in de sportbeleving

F jeugd : 6-7 jaar.

- plezier in het voetbalspel(spelvreugde).

E jeugd : 8-9 jaar.

- sportieve wedstrijdhouding.
- leren omgaan met leiding.
- leren omgaan met medespelers

D jeugd : 10-11 jaar.

- omgaan met winst en verlies en andere emoties.
- het accepteren van wedstrijdleiding.
- accepteren van instructies van leiders.
- accepteren van correcties van leiders.

C jeugd : 12-13 jaar.

- gezonde lichaamsverzorging.
- controle over emotie.
- winnaars mentaliteit kweken en omgaan met druk.
- initiatief nemen en coachen.
- zelfvertrouwen stimuleren.
- taakgericht kunnen werken.
- accepteren van positieve kritiek.

B jeugd : 14-15 jaar.

- inzicht in mentaliteit tegenstanders.
- zelfkritiek.
- prestatiebewust zijn.
- accepteren correctie medespelers.
- zelfstandigheid.
- groepsgericht kunnen werken.

A jeugd : 16-17 jaar.

- prestatie kunnen leveren.
- inzicht in realistische verwachtingen t.a.v voetballoopbaan.
- perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie.

11 VOEDING

Een juiste voeding is een belangrijke voorwaarde om tot een goede prestatie te komen. Uiteraard kun je een jeugdspeler niet vastpinnen op een dieet dat hem naar de top moet gaan leiden, maar een bewustwording moet er wel zijn. Zonder goede voeding geen energie, zonder energie geen goede prestatie.

Voorbeeld:

Als twee auto's, een Ferrari en een oude Trabant, een wedstrijd gaan doen van Amsterdam naar Eindhoven dan zal op het eerste gezicht de Ferrari de wedstrijd moeten winnen.

Als we er vervolgens achterkomen dat de Ferrari 1 liter diesel in zijn tank heeft en de oude Trabant een volle tank benzine, dan zal de uitslag heel anders zijn.

Dit geldt ook voor voeding. Een wedstrijd en een training starten niet op moment van het eerste fluitje of de warming-up in de training. Je zal in de tussenliggende periodes voldoende goede energievoorraden moeten aanleggen om een maximale prestatie neer te zetten.

We moeten de jeugd dus constant begeleiden in 2 zaken:

- Gevarieerd en kwalitatief goed eten
- Op tijd eten

Uiteraard betekent dit niet dat ze nooit meer naar de snackbar mogen. Dat moeten ze zeker blijven doen. Het moet echter geen gewoonte worden.

Uiteraard spelen de ouders hierin een zeer belangrijke begeleidende rol.

12 LOOP- EN COORDINATIETRAINING

Loop- en coördinatietraining is evenals de voeding en de mentale training een basistraining voor de voetballer. Door jeugdvoetballers apart te trainen op hun looptechniek, de lichaamscoördinatie en stabiliteit in het lichaam leren ze hun lichaam goed te controleren en in balans te krijgen, want:

“Ruzie met je lichaam, is oorlog met de bal”

Een goede lichaamsbalans is de basis voor een goede techniektraining. Als de speler zijn lichaam en zijn lichaamsbalans onder controle heeft, kan hij zich bij een techniektraining volledig focussen op het trainen van de controle over de bal en is de bal zijn grootste weerstand en niet meer zijn eigen lichaam.

De looptraining verdelen we in vier hoofdgroepen:

1. De loopscholing
2. De coördinatietraining
3. De snelheidstraining
4. De kracht- of bij jonge jeugd stabiliteitstraining

12.1 De loopscholing

De loopscholing gaat over de techniek van het lopen.

Voetbal is een sprintsport met veel richtingveranderingen bij het lopen. Daarom moet de speler zoveel mogelijk op de voorvoeten lopen. Hierdoor is hij wendbaar en is hij snel weg bij het sprinten.

Tevens moet hij een goede lichaamshouding hebben om een maximaal rendement uit de kracht en snelheid in zijn lichaam te halen.

De totale strekketen van het lichaam is hier in het kort gezegd de essentie:

Bij de sprint moet het bovenlichaam goed gestrekt zijn. Tevens moeten bij iedere stap de benen volledig strekken. Tevens is de afzet op de voorvoet en deze moet zoveel mogelijk kaatsend zijn (kort grondcontact) . Dit zijn binnen alle oefeningen de coachonderwerpen

Oefeningen hiervoor zijn:

Tripling

Knieheffing

Hakken billen

Zijwaartse aansluitpas

Kruispas

Sprongpassen

Belangrijk punt bij de sprint (zonder bal) is ook dat de spelers hun eerste passen zo groot en krachtig mogelijk zetten. Het starten met kleine pasjes is al achterhaald (de sprinters op de 100 meter starten ook met een zo groot mogelijke pas)

Draaien wenden

Scherper wenden zal apart getraind moeten worden gedurende de training zonder bal.

Hier komt het drie stap trainingsprincipe naar voren:

- **Corrigeren**
- **Aanleren**
- **Automatiseren**

In een wedstrijd zal een speler zichzelf op dit onderdeel nooit corrigeren. Een verkeerde pass is duidelijk zichtbaar goed of fout en de speler zit dit zelf ook en probeert zich te verbeteren.

Bij een foute loopactie is de speler simpelweg te laat. Hij zal dit niet in de wedstrijd analyseren en bewust beter doen bij een volgende actie, aangezien hij de andere aspecten van het spel in de gaten moet houden.

Aan het eind van de wedstrijd worden met name de grote lijnen teruggehaald en vergeten we de details.

Tijdens de trainingen moeten we de details weer verder verbeteren om tot een beter totaalresultaat te komen.

Op de training moet de juiste en meest effectieve manier van bewegen een automatisme worden en de basis hiervan kan alleen in trainingen plaatsvinden waar we geïsoleerd de beweging trainen (zonder bal).

De bal is een tweede stap van extra weerstand

Vele soorten loopoefeningen om pionnen heen behoren hier tot de mogelijkheden.

Algemeen:

Belangrijk is dat alle oefeningen met een bepaalde basisstijfheid van het lichaam wordt uitgevoerd. Niet te verkrampt, maar ook niet dat er ledematen los langs het lichaam bungelen.

Als het lichaam een bepaalde basis "Torsiestijfheid" heeft kan het sneller reageren op veranderingen dan bij complete ontspanning. Tevens zijn de oefeningen beter uit te voeren.

Belangrijk ook is om de diverse coach onderdelen 1 voor 1 te oefenen met steeds de nadruk op 1 onderdeel

Als de speler op teveel onderdelen tegelijk moet letten werkt dit averechts. Het moet uiteindelijk een automatisme worden net als bij het passen en trappen.

12.2 De Coördinatie training

De coördinatie training gaat uit van het trainen van het zenuwstelsel. Goed voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld bij heuvel aflopen, waar je op een gegeven moment valt omdat je benen niet snel genoeg meer kunnen lopen en je je balans verliest.

Dit komt niet omdat je de kracht niet hebt om te blijven staan of dat je geen goede looptechniek hebt, maar simpelweg omdat het zenuwstelsel niet snel genoeg de juiste impulsen aan de spieren kan geven.

Een belemmering dus ook bij het sprinten als dit onvoldoende ontwikkeld, maar ook bij het draaien en keren is soms het zenuwstelsel niet gewend om de juiste spiergroep snel genoeg de juiste impulsen te geven. Dit levert vertraging in de bewegingen op.

Een kind met een "slechte motoriek" heeft ook vaak last van het feit dat het zenuwstelsel geen goede coördinatie aan impulsen geeft. Hier kan bijvoorbeeld het onderbeen te vroeg ingetrokken worden t.o.v. het heffen van het bovenbeen, waardoor een vreemde looppas ontstaat.

Dit moet **gecorrigeerd**, opnieuw **aangeleerd** en **geautomatiseerd** worden.

Bij de voetbal is frequentie van passen net zo belangrijk als de lengte van de pas en de kracht. Als je namelijk met een hoge pasfrequentie lange stappen kan zetten ben je snel. Maar ook het draaien en keren en snel van richting veranderen in het duel is een winstpunt bij het voetbal.

Een hogere frequentie maken bij het knieheffen en de loopscholingsoefeningen is gelijk ook coördinatie training

Andere goede oefeningen hierbij zijn te maken met de looppladder voor het snelvoetenwerk:

- Simpelweg rechtdoor met 1 voet in iedere sport van de ladder
- Zijwaarts met steeds alle twee de voeten in de sports van de ladder(zijwaartse knieheffing)
- Inloop-uitloop van de ladder . Steeds twee voeten in de loopladder en dan weer twee erbuiten
- Sprongetjes. Aan de zijkant van de ladder Twee voeten in de ladder twee voeten eruit springen. Ditzelfde kan ook door stappen te maken in plaats van de spongetjes. Dus instappen uitstappen
- Hinkelen in uit de ladder (is gelijk ook een goede stabiliteitsoefening van het heupgewricht)

En nog vele varianten. Je fantasie is hierbij vaak de beperking

Belangrijk wel is dat uiteindelijk alles met een natuurlijk ritme gaat en geen inspanning vergt.

Een afstandsschot train je ook door het eerst technisch goed te doen, de goede coördinatie te hebben en daarna pas eventueel de kracht/snelheid van het schot te verhogen.

12.3 Snelheidstraining

Snelheid is een steeds belangrijker wordende factor in het voetbal. Als we kijken naar de ontwikkeling van het voetbal over de laatste 5 jaar is het spel (en de spelers) vooral steeds sneller geworden en de spelers krachtiger (en groter)

De loopsnelheid van een speler is uiteraard te trainen en hoe hoger men wil spelen hoe meer aandacht hier aan besteed moet worden om het spel goed te kunnen blijven volgen.

We onderscheiden de volgende snelheidsonderdelen:

1. Reactiesnelheid
2. Startsnellheid (Explosieve kracht)
3. Versnellingsvermogen (Snelkracht- en pasfrequentie)
4. Maximale snelheid (paslengte x pasfrequentie)
5. Snelheidsuithoudingsvermogen (Kracht, coördinatie en conditie)

Al deze onderdelen zijn apart te trainen en als basis van belang bij het voetbalspel.

12.4 Kracht- en/of Stabiliteitstraining

Stabiliteit is in principe een lichte vorm van krachttraining door gebruik te maken van het eigen lichaam of duels met medespelers.

Stabiliteit is belangrijk voor het snel goed en strak uitvoeren van handelingen door het lichaam. Hiervoor moet men alle spiergroepen in meer- of mindere mate trainen.

De bekendste vormen van krachttraining zijn allerlei oefeningen voor de buikspieren en rugspieren.

Maar ook bijvoorbeeld de enkelspieren en banden moeten getraind worden (een fietswedstrijd fiets je ook het liefst op harde banden, dat gaat nu eenmaal sneller en je bent wendbaarder)

Alle oefeningen die spelers van de fysiotherapeut krijgen na een enkelbandenverrekking of scheuring kunnen hiervoor gebruikt worden.

Het is van belang om ook alle andere spiergroepen goed te trainen, aangezien ook alle spiergroepen in meer of mindere mate gebruikt worden. Als het niet direct is dan is dit wel indirect voor de balans in het lichaam. Een goede krachttraining werkt dan ook blessurepreventief.

Bij de jongste jeugd is kracht echter niet van belang, hier trainen we de stabiliteit in allerlei spelvormen zoals hinkelen, koppeltje duikelen, touwtje springen etc., maar ook de enkelstabiliteit als hierboven is goed te trainen en als huiswerk oefening mee te geven.

13 DE TECHNISCHE RODE DRAAD DOOR JEUGDOPLEIDING VAN PANCRATIUS.

13.1 F-Pupillen

DE KENMERKEN VAN DE F - JEUGD.

De belangrijkste uitgangspunten bij de F-jeugd zijn :

Spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes. Vaak beseffen jeugdleiders dit ook. Maar helaas zie je zelfs bij de allerkleinsten regelmatig jeugdleiders of ouders langs of zelfs op het veld, die een wedstrijd van de F-jes benaderen als ware het de finale van de Champions League.

In dit stuk wordt duidelijk gemaakt dat kinderen van deze leeftijd alleen gebaat zijn bij begeleiders, die het kind en zijn plezier in het voetbalspel centraal stellen!

Bij de F-jeugd maakt de pure speelinstelling uit de kleuterfase langzamerhand plaats voor een leerinstelling. Daarom is het ook een geschikte leeftijd om met voetballen in teamverband te beginnen. Hoewel de spelertjes vaak nog heel egocentrisch zijn, kunnen ze toch al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

PROFIEL VAN EEN F - PUPILLEN TRAINER-COACH.

Een goede F- trainer-coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. **Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang.** Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede F- trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen, in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

TIPS VOOR DE F - PUPILLEN TRAINER-COACH.

1. Stel nieuwe F-spelertjes op hun gemak door uitleg te geven van nieuwe materialen, speelveld, accommodatie en gewoonten in de club. Ga er daarbij vanuit dat één keer vertellen onvoldoende is.
2. Laat F-spelertjes vragen stellen en stel steeds vragen aan het kind. Door tweerichtingscommunicatie ontstaat er goed contact en een hechte band. Dat laatste is immers de basis voor een fijne kennismaking met het voetballen.
3. Leef met de kinderen mee ! Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.
4. Straf niet voortdurend, zelden of nooit ! Straf heeft vaak een schrik-effect dat meestal direct werkt. Maar op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider niet leuk meer vinden., noch het voetballen en zelfs stoppen. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet. **Positief denken en formuleren !**
5. Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen. Een goed contact met ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase. De trainingen moeten vooral gezien worden als een speluur(speelplezier) dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen.

Enkele belangrijke uitgangspunten:

1. Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training. De spelers **moeten** de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien. Beperk je tot een of **hoogstens** twee aandachtspunten en maak gebruik van kernwoorden. Realiseer je dat de **informatie** in een later stadium weer herhaald moet worden.
2. Begin niet met de instructie als er nog **kinderen** aan het spelen zijn. Het komt nogal voor dat de uitleg van de volgende oefening begint, voordat de deelnemers klaar zijn. Zij moeten dan aan andere spelers vragen wat de bedoeling is, hetgeen weer leidt tot problemen bij de uitvoering.
3. Als een beweging net is uitgevoerd, zijn kinderen in deze leeftijd nog steeds in hun beleving van die beweging. Haal ze dus eerst ook mentaal uit de oefening voordat je met de nieuwe instructie begint. Laat daarbij geen "afleiders" binnen handbereik van de deelnemers. Een bal of een pion nodigen uit tot het spelen in plaats van opletten.
4. Voordoelen - nadoen blijft essentieel kenmerk van instructie geven. Aangezien het kind erg is ingesteld op het concreet waarneembare, werkt een plaatje vaak beter dan een praatje ! Laat het niet bij een keer voordoelen, F -spelers zien niet alles in één keer. Na een paar keer voordoelen, begrijpen ze pas de bedoeling.
5. Het accent moet liggen op een brede bewegingsscholing met behulp van speels – doelgerichte oefenvormen. Met dat laatste wordt bedoeld het gebruik van speelse bewegingsvormen die een voorbereiding zijn op de latere techniek. Het doel ligt in het ontwikkelen van bewegingsgevoel. Kies bewegingsactiviteiten waarbij iedereen tegelijk actief is. Wachten past zeker niet bij deze leeftijdsgroep. Immers een voetbalsituatie daagt uit.
6. Breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer het zelfde te doen, tenzij hij echt speelt. Kleine variaties in de organisatie (een andere loopweg, andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen motivatie weer snel doen toenemen.
7. Van specifieke techniektraining is nog geen sprake.
8. Bij het voetballen van de F-jeugd mag nog niet het accent gelegd worden op tactiek en doelgerichte samenwerking. Dat druist namelijk in tegen de natuur van het kind op die leeftijd. Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.
9. Bij de wat oudere F-spelers ontstaat de wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken : hierdoor wordt vergelijken mogelijk(regels)
10. Het spel blijft het karakter dragen van spelers: winst/verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch: het blijft "maar" spel. Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.
11. Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.
12. Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
13. Voor de (bescheiden) aandacht voor de eenvoudige basistechnieken geldt : voor elke Fpupil een eigen bal !
14. Het belangrijkste uitgangspunt bij de F-jeugd is wennen door spelen ! Geef de kinderen daar ook alle ruimte voor, bij voorkeur in kleine groepen. F-pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen; kauw als jeugdtrainer dus niet alles voor ! Spelcreativiteit ontwikkelen kost wel veel tijd, maar kent uiteindelijk een hoog rendement.
15. Het balgevoel is nog zwak - balgevoel ontwikkelen door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen/ stuiten; - overwinnen van angst voor de bal; - maximale hoeveelheid balcontacten; - veel individueel spelen met een bal; - kleine partijtjes(1:1, 2:2 en 3:3).
16. Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel(geen) aandacht (zou)(moeten) worden besteed aan het competitie element.
17. Coachen op "technische" uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.

18. Bij “betere tweedejaars” voorzichtig aangeven van de goede veldbezetting met als doel “kluitjesvoetbal” te voorkomen :
- 4:4 in de basisvorm als trainingsvorm;
 - 7:7 bij de (competitie) wedstrijden.

SPELCONCEPT BIJ DE F- PUPILLEN.

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

Eigenlijk is de hele speelwijze van de F -jeugd terug te brengen tot vier kernbegrippen :

Pingelen : Hoe kan de bal beschermd worden tegen afpakkers ?

Lummelen : Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden ?

Mikken : Hoe kan voetballend een doel geraakt worden ?

Scoren : Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden ?

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

13.2 E-Pupillen

De kenmerken van E - jeugd.

De E-spelers hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan bij de F-jeugd. De concentratie ontwikkeld zich en techniek kan heel goed worden aangeleerd en elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen. Op technische gebied zijn er grote verschillen in handigheid met de bal, maar **motorisch** leren verbetert snel, zodat men de basistechnieken effectief kan bijbrengen. De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring en de aanleg. Daarom is het een goede zaak als er bij de E-jeugd in kleine groepen gewerkt kan worden. Bij veel bewegingsvormen is namelijk grote differentiatie mogelijk. De coördinatie is beter dan die van de F-jes en ze merken dat ook. Ze hebben al meer inzicht in de bedoelingen van het spel gekregen, zodat ze al wat beter op elkaar gaan letten. Dit is de voorwaarde voor het latere samenspel. Ze hebben ook al wat besef gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen. Zo ontstaan er keepers en “echte” spitsen. Ook deze spelers leren door het opdoen van bewegingservaring en het kijken ernaar, veel minder door te **luisteren** naar wat de trainer te vertellen heeft. Hun concentratie is gering, maar ze kunnen helemaal in het spel. Langzamerhand gaat echter het wedstrijd-idee leven, in het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar. Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de F-jes ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.

PROFIEL VAN EEN E - PUPILLEN TRAINER-COACH.

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de E-spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technische gebied. Een goede E-trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider, iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit.

Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

TIPS VOOR DE E - PUPILLEN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De spelvormen, waarin de E-spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan. Het accent moet bij de E-jeugd liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel(in beide benen), dribbelen/ drijven, passeren/ trappen, etc. Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene

lichaamsbeheersing. Lopen, huppen, springen, draaien, stoppen en starten.

Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal : kies eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie/ avontuur(tikkertje met de bal aan de voet, bal in cirkel houden, etc.)

Houd het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is : hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen?

De E-pupil herkent spelsituaties sneller in 4 : 4 dan in grotere vormen als 6 : 6 of 7 : 7. Bied de spelers door allerlei variaties van 4 : 4 tot en met 8 : 8 zoveel mogelijk

voetbalspecifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen. Leer de E-spelers de basisregels op een wijze, die past bij deze leeftijd.

Voor de reactiesnelheid op door loop- en oefenspelletjes (tikkertje of plaatsen bal in diverse bewegingvormen) Bevorder het samenspelen door veel voor spel -en wedstrijdvormen te kiezen.

Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ E-PUPILLEN.

De verschillen tussen eerstejaars E- en tweedejaars E-spelers kunnen groot zijn. De jongste groep is vaak nog erg speels en heeft een beperkt concentratievermogen. De tweedejaars zijn veel leergieriger. Als het mogelijk is, dan is het zeker op deze leeftijd aan te raden om, gezien de grote onderlinge verschillen en de gesignaleerde concentratieproblemen, in kleine groepen te trainen met voor elke groep een begeleider en de te ontwikkelen basistechnieken. Bij deze leeftijds categorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog groot. Helaas vetaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden in verkeerd gedrag langs de lijn. Het is een goede zaak om voor het seizoen dit probleem bespreekbaar te maken. Probeer door zelf het goede voorbeeld te geven duidelijk te maken dat de kinderen vooral zelf de voetbaloplossingen moeten bedenken. De E-spelers hebben recht op ongeveer evenveel speeltijd. Het is onjuist om vanwege het wedstrijdresultaat de minder goede voetballers veel langer aan de kant te houden. Het gebeurt vaak dat door het ontbreken van gediplomeerd kader ouders voor een relatief korte periode de rol van trainer/begeleider overnemen.

Deze goedwillende ouders hebben meestal grote behoefte aan begeleiding en de juiste oefenstof. Het is de taak van de technisch coördinator om aan die behoefte te voldoen.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

Heel belangrijk is dat de E-spelers vormen aangeboden krijgen die voor veel voetbalplezier zorgen. Beleving dus! Maak van veel hulpmiddelen gebruik : pionnen, allerlei doeltjes, paaltjes (zorg wel voor veiligheid!) en laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven Bij voorkeur elke speler een bal !

Probeer achter de fantasiewereld van deze kinderen te komen. Bij de jongste kan een tikspel in een zogenaamd spannend bos nog aanspreken. De oudere E-spelers zullen plezier beleven als ze hun eigen "Ajax-Feyenoord" op de training spelen. Of als de trainer-coach hen vergelijkt met de voetbalvedetten die ze adoreren. Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes). Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering. Verbeter het coördinatie- en het balgevoel. Leer zoveel mogelijk voetbalbasistechnieken aan. zoals : balgevoel, traptechniek, aan- en meenemen, enz. Streef naar veel balcontacten (ook huiswerk) b.v. volgende week 20x bal hoog kunnen houden een passeer beweging uit kunnen voeren. Veel onbewuste vorming (door kiezen van de juiste organisatievormen). Wedstrijden(ook in competitieverband) nadrukkelijk zien als een spel met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.

Zeer belangrijk is : oefen tweebenig

SPELCONCEPT BIJ DE E- PUPILLEN.

De voorkeur gaat uit naar 8 : 8. Het voordeel van deze spelwijze is dat er overal “driehoeken” ontstaan. Bijna vanzelfsprekend biedt zich in dat systeem ook een verbindingsspeler tussen de linies aan.

Balbezit :

- veld groot maken (breedte en lengte).
- positie spel (driehoek maken).
- aansluiten van de linies.
- opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander :

- veld klein maken.
- op de bal verdedigen (vooruit verdedigen)
- niet laten passeren.
- rugdekking geven.

Omschakeling :(balverovering en balverlies)

- direct/snel.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

De wedstrijd is bij de E-jeugd een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn ! Het uiteindelijke wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor (doelstellingen van) de jeugdtrainer-coach of leider.

Besteed aandacht aan het belang van samenspel, maar realiseer je direct dat de beste voetballers toch blijven pingelen ! Spelers mogen fouten maken ! In de korte wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd terugkomen. Steeds positie en opbouwend coachen. Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten. Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzingen) moeten doen. Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

- het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid (b.v. scheenbeschermers dragen)
- komen tot het aanleren van voetbal: “leren spelen door spelend leren”.
- accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).
- veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden) via veel balcontacten en variatie.
- via 1 : 1 en 4 : 4 komen tot spel 7 : 7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen.
- het eenvoudig samenspel (eerst kijken”) stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun spelpeil.
- de relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen.
- de wedstrijd situatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen (regelmatig nieuwe indelingen maken).

Organisatie :

- veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders.
- trainingsvormen mogen niet te lang duren.

- spelers zelf laten meewerken in de organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.

Coaching :

- situatief coachen.
- plaatje in plaats van praatje(voordoet).
- aanwijzingen geven tijdens oefening.
- vragen stellen/spelers zelf oplossingen laten bedenken !!

13.3 D-Pupillen

De kenmerken van D - jeugd.

De D-jeugd is een belangrijke leeftijdsgroep. De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vaak heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen. Hoewel de D-speler sneller van begrip is dan de E-speler en langer kan luisteren naar een instructie, pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer-coach. De D- speler is sterk visueel ingesteld en leert min of meer op het eerste gezicht. Het motorische leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden. Het is zelfs de ideale leeftijd om technische vaardigheden te leren. Nadat de grove techniek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding. Een eigen mening ontwikkelt zich. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op eigen prestaties en die van anderen. Hoewel de succesbeleving nog sterk individueel gericht is, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel. In de D-jeugd wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Ook het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn. Liggende in de vorige fase (E-jeugd) de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen. De bewegingsdrang is veel gecontroleerder en mede daardoor is een hoog leer tempo mogelijk. Bij sommige vroegrijp en kondigt zich het begin van (de problemen van) de puberteit aan. Er kunnen dus al verschillen ontstaan in prestatieniveau tussen vroeg- en laat rijpen. De lichaamsbouw bij de meeste D-spelers is harmonisch. Het kind zit nog lekker in zijn vel. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel. Zo is het coördinatievermogen bij voldoende lichaamservaring zelfs optimaal. De voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen. Leg daarom regelmatig het accent op een algemene loop –technische scholing, waarbij alle soorten van bewegingen aandacht kunnen krijgen. Besteed bijvoorbeeld aandacht aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie. (dit laatste van de loopscholing als extra als het trainingsveld niet meer beschikbaar is) Hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen. De D-speler wil groot zijn. Wie iets kan die is iets en telt mee! Vooral de oudere D-spelers zullen al bewust bezig zijn met het verwerven van een plaats binnen de groep. Als je lichamelijk goed in elkaar en je kunt wat met je lichaam, dan win je aan status. Kinderen in deze fase vergelijken zich dan ook sterk met elkaar. Wedijveren en prestatiezucht nemen toe. De D-trainer-coach kan daar op inspelen door tijdens trainingen voor oefenvormen te kiezen, waarin wedijver aan de orde is.

De prestatiezucht en het enthousiasme van de D-pupil en het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen overigens niet voortdurend ten koste gaan van de technische uitvoeringswijze van de beweging, de onderlinge sfeer in de groep en het tactische overzicht en samenspel. Relatieve als trainer-coach van tijd tot tijd het resultaat en de prestaties. De D-speler kent meestal geen angst, is een avonturier en ontdekker. Hij richt zich op de dingen die om hem heen te zien zijn en die in de directe toekomst zijn te verwachten. Het is over het algemeen geen denker of piekeraar en tracht zijn doel zonder al te veel omwegen te bereiken en dat is ook in het spel terug te zien. Angst is hem onbekend, omdat hij nog niet zo sterk nadenkt over de gevolgen van zijn acties. Hij leeft hier en nu. Daardoor vergeet hij bijvoorbeeld ook een nederlaag of overwinning zeer snel. De band met de jeugdtrainer wordt groter naarmate de persoonlijke gesprekken gaan over de vorderingen van de D-pupil. In deze leeftijdsfase wordt de basis voor een eventuele voetbalcarrière gelegd. Het is niet voor niets dat het Jeugdplan Nederland van de K.N.V.B. in deze leeftijdscategorie begint met scouting en selectiewedstrijden. Dat geldt zeker ook voor de B.V.O.'s.

PROFIEL VAN EEN D - PUPILLEN TRAINER-COACH.

De D-jeugd trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt : hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.

Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Als D-trainer-coach hoeft hij minder dan bij de E- of F-jeugd te reageren op het moment zelf.

D-spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren.

Dat betekent dat de D-trainer-coach in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren. Een goede trainer-coach bij de D-jeugd reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

TIPS VOOR DE D -PUPILLEN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Ook bij de D-jeugd is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkeling staat voor de trainer-coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.
- Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatie - behoefte van D-spelers : "Wie kan volgende week de bal al 50 keer hooghouden ? of "Wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?".
- Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de D- pupillen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de D-pupil te laten leren.
- Verplaats je als D-trainer-coach in de pupil, spreek kindertaal, durf een "toneelstukje" op te voeren op het trainingsveld en daag de pupil uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.
- Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1 : 1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid ten opzichte van de eenheidsworsten. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.
- D-spelers nemen heel snel het enthousiasme van hun trainer-coach over!
- Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan de "tweebenigheid". Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren.
- Train in hoog trainingsritme. Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg.
- Geef niet te veel tactische tips tegelijk.
- Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen dan een lange partij.
- Stimuleer dat de D-spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.
- Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.
- Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het wel doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties(uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.
- Leg een goed contact met de D-speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van een kant. Zorg voor tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer-coach. Een goede relatie tussen leider en deelnemers is basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen.
- Beloon prestaties! De D-jeugd is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.

- Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend. Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstige gezicht.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ D-PUPILLEN.

- D- pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. "Zo als de voeten staan, zo gaat de bal". Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen. Daarnaast in positie- en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de bal aanname.
- In de D-jeugd is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk. Een D-pupil wil vaak niet met "het verkeerde been" schieten dus de trainer-coach moet hierin bemiddelen en motiveren. Voor een verre pass wordt de binnenkant van de voet gebruikt. Aandacht dus voor het aanleren van de wreeftrap.
- Het komt nogal eens voor dat D-pupillen niet willen koppen. Besteed aandacht aan de koptechniek in partijspelen(scoren alleen met het hoofd) via handbal, voorzet via dropkick of voorzet vanuit een neutrale zone. Hierbij gaat het om de intentie van het willen koppen. In de hogere leeftijdscategorieën wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen.
- Door het enthousiasme en de enorme ijver van de D-pupil sluipen vaak slordigheden in zijn spel, ofschoon hij de technische vaardigheden redelijk beheerst. De trainer-coach begeleidt de D-pupil door hem op een bepaalde positie tijdens de wedstrijd en training(partijspel) te laten spelen. Zo komt er meer rust in zijn spel.
- Bij lagere D-teams is in de wedstrijd nog veel "kluitjesvoetbal" te zien. Vooral in 7 : 7 dient de trainer-coach op de training nadruk te leggen op "het groot houden van het veld" in balbezit.
- Speel altijd in het systeem 1 - 4 - 3 - 3. Zet spelers in de positie en leer ze op minimaal twee posities te spelen. Stimuleer de opbouw van achteruit

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

- Het overheersende motief voor voetbal is bij D-spelers vooral de spelbeleving van de (gespeelde) wedstrijd. Vertaald naar de oefenstof betekent dat veel aandacht voor spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang ervan in te zien.
- Daarnaast is deze leeftijd zeer geschikt voor technische bewegingsvormen. Basistechnieken dienen zeker een belangrijke plaats bij de keuze van de oefenstof in te nemen.
- Bij de keuze van de oefenstof ook rekening houden met het gegeven dat het algemene coördinatievermogen in deze leeftijdsfase sterk ontwikkeld kan worden.
- Laat de spelers veel bewegingservaring opdoen en zorg voor goede bewegingsinstructie.
- De keuze van de oefenstof wordt ook bij de D-jeugd vooral bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt.

Waar kan de D-trainer-coach bijvoorbeeld op letten?

Bij Balbezit :

1. Hoe is de balaanname van de spelers van het eigen team?
2. Hoe wordt er gepast?
3. Doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen)
4. veldbezetting.
5. loopacties zonder bal.

Bij balbezit van de tegenstander :

1. wordt de bal snel afgepakt?
2. wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?
3. komt iedereen in de ploeg?
4. blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
5. bij duels kijkt men goed naar de bal i.p.v. naar de tegenstander?
6. zijn alle posities bezet ?

Bij balverovering :

Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden.

Bij balverlies :

Kijken of de speler zijn fout herstelt en hoe de andere spelers omschakelen.

Vervolgens is het de kunst om de gesignaleerde voetbalproblemen te vertalen in oefenstof. Vele herhalingen zorgen ervoor dat de voetbalproblemen worden opgelost.

Algemene uitgangspunten bij de keuze van de oefenstof zijn :

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

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

- Een goed voorbeeld is van essentieel belang. Geef bij elke instructie een goed voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten(leeraccenten) in de beweging worden aangegeven.
- Controleer tijdens het oefenen of de uitvoeringswijze correct is. Met andere woorden controleer in hoeverre de gegeven opdracht juist wordt uitgevoerd. Corrigeer deze fouten in de beweging zowel individueel als groepsgewijs.
- Motiveer de spelers door uit te leggen waarom een beweging zo uitgevoerd moet worden. Een kind dat alleen maar de opdracht moet uitvoeren, terwijl het zelf niet weet waarom, wordt minder bij zijn eigen motorische ontwikkeling betrokken.
- Geef niet voortdurend zelf de oplossingen, maar daag de D-spelers aan de hand van vragen uit om zelf na te denken.
- Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.
- Zorg dat de organisatie voor de hele training klaar staat! Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg en corrigeer als de oefening aan de gang is. Voordoelen in plaats van bla-bla-verhaal !
- Coach situatief, zet spelsituatie stop en benadruk vooral de goede uitvoering.
- "Speel" met tijd, ruimte(vak groter/kleiner) en spelregels om de doelstelling eerder te bereiken.
- Ook verdedigen(bal afpakken) hoort bij het voetbalspel !
- Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd.
- Stimuleer tweebenigheid.
- Let op voldoende beleving en voetbalplezier, maar voorkom overdreven prestatie-zucht door als trainer-coach zelf op tijd te relativiseren.
- Verhoog vanuit coördinatie- en voetbaloefeningen het bewegingstempo en de handelingssnelheid.
- Verbeter het aanleren van voetbalbasistechnieken zoals: traptetechniek, aan- en meenemen, koppen enz.
- Leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, openen, gesloten/open aan nemen, opendraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, jagen, tweede bal veroveren, binnenste lijn, kaatsen, hard inspelen, overtal situatie, diepte eruit halen, in de ploeg komen.

13.4 C-Junioren

DE KENMERKEN VAN DE C - JEUGD.

De leeftijdsgroep van de C junioren (12 tot 14 jarigen) laat hele grote verschillen zien. In deze leeftijdscategorie kan de groeispuurt plaatsvinden. Ook geestelijk kunnen de verschillen groot zijn. De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe. Het begin van de puberteit kondigt zich aan, ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer-coach. Voetballend gezien kan er voorzichtig eisen aan de C- junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team. Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zij accenten die op dit moment nader belicht kunnen worden. De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het ' conflict ' hoog laten oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativiseren. Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainer-coaches denken. De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijd situaties geconfronteerd worden.

PROFIEL VAN EEN C - JUNIOREN TRAINER-COACH.

Een goede C-junioren trainer-coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken selectieregels (huishoudregels). Dat laatste kan alleen als **de trainer-coach zelf** op dit gebied **een voorbeeldfunctie** vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het **1 - 4 - 3 - 3** concept, zodat hij de C – junioren spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C - spelers bij de uitvoering van het concept. De trainer-coach is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

TIPS VOOR DE C-JUNIOREN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

1. C- spelers testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdlerder liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. C- spelers hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren :
 - douchen na afloop van training of wedstrijd.
 - op tijd bij de training en /of wedstrijd.
 - tijdig afmelden.
 - goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek)
 - ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd of training i.v.m. verzorging.
 - samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal en het kleedlokaal.

Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt direct er op aanspreken.

2. C- spelers komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt voor nogal wat problemen. Daarom is het verstandig om als trainer-coach op zoek te gaan naar een geschikte leider, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen. Een trainer-coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld. Toch zal ook de trainer-coach van een C- speler regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen te spreken. C- spelers willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
3. Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de C- spelers
4. Laat de C- spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
5. Essentieel is dat de C- trainer-coach rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus. Soms ontkom je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.
6. Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen.(organiseer na verlies toetjes b.v. een extra conditionele vaardigheid -opruimen materiaal).
7. C- spelers hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.
8. Als het organisatorische mogelijk is, is het zeker aan te raden om met de C- jeugdselectie in zijn totaliteit drie maal per week te trainen.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ C- JUNIOREN.

- Door hun puberteit kunnen C- spelers vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer-coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich- op zoek naar hun identiteit- nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Daarom zullen begeleiders van de C- jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.
- De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een C- speler plotseling veel minder gaat presteren.
- C- spelers zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer-coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.
- Het probleem bij uitstek voor C- spelers is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek.
- Meestal vindt er binnen een C- team een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgt en de basisschool- leerlingen. De oorzaak is de sterk veranderde belevingswereld bij de oudste groep. De trainer-coach moet ervoor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen de groep.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

Bij de C-junioren ontwikkel je, zoals de K.N.V.B. dat noemt, de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden: De voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden, dient de C-trainer-coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching. Taaktraining is ook al verantwoord : C-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je C-spelers al leren te anticiperen op een of twee acties vooruit.**Zoek de vrije ruimte. (met name spitsen leren anticiperen op rebounds van keeper, paal en lat)** Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek. Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie. Confronteer de C-spelers door een goede oefenstof met overtalsituaties, bijsluiten van de linies en de gewenste veldbezetting(altijd alle posities bezet houden) Stel ook eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over kortere afstanden. Bij deze leeftijdscategorie hoor je langs de lijn regelmatig de kreet: "loop vrij"of "bied je aan" Zorg dat door de oefenstofkeuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrij lopen en zich moeten aanbieden. Daar C-teams vaak al **2/3 keer per week trainen**, kan een gedeelte van de oefenstof daarnaast gebaseerd zijn op thema's

die in een jaarplanning zijn vastgelegd. Bijvoorbeeld: augustus en september - Wiel Coerver-oefeningen, oktober - passen en trappen, november - dribbelen en drijven., december - koppen, januari - verbeteren van de techniek in de kleine ruimte, februari - passeeractie, maart - een/twee combinatie, april, het duel.

Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer-coach zeker rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholing en een goede warmingup!

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

- De training dient goed voorbereid te zijn, waarbij de wedstrijd het uitgangspunt is.
- Besteed aandacht aan het materiaal: zijn de ballen op de juiste spanning, zijn er voldoende hesjes, pionnen en doeltjes? Is er overleg met een andere trainer nodig over de indeling van het trainingsveld?
- C-spelers willen de coaching door de trainer-coach-zeer belangrijk! - nogal snel negatief uitleggen. Op deze leeftijd voelen ze zich gauw op de vingers getikt, zeker als ze in de groep gecorrigeerd worden. Soms moet je een speler even apart nemen en de bedoeling van je positieve kritiek uitleggen.
- Begin de training met een duidelijke, maar vooral niet te lange uiteenzetting van de voetbalproblemen, die tijdens de training aan de orde komen.
- Probeer een "natuurlijke" leider van de groep de warming-up te laten verzorgen. Zeker in de beginfase heeft deze speler veel hulp nodig, maar na verloop van de tijd zal de trainer-coach merken dat de gehele groep met de warming-up meedoet.
- Besteed specifieke aandacht aan de keeper. Hiervoor ken men een aantal oefenvormen met de gehele groep gebruiken, maar speciale belangstelling stelt een C-keeper zeer op prijs.
- Hou rekening met de beperkte belastbaarheid.
- Is er voldoende beleving, voetbalplezier?
- Streef naar een goed evenwicht tussen afwisseling en veel herhalingen. Veel van het zelfde, maar in een andere vorm.
- Daag spelers tijdens de training voortdurend uit om zelf voor oplossingen te zorgen in bepaalde situaties.
- Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch weer opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden (ruimte maken) en concentratie!

OPSOMMING VAN DE AANDACHTSPUNTEN GEDURENDE DE C- OPLEIDING.

1. Kort combinatie voetbal.
2. Positiespel.
3. Duel 1 : 1 met onderlinge rugdekking.
4. Veldbezetting.
5. Verdedigen waar de bal verloren is.
6. Onderlinge afstanden.
7. Spitsen altijd in beweging en zoeken **VRIJE RUIMTE**
8. **Onderlinge coaching.**

SPELCONCEPT.

De lichamelijke problemen spelen ook bij de uitvoering van het **1-4-3-3** concept een rol. Het verplaatsen van het spel door een lange pass behoort vaak niet tot de fysieke mogelijkheden. Dit betekent dat door middel van **kort combinatievoetbal** de aanval moet worden voortgezet. Ook de goede voorzet vanaf de achterlijn blijft bij de C-jeugd om dezelfde reden vaak achterwege.

In principe houdt dit in dat in de C-jeugd nog niet alle basissituaties van het **1-4-3-3** systeem gehanteerd en uitgevoerd kunnen worden. Die conclusie vraagt van de trainer-coach creativiteit om alternatieven te vinden die wel uitvoerbaar zijn en die zo dicht mogelijk in de buurt komen van de uitgangspunten van het gekozen concept.

Dat betekent in deze leeftijdscategorie weinig dieptespel over grote afstand (is vaak balverlies) maar veel combinatievoetbal en aandacht voor linies die goed op elkaar aansluiten. Het waarnemen bij deze C-spelers is dan gericht op tijdig bijsluiten en **goed positiespel**. Een aantal andere basisprincipes uit dit concept kan wel geleerd worden, omdat C-spelers het vermogen hebben om al tactisch(mee) te denken. Zo kan de achterste linie geleerd worden hoe **1:1** gespeeld moet worden

met onderlinge rugdekking. Bij balbezit schuift namelijk **een** van de verdedigers vanuit het centrum door naar het middenveld. Bij balverlies zal vooral deze speler moeten proberen de aanval van de tegenpartij op te houden(storen). Bij C-spelers zie je vaak - zeker tegen zwakkere tegenstanders - de middenvelders tegelijk mee naar voren gaan. Oog hebben voor de positie van de medespelers, **veldbezetting** dus, is in deze leeftijdsgroep een belangrijke tactische opgave. Ook kun je C-spelers bijvoorbeeld al leren hoe je het uitgangspunt “**verdedigen waar de bal verloren is**” kunt realiseren en dat je rekening moet houden met **de onderlinge afstanden**.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de **basis-eisen** die aan **alle spelers inclusief de wisselers** gesteld moet worden:
 1. Plezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
 2. Inzet moet 100% zijn.
 3. Organisatie.
 4. Discipline.

- Besteed aandacht aan de wisselers !
- Benadruk voortdurend het teamaspect. Dat begint al bij de warming-up.
- Stimuleer door coaching het zelfvertrouwen.
- Bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer-coach de spelers op een positieve manier bij de les te houden.
- Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen bij C-Junioren snel een rol gaan spelen bij tegenslag. Als trainer-coach moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander. Kortom : **meteen ingrijpen.**
- Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd. Hou het overzicht en analyseer.
- C-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting. Ze verlaten snel hun positie.
- Analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom. Let op de uitvoering van de aangegeven accenten.
- Let op de taakuitvoering per individu, maak zonodig aantekeningen voor de nabespreking.
- Laat de C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

13.5 B-Junioren

DE KENMERKEN VAN DE B - JEUGD.

met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode “wegvallen”. Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf.

B- spelers zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. In de B- jeugd speelt de zogenaamde “pikorde” vaak een rol. Opvallend is ook de neiging om afspraken te verwaarlozen. Van de andere kant kunnen deze spelers best wel goed op hun verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken worden. Eigen normen kunnen wel eens in conflict komen met het groepsgevoel. Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de C-jeugd speelden maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat. Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers. De directe wedstrijd(de vorige of de aankomende) wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud. Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de B-junioren gebruikt voor het team. De B-junioren trainer-coach merkt hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt, en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn

allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de betekenissen realiseren en samenwerken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie worden zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden. Als eenmaal de groeispurt achter de rug is, kan de belastbaarheid(kracht en uithoudingsvermogen) verhoogd worden. Zeker bij amateurclubs met een geringe trainingsfrequentie zullen deze onderdelen door vormen met bal verbeterd moeten worden. Zeker bij de tweedejaars B-spelers zie je meestal een duidelijke verbetering van de algehele lichaamscoördinatie. Anderzijds moet een B-junioren trainer-coach nog oog hebben voor de verschillen, die er nog kunnen zijn tussen de eerste- en tweedejaars B-spelers. Hij zal op zoek moeten gaan naar mogelijkheden om te differentiëren om op de verschillen tussen biologische en kalenderleeftijd.

PROFIEL VAN EEN B - JUNIOREN TRAINER - COACH.

Een goede B-junioren trainer-coach is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent.

Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept **1-4-3-3** : juist bij B-junioren spelers kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze B-spelers, die overigens voortdurend verandert. Daar ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren versterkt hij de binding van de spelers met de club. Ook is deze B-junioren trainer-coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

TIPS VOOR DE B - JUNIOREN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

- Heel belangrijk : maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (verantwoordelijk zijn voor het materiaal), op weg naar een wedstrijd of in het kleedlokaal (wie ruimt er op?)
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers!
- Laat de spelers meedenken over de speelwijze **1-4-3-3**. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer-coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt (bijvoorbeeld een verkeerde opstelling).
- Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Voer tijdens de trainingen, zeker voor de tweedejaars B- spelers, de weerstand, het tempo en de keuze mogelijkheden op.
- B-junioren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist natuurlijk wel voldoende kennis van de B-trainercoach met betrekking tot de basisprincipes en de taken per positie. Ook hier geldt weer: laat B-spelers meedenken over de oplossingen voor de voetbalproblemen.
- Bij B-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De B- trainer-coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel "persoonlijke" gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Creëer ruimte in de training voor individuele training(training voor het individu in een groep). Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met de emotionele veranderingen.
- Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ B- JUNIOREN.

Bij de leeftijdscategorie van de B- jeugd is de kans groot dat spelers gaan afhaken.

Deskundig kader bij de groep is een eerste vereiste. Daarnaast moet het clubbeleid ontwikkeld worden dat als doel heeft de spelers aan de club te binden. Laat de spelers zelf en eventueel hun ouders meedenken over dat beleid!

- Spreek binnen de club af hoe er met de veranderde mentaliteit, die B -spelers zeker tot uiting laten komen, wordt omgegaan. Schep duidelijkheid door concrete afspraken en wees consequent in de naleving ervan.
- B- spelers zitten op school op leerjaren, die nogal eens gekenmerkt worden door tegenvallende leerprestaties. Hoe ga je als club daar mee om ? Een studie – begeleidingscommissie kan dan uitkomst bieden.
- De verschillen tussen een eerstejaars en tweedejaars B -speler kunnen zeker in het begin van het seizoen heel groot zijn. Daardoor heeft de begeleiding van het team het meestal druk met begeleiden, corrigeren, belonen en ondersteunen van spelers. Vooral omdat in deze leeftijd de overgang plaats vindt naar volwassenheid. Door deze veranderingen kan een speler “uit vorm raken”. Eigen identiteit (wie ben je, wat kan je?) moet in die fase benadrukt worden.
- De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, motivatie zijn nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.
- Omdat de groep bestaat uit “kinderen” en “volwassenen” moet ook tactisch verschillend gecoacht worden.
- Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting, belastbaarheid levert ook hier een zeer verschillend beeld op. De één maakt vroegtijdig de stap naar de Ajeugd, de ander krijgt extra rust voorgeschreven.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

1. Analyse van de wedstrijd
 - ga uit van de drie hoofdmomenten ;
 - vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof;
 - streef naar minder fouten, verbeteren van de sterke die in de wedstrijd naar voren komen.
2. Ontwikkeling van het spelconcept.
 - individueel;
 - linie;
 - team;
 - verleggen van accenten;
 - rode draad op technisch /tactisch gebied.
3. Ontwikkelen van de individuele speler.
 - verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
 - ontwikkelen / uitbouwen van de sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit;
 - gebruik maken van de individuele training. Hou steeds rekening met het verschil in belastbaarheid binnen de B- groep.
4. ‘Dode’ spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.
5. Zorg door een goede coaching ervoor dat de spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde ‘wedstrijdritme’(variatie in wedstrijdtempo)
6. Hoe kunnen bij de gekozen oefenstof de specifieke kwaliteiten van de spelers aan bod komen?
7. Welke oefenstof is geschikt voor individuele training en werken aan specialisatie?
 - linie.
 - team.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

Techniek :

- er valt stagnatie waar te nemen in het niveau van de techniek ; bij voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden, zodat minimaal een stabilisering van het technische kunnen bereikt kan worden ;
- eventuele stoornissen in de motoriek zijn een vervolg van het tijdelijke verminderde motorische leervermogen ;
- het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan individuele verschillen;
- door toename in kracht is zeker bij de meeste tweedejaars B- spelers het passen over grote afstanden mogelijk.

Tactiek :

- het inzicht in technisch- en tactisch handelen groeit ;
- de spelers maken ook scherp onderscheid tussen individuele tactisch handelen en groepstactiek ;
- aspecten van de speelwijze kunnen meer en meer theoretisch worden benaderd en in praktijksituaties worden toegepast ;
- er ontstaat een duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

Conditie :

- er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de rijpingsnelheid;
- de motorische grondeigenschappen kunnen op vele manieren en zeer uitgebreid aan dacht krijgen;
- rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid kunnen al vele conditionele vormen (met bal) aan dacht krijgen;
- ook intervaltraining in aantrekkelijke vormen met bal kan in het programma opgenomen worden.

Motivatie :

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

Algemeen :

- leg voortdurend tijdens de training de relatie met de wedstrijd ;
- manipuleer met weerstanden ;
- werk doelbewust met formaties tijdens de trainingsvormen ;
- door de grote fysieke verschillen moet bewaakt worden dat de partijen 'gelijk' zijn ; De zogenaamde 'kijktechniek' verdient speciale aandacht :
- kijken voordat je de bal krijgt ;
- zo staan /lopen dat je kunt kijken ;
- vaak is kijken naar de bal verboden ;
- kijken doe je om 'iets af te spreken'. In de belangrijke positiespelen kunnen B- spelers al met belangrijke details geconfronteerd worden, zeker op een wat hoger niveau :
- streef door loopacties naar de vier afspeelmogelijkheden ;
- de medespeler dichtbij moet je wel eens overslaan ;
- leer te spelen tegen de looprichting van de tegenstander in ;
- speciale aandacht voor de driehoeken op het veld ;
- nooit in één lijn met je medespeler staan ;
- altijd de bal in de beweging aan- en meenemen ;
- verplicht de spelers eens om de bal aan te nemen en dan direct te spelen (het principe van '2x raken verplicht').

SPELCONCEPT.

Bij de B- jeugd spelen we ook het 4 : 3 : 3 concept. De B- jeugd is de leeftijdscategorie waarin al belangrijke tactische principes aangeleerd kunnen worden :

- Bij balverlies speelruimte meteen verkleinen.
- Vasthouden aan afgesproken organisatie.
- Voorkom een dieptepass.
- Druk uitoefenen op de balbezittende speler.
- Afspeelmogelijkheden afschermen.
- Basistaken vormen het uitgangspunt.
- Altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor je zelf.
- Verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je bal en tegenstander kunt zien.
- Bij spelverplaatsing tegenstander moet de partij 'kantelen'.
- Moment van vastzetten herkennen, op- en doorsluiten.
- Leer snel te anticiperen: in voetbal ben je **NIET** snel of langzaam, maar op tijd of te laat.
- Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken(diepte en breedte)
- Het doel van het opbouwen is het creëren van kansen.
- Geen risico in de opbouw op eigen helft.
- Zorg voor : open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man.
- Probeer bij balbezit te streven naar een man- meer situatie.
- Nooit met je rug naar je medespelers staan, dus ingedraaid staan.
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug.
- Voorkom overtredingen: betekent balverlies.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de **basiseisen** die aan **alle spelers inclusief de wisselers** gesteld moet worden t.w:
 1. Plezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
 2. Inzet moet 100% zijn.
 3. Organisatie.
 4. Discipline.

13.6 A-Junioren

DE KENMERKEN VAN DE A - JUNIOREN.

Basistaken

De A-junioren spelers kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is de favoriete positie bekend. Er kunnen afspraken gemaakt worden over de teamorganisatie. A-junioren spelers zijn rijp om zich te concentreren op de basistaken, die bij een positie horen. Je kunt ingaan op zaken als team- en individuele tactiek. In verband met de inzetbaarheid bij en de overgang naar de senioren is het verstandig om bij het kiezen van het concept te overleggen met de Hoofdtrainer, tenzij de jeugdafdeling bewust voor een bepaald systeem kiest dat past bij de opleidingsdoelen. Die overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op langer termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er verstandig aan om een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren. Hoe laten we A-junioren spelers alvast wennen aan het seniorenvoetbal?

Groeispurt.

A- spelers hebben meestal de groeispurt achter de rug. Dat merk je heel goed aan de coördinatie en mobiliteit. De loopstijl oogt veel volwassener dan die van een B- speler en hij wordt sneller. Toch is ook bij de A- spelers zeker merkbaar dat ze bewegingervaring hebben opgedaan toen ze nog spelende kinderen waren. Het gebrek aan een straatvoetbal verleden speelt veel huidige jeugdspelers in die leeftijd parten. Het is daarom aan te raden om serieus aandacht te besteden aan een grondige warming-up met aandacht voor coördinatie, kracht en lenigheid, waarbij een goede trainer rekening houdt met de individuele verschillen in deze leeftijdscategorie.

Krachtraining.

De balbehandeling is verfijnder en het lichaam is veel meer in evenwicht dan de B- speler. Daardoor zie je de technische kwaliteiten van een A- speler vaak met sprongen vooruit gaan. Dat geldt ook voor de eerdergenoemde kracht en specifieke krachtraining is nu verantwoord. Als je een paar uur per week met de A- groep traint, kies je natuurlijk ook bij de krachtraining voor vormen van conditietraining aandacht krijgen volgens de intervalmethode met bal. Uiteraard blijft een hoge belasting wel afhankelijk van de individuele conditie en die kan door onder andere een verkeerd leefpatroon tegenwoordig ook bij A- spelers al tegenvallen.

Teambelang.

Hoewel de trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is voor de A- speler winnen heel belangrijk. Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De A- speler kan dus leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Van de andere kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep. Zowel tijdens de training als de wedstrijd zal rekening gehouden moeten worden met de vaak grote verschillen in motivatie. Die zijn ook streekgebonden. Stad- dorp- en clubcultuur bepalen naast de leeftijdstyperende kenmerken de gedragingen en 'voetbalhouding' tijdens trainingen en wedstrijden. Juist in deze categorie merk je ook heel goed of de spelers al een serieuze voetbalopleiding achter de rug hebben: ze weten dan op welke basistaken in en buiten het veld ze aanspreekbaar dienen te zijn.

Pikorde.

De A- speler is heel gevoelig voor zijn plaats in het team: de pikorde! Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de in de leeftijd van 16 tot 18 jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer niet eerlijk handelt. Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende conflictsituaties. Veel A- spelers zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid. De spelers zoeken naar een zekere stabiliteit van hun motivatie bij het vinden van de juiste rol in het elftal maar ook als het gaat om algemene zaken als interesse in het voetbal, de lol van het sporten, problemen met school, thuis en het eigen lichaam en uiteindelijk met hun sociaal welbevinden.

PROFIEL VAN EEN A - JUNIOREN TRAINER - COACH.

De A- junioren trainer-coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.

Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. **Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden.**

De A- junioren trainer-coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. **Hij moet zeer goed kunnen communiceren dit is een van de alle belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach.**

Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. De A- junioren trainer-coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.

TIPS VOOR DE A - JUNIOREN TRAINER-COACH.

De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.

Wat is kwaliteit : Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.

Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden! Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de A- spelers belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Zijn de ballen, tegen de afspraken in, te zacht opgepompt, dan volgt er een 'voetbalstraf' voor de hele corveeploeg en niet alleen voor de speler die voor de ballen moet zorgen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training.

Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten: speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint, krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing. A- spelers zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf speler een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten A- spelers leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en de

persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als : wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch / tactisch en mentaal gebied ?

Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie is het geen overbodige luxe om met meer trainers (bijvoorbeeld een oud-speler of een CIOS- stagiaire) bij een A- elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifiekere werken.

Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer-coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij A- spelers nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.

Bij de keuze van de oefenstof spelen de eerder geformuleerde kenmerken van deze leeftijdsgroep een rol. Veel wedstrijdelementen dus! Daarnaast is het resultaat van het lezen van de wedstrijd een belangrijk vertrekpunt evenals het gekozen spelconcept en zeker bij de A- jeugd de sfeer in het team. In de winter haken A- spelers op een wat lager niveau sneller af, omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. Dat vereist van de trainer creativiteit in het vinden van de aangepaste oefenvormen in zo'n periode. En ook een A-junioren trainer-coach redt het niet zonder Fingerspitzengefühl : aanvoelen wat de groep tijdens een bepaalde training wel of niet aankan. Dat varieert per training door de golfbeweging in motivatie.

Enkele algemene aandachtspunten.

- uitgangspunt is : alles met bal.
- staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier?
- welke elementen van het spelsysteem/concept train ik?
- is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt?
- waarborg ik de individuele progressie in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching?
- werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie)?
- ben ik als coach flexibel genoeg?

SPELCONCEPT.

1-4-3-3

Aandachtspunten :

- Streven naar een optimale veldbezetting in **1-4-3-3 systeem**
- Hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu.
- Spelen op de helft van de tegenstander.
- Verdedigen begint voorin.
- Vooruit verdedigen: waar en wanneer druk uitoefenen?
- Hoge balcirculatie, wijze van inspelen.
- Spelen om te winnen.
- Zo diep mogelijk inspelen.
- Zoeken naar de derde man.
- Aanvallend creatief durven te zijn bij 1:1 situaties.
- Streven naar een man- meer situatie in de opbouw.
- Leren te reageren op systeem van de tegenstander.
- Coaching die past bij uitgangspunten van het concept.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de **basiseisen** die aan **alle spelers inclusief de wisselers** gesteld moet worden t.w.:
 1. Plezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
 2. Inzet moet 100% zijn.
 3. Organisatie.
 4. Discipline.

AANDACHTSPUNTEN VOOR DE COACHINGSPRAKTIJK.

- Specialisatie van het individu.
- Het individu wordt ondergeschikt aan het teambelang.
- Rendement van handelen ; mentale aspecten
- Wedstrijdcoaching.
- Strategie/ tactiek :
- Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team.