



Techniektraining
leerplan
Jeugdvoetbalopleiding



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Wiel Coerver visie	5
Hoofdstuk 1 Algemene informatie spelers/speelsters	11
1.1 Mini's	11
1.1.1 Leeftijdskenmerken	11
1.1.2 Algemene doelstellingen	11
1.1.3 De trainingen	12
1.1.4 De wedstrijden	13
1.2 Onderbouw	13
1.2.1 Leeftijdskenmerken	13
1.2.2 Algemene doelstellingen	14
1.2.3 De trainingen	14
1.2.4 De wedstrijden	16
1.3 Middenbouw	17
1.3.1 Leeftijdskenmerken	17
1.3.2 Algemene doelstellingen	17
1.3.3 De trainingen	18
1.3.4 De wedstrijden	20
1.4 Bovenbouw	21
1.4.1 Leeftijdskenmerken	21
1.4.2 Algemene doelstellingen	22
1.4.3. De trainingen	22
1.4.4 De wedstrijden	25
Hoofdstuk 2 Techniektraining	26
2.1 Voorbereiden van de techniektraining	27
2.2 Circuitvorm	28
2.2.1 Wat is het circuitmodel?	28
2.2.2 Waarom het circuitmodel?	28
2.2.3 Voor wie is het circuitmodel bedoeld?	29
2.2.4 Hoe werkt het circuitmodel?	29
2.2.5 Veldverdeling tijdens het circuitmodel	29
2.2.6 Hoe wordt het circuitmodel opgebouwd?	30
2.3 Basistechnieken	31
2.3.1 Plaatsen en trappen van de bal	31
2.3.2 Dribbelen en drijven	33

2.4 Uitgewerkte techniekvormen per week.....	36
2.4.1 Week 1: verbeteren van het balgevoel (basis).....	36
2.4.2 Week 2: Verbeteren van het balgevoel (uitbouwen).....	38
2.4.3 Week 3: Verbeteren van de passeeractie (basis).....	41
2.4.4 Week 4: Verbeteren van passeeracties (uitbouwen).....	43
2.4.5 Week 5: Verbeteren van de Aanneem (basis).....	45
2.4.6 Week 6: Verbeteren van de aanname met passeeracties (uitbouw).....	47
2.4.7 Week 7: Verbeteren van het duel 1:1 (basis).....	49
2.4.8 Week 8: Verbeteren van het duel 1:1 (uitbouw)	51
2.4.9 Week 9: Verbeteren van het scorend vermogen	54
2.4.10 Week 10: Verbeteren van de handelingssnelheid/ doelgerichtheid (via diverse kleine partijvormen).....	56

Inleiding



Het ontstaan van Jeugdvoetbalopleiding is aan Wiel Coerver te danken. Zijn unieke visie op de ontwikkeling van techniektraining als basisvoorwaarde om te komen tot een optimale jeugdopleiding was de inspiratiebron voor de grondlegger van jeugdvoetbalopleiding om het jeugdvoetbal verenigingsbreed op het gewenste niveau te gaan brengen.

Ondergetekende was in de gelukkige omstandigheid om als jeugdspeler opgeleid te zijn door Wiel Coerver in een zomerkamp begin jaren '80.

Mede dankzij de behoefte om de technische vaardigheid gestructureerd op clubniveau te ontwikkelen, is er breed pakket ontstaan waardoor de methode van Coerver nog altijd succesvol wordt uitgevoerd bij een toenemend aantal verenigingen in zowel Nederland als België.

Inmiddels is Jeugdvoetbalopleiding de specialist op het gebied van alle facetten van de jeugdopleiding maar zal zijn inspirator, Wiel Coerver, nooit uit het oog verliezen.

Het clubspecifieke scholingsprogramma bestaande uit onder andere de interne jeugdtrainerscursus(sen), thema-avonden en het Rode draad leerplan is inmiddels bij vele verenigingen toegepast om tot een eenduidige opleiding van jeugdspelers te komen.

Dankzij dit techniek leerplan is het voor iedere jeugdtrainers steeds eenvoudiger om tot die specifieke benadering te komen die ertoe bijdraagt dat alle jeugdspelers baas over de bal worden.

Mede door het wegvallen van het buitenspelen en het straatvoetbal is het voetbalaanbod bij de vereniging cruciaal voor zowel de ontwikkeling als het spelplezier van de jeugd.

Gezien het grote aantal jeugdspelers wat jaarlijks afhaakt tijdens de puberteitsperiode is het duidelijk dat er nog heel veel winst valt te boeken.

Want, iedere jeugdspeler verdient een goede opleiding!

Met sportieve groet,
Mark de Horn
Jeugdvoetbalopleiding

Wiel Coerver visie



Diegenen die bij de nationale voetbalbonden verantwoordelijk zijn voor de trainersopleidingen moeten de hand in eigen boezem steken en het eigen belang niet langer laten doorwegen. De tijd is nog nooit zo rijp geweest om hier verandering in te brengen want de bibliotheek met onrealistische oefenstof en geestdodende tactische concepten is boordevol. Men moet er eindelijk toe overgaan, trainers op te leiden, die in staat zijn vooral de jeugd de nodige kwaliteiten bij te brengen die onmisbaar zijn met attractieve en individuele acties, openingen en scoringskansen uit te spelen.

Om dit bij de jeugd zo jong en zo goed mogelijk te realiseren, moeten ze zich in VIER onmisbare onderdelen bekwamen:

1. Het verwerven van een veelzijdige dynamische balvaardigheid.
2. Zo sterk worden in de moeilijke één tegen één situaties.
3. Zo goed mogelijk individueel en met behulp van medespeler(s) over de tegenstanders heengaan.
4. Zoveel mogelijk scoringskansen creëren.

Het spreekt vanzelf dat de één beter en sneller leert dan de ander, de snelheid van ontwikkeling hangt af van het talent, soepelheid, maar vooral van het ontwikkelen, het kweken van het talent om gericht en regelmatig, vooral zelfstandig, te oefenen, hetgeen een enorme belangrijke rol speelt bij deze opleiding.

Dat je nergens de jeugd ZELFSTANDIG aan de technieken met de bal van de beste spelers ziet oefenen, ondanks het feit dat ze dolgraag vedette willen worden, komt beslist niet vanwege hun vermeende luiheid, maar doordat dit niet bij hun club gebeurt, weten ze niet hoe het moet.

Wegens een groot gebrek aan balgevoel en voetbalcoördinatie gaat het oefenen in het begin voor die ontelbare minder begaafden niet gemakkelijk, daarom zijn bewegingen met de bal voor deze beginperiode bewust eenvoudig gehouden, zodat de jeugd vanaf 5 jaar het leren kan. Zodra ze over deze moeilijke beginperiode heen zijn gaat alles veel gemakkelijker en zullen zij met hun onblusbare energie spelenderwijs een veelzijdige balvaardigheid verwerven. Hiervoor zijn de bewegingen met de bal ingedeeld in 2 categorieën. De eerste categorie waarmee de 5- en 6-jarigen reeds beginnen te oefenen hebben als doel, het balgevoel, de beweeglijkheid en het snel voetenwerk aan de bal te ontwikkelen. Vooral de 8-en 9-jarigen zijn leergierig, ze willen zoveel mogelijk "aan de bal leren" van hun idolen om trots te laten zien wat ze al met de bal kunnen doen. Hierdoor leren ze op deze leeftijd ook reeds de wedstrijdachte bewegingen zoals de topspelers. Met hun fantasie, verbeeldingskracht en vindingrijkheid, die hun leeftijd eigen is, benutten zij reeds spontaan enkele van deze bewegingen in kleine partijtjes, waardoor onbewust de basis wordt gelegd voor hun creatieve ontwikkeling. Grote wedstrijden hebben dan ook voor 8-9-jarigen nog weinig nut, zelfs bij 7 tegen 7 is het balbezit te beperkt. Laat ze op deze leeftijd op TRAINING, 4 tegen 4 of hooguit 5 tegen 5 oefenen, waarbij niet de uitslag maar het maken van zoveel mogelijk creatieve acties belangrijk is. Deze partijtjes moeten elke 10 of 15 minuten afgewisseld worden met ontspannende baloefeningen, waarbij ze tevens weer op adem komen. Vanaf ongeveer 6 jaar tot het begin van de puberteitsjaren is de beste leerperiode voor een dergelijke ontwikkeling, en na deze leeftijd moeten de kwaliteiten optimaal verder opgebouwd worden, hetgeen de spelers trouwens gemakkelijker aangaat, zowel lichamelijk als geestelijk.



Al de trainers die over hun eigen benen struikelen als ze een beweging met de bal moeten demonstreren, omdat ze het niet kunnen opbrengen, ze door intensief oefenen aan te leren, doen er goed aan de vele voordelen die het verwerven van een balvaardigheid bij de jeugd oplevert, eens goed te analyseren. Met een beetje zelfkritiek wordt dan ontdekt, dat ze misschien in staat zijn om te coachen, of een elftal in conditie te brengen, maar dat ze bij het opleiden van attractieve, technisch creatieve voetballers, weinig of niets te zoeken hebben.

De Voordelen

De vele voordelen die uit de Coerver-methode kunnen gehaald worden zijn hierboven meerdere malen beschreven, toch moeten we vijf aandachtspunten onderstrepen.

1. Wie sterk is aan de bal, kan ook de mogelijkheden van zijn medespelers gemakkelijk overzien. Een speler met veel tactisch inzicht is uiteraard machteloos als hij het technisch niet kan uitvoeren. Hoe meer technieken en speler verwerft, hoe meer mogelijkheden hij heeft om het meeste resultaat uit een wedstrijdssituatie te halen waarbij hij betrokken is.

2. Tijdens balvaardigheidsoefeningen schommelt de polsslag meestal rond de 120 slagen per minuut, waardoor onbewust zonder rondjes te lopen, een prima basisconditie wordt verworven. Later kan men de oefeningen op snelheid en met tegenstanders zo vaak herhalen dat men er spelenderwijs een aan het echte voetbal aangepaste conditie mee verwerft.

3. De hoeveelheid van de bewegingen staat garant voor dat men elk onderdeel, zoals richtingveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal, het afschermen en vrijspelen van de bal, het dribbelen, drijven, tegenstanders de verkeerde kant opsturen en over hen heengaan, gevarieerd en doelgericht kan oefenen, waarbij de spelers vanzelf ontdekken met welke bewegingen ze het meeste succes hebben in een bepaalde situatie en die ze constant kunnen gebruiken.

4. Bij het oefenen van balvaardigheid en balperfectie wordt de jeugd geen moment beziggehouden met onrealistische oefeningen, iedere beweging heeft een duidelijk en gericht doel, mede door het succes wordt de interesse (vooral in het zelfstandig oefenen) gestimuleerd

5. Wie sterk is aan de bal, heeft zelfvertrouwen, eist hem op, past zich niet aan maar wil zelf bepalen wat er met de bal gebeurt. Ze staan nu als het ware reeds te popelen om met de bal aan de voet de baas te spelen over hun tegenstander.

Een tegen een situatie

Alle topspelers hebben van jongs af aan hun balvaardigheid al pingelend benut om met de bal aan de voet hun directe tegenstander uit te schakelen. Natuurlijk hebben de zes- en zeven jarigen al vanaf hun eerste training in kleine partijtjes de één tegen één situatie zonder veel resultaat geoefend en is er bij de acht- en negen jarigen, vanaf het moment dat ze een wedstrijdachte beweging beheersen, een tegenstander ingeschakeld. Hierbij fungeerde deze echter meer als partner om de beweging ook met een tegenstander in de buurt op het juiste moment te leren toepassen. De weerstand van deze tegenstander of partner is hier geleidelijk opgevoerd. Voor de ontwikkeling van hun zelfvertrouwen en zelfbewustzijn is het heel belangrijk de weerstand steeds op te voeren: hoe beter iemand zich in een bepaald onderdeel ontwikkelt, hoe meer tegenstand hij krijgt.

Om zo sterk mogelijk te worden in dit moeilijke onderdeel zijn hier niet alleen de bewegingen om de bal af te schermen, vrij te spelen of een tegenstander alle richtingen op te sturen, onmisbaar, maar ook de beweeglijkheid en de souplesse, de handelingsnelheid aan de bal en het snel voetenwerk, om de bal elke fractie van een seconde te controleren en onbereikbaar te maken voor de tegenstander. Omdat dit intensieve oefeningen zijn moet het met kaatsers gebeuren, waarmee zonder onderbreking regelmatig kan worden gewisseld, terwijl ze elke 10 of 15 minuten moeten worden afgewisseld met ontspannende baloefeningen of spelvormen. Bij de kleine partijtjes die tijdens het intensief oefenen van dit onderdeel worden gespeeld, is de weerstand "wedstrijd echt", zonder dat de tegenstander er een gevecht om de bal van maakt.



De Tegenstander oprollen

Na het beheersen van de bal en de tegenstander is dit de logische volgorde van oefenen om in dit voor de attractiviteit en productiviteit zo belangrijk onderdeel zo sterk mogelijk te worden. Topspelers beheersen dit onderwerp perfect, ze benutten balbezit om met snelle individuele of collectieve acties hun tegenstander te omzeilen en scoringskansen te creëren of tot scoren te komen. Zij hebben zelden of nooit de bal ingeleverd, maar steeds opnieuw geprobeerd het beste resultaat te behalen uit elk balbezit. Dit is de reden waarom zij wel een topper zijn geworden, terwijl die ontelbare die de bal steeds hebben ingeleverd, of dit van hun trainer verplicht waren, nooit boven de grijze middelmaat zijn uitgekomen. De jeugd heeft in de voorafgaande twee onderdelen zoveel zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, lef en flair aan de bal verworven, dat ze niets liever oefenen dan via individuele acties, overlapping, één - twee, en andere combinaties, tegenstanders passeren. Ook al leiden ze hierbij vaker balverlies, steeds opnieuw worden ze aangemoedigd om met moed en risico deze acties te maken om tegenstanders achter de bal de krijgen. Met de bal in de breedte te spelen lukt dit nooit. Mocht er desondanks nog een speler zijn die onzelfstandig en onpersoonlijk inlevert, dan moet hij een rondje om het veld lopen tot hij beseft dat hij zowel met het lopen van rondjes als met ballen inleveren nooit uitgroeit tot een waardevolle voetballer.



Scoren

Wie alle onderdelen onder de knie heeft, is in staat zonder toeval (kick and rush) scoringskansen uit te spelen. Om deze zo effectief mogelijk te benutten, moet men over een prima kop- en schiettechniek beschikken. Overal zie je technisch zwakke spelers op doel schieten, hetgeen weinig nut heeft, omdat deze spelers met hun gebrekkige techniek zelden of nooit een schietkans kunnen forceren, zeker tegen een overmacht aan verdedigers. Nadat het koppen en het schieten zo goed mogelijk zijn beoefend, worden alle technieken uit de voorgaande onderdelen, zoals het vrijspelen van de bal, het passeren, overlappen, een-twee, etc., intensief getraind met afwerken op doel. Nu ze in deze offensieve technieken sterk zijn, moeten ze met lef, moed en een groot hart, acties maken en afwerken. Het individueel en collectief verdedigen moet echter pas volledige aandacht krijgen als de jeugd de baltechnieken voldoende beheerst. Men kan het niet vaak genoeg herhalen, verspil de kostbare energie van de jeugd niet aan onrealistische oefenstof, het vechten om de bal om ook anderen het leren voetballen onmogelijk te maken. Een elftal met spelers zonder veel aanvalskracht is een kleurloos en doods elftal. Niet de hoeveelheid opererende spitsen bepaalt of het elftal succesvol aanvallend voetbal speelt, maar de offensieve kwaliteiten van de spelers en het benutten van die kwaliteiten, bepalen hier de wedstrijd.

Zoals alle spel- en wedstrijdvormen zonder doelen worden gespeeld, met kaatsers of spitsen die altijd onderweg zijn om voor de speler in balbezit ruimte te creëren, waardoor ze steeds twee mogelijkheden hebben om over de tegenstander heen te gaan, worden alle grote wedstrijden gespeeld met één spits en zoveel mogelijk van achteruit komende aanvallers. Deze snelle beweeglijke spits die, doordat hij hiervoor de ideale ruimte heeft, zowel in de lengte als in de breedte, is hierdoor moeilijk uit te schakelen. Nog moeilijker uit te schakelen zijn alle andere spelers, die direct als de gelegenheid zich voordoet met snelle individuele acties en combinaties van achteruit komend, naast deze spits opduiken of voorbij sprinten. Als je met vaste vleugelspitsen speelt, laat je weinig of geen ruimte voor deze op volle snelheid komende spelers uit de tweede of derde lijn, die zich door niets of niemand laten ophouden en daarom veel moeilijker uit te schakelen zijn dan deze vleugelspitsen.



Ideaal is tevens dat de drie basisvoorwaarden om zo'n succesvoetballer te worden, techniek, inzicht en persoonlijkheid, altijd vooropstaan. Hoe meer technische kwaliteiten, hoe beter men de situatie kan oplossen. Zoals alle topspelers moet ook de jeugd steeds trachten met haar techniek het best mogelijke resultaat te halen uit de situaties waarbij zij betrokken raakt en ook haar tactisch inzicht zo goed mogelijk gestalte te geven. Een twijfelaar, een onzelfstandige speler kan nooit over persoonlijkheid en een prima wedstrijdmentaliteit beschikken, waardoor hij zelden het beste resultaat kan halen uit een gegeven situatie, ook al is hij technisch en tactisch sterk.

De trainer die de opleiding "mentaliteit" doceert, is niet alleen technisch en tactisch bezig. Vanaf de eerste training worden positieve gewoontevormingen, zoals sportiviteit, zelfdiscipline, zelfstandigheid en initiatief gekweekt. De jeugd wil met haar vitaliteit, energie en leergierigheid een groot voetballer worden en de trainer alleen kan dit realiseren.



De Basisbewegingen

De wedstrijdsituaties zijn zo veelzijdig en onvoorspelbaar dat hoe meer bewegingen je beheerst, des te beter het is, terwijl je ook veel meer gevarieerder kan trainen en uitleven. Iedere speler moet zich in verschillende basisbewegingen specialiseren, welke hij naar gelang de situatie bij richtingsveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal of bij afschermen en vrijspelen, toepast. Naast de competitievormen is de een tegen een situatie (zonder weerstand, de tegenstander mag noch bal of lichaam aanraken) de ideale oefenvorm om met de bal aan de voet spelers op te zoeken, voorbij te dribbelen, bal af te schermen en de juiste wendingen te maken.



De wedstrijddecide bewegingen zijn opgedeeld in basis-, schijn- en passeerbewegingen. Hoewel het moeilijk is ze apart in te delen daar veel basis- en schijnbewegingen in bepaalde situatie ook benut worden om tegenstanders te passeren. Met een stopbeweging en richtingsverandering, de overstap en de bal achter het standbeen terughalen, kan de speler reeds meerdere tegenstanders uitschakelen. Ondanks dat deze ingedeeld worden bij de basisbewegingen kunnen we met een voorafgaande schijnbeweging op de basisbeweging een perfecte passeerbeweging uitvoeren. Jammer genoeg blijkt in werkelijkheid enkel de kapbeweging de meest uitgevoerde passeerbeweging. Als men later de verschillende bewegingen heeft ingeoeft kan een speler automatisch ontdekken welke beweging voor hem het beste is. Als deze verschillende bewegingen in combinatie worden gezet, kan men spreken over een creatieve speler. Later kan de uitvoeringstijd ingekort worden en de weerstand, door middel van gebruik van tegenstanders en inkorten terrein grootte, opgevoerd worden en behalen de spelers in wedstrijdvormen een optimaal rendement.

Hoofdstuk 1 Algemene informatie spelers/speelsters

Trainen is opleiden, ongeacht het niveau. Net als op school zit er ook een opbouw in de voetbalopleiding van een speler/speelster. Bij het trainen van een bepaalde leeftijdsgroep is het daarom belangrijk om rekening te houden met de leeftijdskenmerken van deze specifieke groep. Trainers zijn vaak geneigd te snel te willen gaan waardoor de jeugdspelers niet optimaal kunnen groeien. Een goede basis is daarbij het halve werk en zorgt voor een voorsprong voor de rest van de voetbalcarrière. Als jeugdtrainer ben je vooral bezig spelers individueel op te leiden, waarbij het team en de wedstrijd belangrijke hulpmiddelen zijn voor het boeken van individuele vooruitgang. Het winnen van wedstrijden is hierbij leuk, maar de ontwikkeling en het spelplezier moet centraal staan.

De leeftijdskenmerken zijn onderverdeeld in de volgende fases:

1. Mini's
2. De onderbouw (JO8¹ tot en met JO11)
3. De middenbouw (JO12 tot en met JO15)
4. De bovenbouw (JO16 tot en met JO19)

1.1 Mini's

De jongste jeugd valt in de categorie mini's. Wedstrijden worden hierbij nog niet geregeld via de KNVB, maar worden vaak onderling met omliggende verenigingen geregeld.

1.1.1 Leeftijdskenmerken

Als jeugdtrainer heb je bij de mini's te maken met de volgende leeftijdskenmerken:

- De mini is snel afgeleid, speelt en individueel gericht. De mini kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal;
- Winnen is niet belangrijk;
- Mini's zijn zeer beweeglijk en lenig.

1.1.2 Algemene doelstellingen

Voor de mini's gelden de volgende algemene doelstellingen:

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten;
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- De baas worden over de bal:
 - Balgevoel creëren;
 - Dribbelen;
 - Richtingsgevoel leren;
 - Nauwkeurigheid (mikken);
 - Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
 - Aan- en meenemen van de bal.
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!);
- Ontwikkelen van de techniek.

¹ JO staat hierbij voor "jeugd onder"

1.1.3 De trainingen

De warming up voor de training is eigenlijk gelijk het begin van de echte training. Omdat het belangrijk is dat er niets zonder de bal gedaan wordt bij de mini's, is de warming up gelijk de eerste oefening met de bal.

Om de individuele aandacht te garanderen, en met name hierbij ontwikkeling van de technische vaardigheden, is het belangrijk om de groepjes niet te groot te maken. De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen –en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen.

Het grootste deel van de training moet besteed worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 4:4 is altijd onderdeel van de training.

De training is een middel om de eerste technische vaardigheden te oefenen. Herhaling is hierbij een belangrijk element om een goed resultaat te krijgen. Goede oefeningen om bij de mini's te oefenen zijn:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal controleren.



Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Deze oefenvorm is ideaal voor de ontwikkeling van de mini's. Veel scoringskansen en veel balcontact zijn hierbij effectieve elementen om vooruitgang te boeken voor de jeugdspelers. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn hiervoor ook heel geschikt.

Verdere aandachtspunten bij de Mini's:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Veel afwisseling in de training;
- In spelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen is beter dan zelf uitleggen.



1.1.4 De wedstrijden

Tijdens de wedstrijden wordt 2:2 of 4:4 gespeeld. Er zal vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. De ontwikkeling van de jeugdspelers en het spelplezier staan hierbij centraal. Het motiveren en stimuleren van jeugdspelers is hierbij belangrijk, waarbij positieve benadering essentieel is.

1.2 Onderbouw

De onderbouw bestaat uit de jeugdteams JO8 tot en met JO11.

1.2.1 Leeftijdskkenmerken

De jongste jeugdteams hebben qua leeftijdskenmerken nog veel van de mini's weg:

- Ze zijn snel afgeleid, speels en individueel gericht. Ze kunnen nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal;
- Winnen is niet belangrijk;
- De spelers zijn zeer beweeglijk en lenig.

De ouder onderbouwjeugd is minder snel afgeleid en heeft de ideale leeftijd om de technische basisvaardigheden te leren. De leeftijdskenmerken die bij deze groep kinderen hoort zijn:

- Samenspel neemt toe;
- Ze zien al wie goed kan voetballen en wie minder;
- De spelers vinden winnen belangrijker dan jongere onderbouw jeugd, maar de begeleiding moet hier nog steeds behoudend in zijn;
- De jeugdspelers begrijpen al iets van vrijlopen en dekken.



1.2.2 Algemene doelstellingen

Voor de jongere onderbouwjeugd gelden de volgende algemene doelstellingen:

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten;
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- De baas worden over de bal:
 - Balgevoel creëren;
 - Dribbelen;
 - Richtingsgevoel leren;
 - Nauwkeurigheid (mikken);
 - Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
 - Aan- en meenemen van de bal.
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!);
- Ontwikkelen van de techniek.

Waar de jongere onderbouwjeugd vooral bezig is de basisontwikkeling en het wennen aan de bal, gaat de oudere onderbouwjeugd verder in de ontwikkeling van balgevoel en beheersing van de bal. Deze leeftijd is ook ideaal om de technische vaardigheden te ontwikkelen. Daarnaast worden in deze leeftijdscategorie de keepers enthousiast gemaakt voor het keepersvak. Bij het trainen van de keepers kan vooral aandacht gegeven worden aan de basistechnieken van oprapen, onderhands en bovenhands vangen, en diverse vormen van werpen.

1.2.3 De trainingen

De warming up voor de training is eigenlijk gelijk het begin van de echte training. Omdat het belangrijk is dat er niets zonder de bal gedaan wordt, is de warming up gelijk de eerste oefening met de bal.



Bij de trainingen is het van belang dat de groepjes niet te groot zijn, om zo de individuele aandacht te garanderen. Met name de technische vaardigheid zal centraal staan in de training. De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen –en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 4:4 is hierbij altijd onderdeel van de training.

Verdere aandachtspunten voor de training van de jongere onderbouwjeugd:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Veel afwisseling in de training;
- In spelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Beperkte verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.

Bij de oudere onderbouwjeugd gelden eigenlijk dezelfde aandachtspunten als bij de jongere onderbouwjeugd, echter kunnen de oudere onderbouwjeugdspelers al een begin maken in het samenwerken.

Bij de jongere onderbouwjeugd kan verder gegaan worden met het oefenen van de basisvaardigheden van het voetbal:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal controleren.

Bij de oudere onderbouwjeugd kan er al een stap verder gegaan worden in de ontwikkeling van de basistechnieken zoals:

- Schieten met de wreef;
- Afschermen van de bal;
- De bal kaatsen;
- Een tegenstander passeren;
- Diverse techniektrainingen.

Ook de tweebeinigheid kan bij de oudere onderbouwjeugd goed geoefend worden.

Door veel te herhalen krijgen de jeugdspelers in de onderbouw veel balmomenten en zullen de basisvaardigheden zich beter ontwikkelen. Het is belangrijk dat de trainers hierbij goed kijken wat de spelers aankunnen en hierop inspelen. Uitgangspunt hierbij is wel dat er op een positieve manier aanwijzingen, complimenten en opdrachten gegeven wordt voor de beste ontwikkeling van de jeugdspelers. Door veel plezier te creëren bouw je een goede basis voor een optimale ontwikkeling van de spelers.



Behalve in de specifieke trainingsoefeningen (spelvormen, oefenen basistechnieken, ect.) komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit is dan ook een ideale trainingsvorm om de basisvaardigheden te ontwikkelen. Scoringsmogelijkheden zorgen hierbij voor veel speelplezier. Let bij deze vorm dus erop dat de doelen lekker groot zijn en dat de trainer zelf niet meespeelt om het aantal balmomenten van de spelers zo groot mogelijk te maken. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn daarbij ook heel geschikt.

Bij de oudere onderbouwjeugd kan ook begonnen worden met het spelenderwijs aanleren van de spelregels en kan gestart worden met de basistactiek (vasthouden van de plek in de opstelling, vrijlopen en dekken van een tegenstander). De 1:1 oefenvorm kan ook goed gebruikt worden voor de ontwikkeling van de basistechnieken, net zoals de actieve rust (zoals hooghouden met een bal).

Om een structuur te krijgen in de trainingen kan er een jaarplanning gemaakt worden waarbij alle voetbalthema's worden ingepland. Deze jaarplanning, zoals het "Rode Draad Leerplan" van Jeugdvoetbalopleiding, zorgt voor de basis van de jeugdtrainingen en zorgt ervoor dat aan alle voetbalthema's aandacht wordt besteed.

1.2.4 De wedstrijden

Tijdens de wedstrijden wordt 6:6 (JO8, 9 en 10) of 8:8 (JO11) gespeeld.



Bij de jongere onderbouwjeugd zal er vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Er is daarnaast bij de jongste onderbouwjeugd vaak nog geen vaste positie. Spelen met de posities komt het spelplezier en de ontwikkeling van de spelers ten goede, probeer spelers dus ook op andere plekken uit (in de gehele onderbouw).

In deze leeftijdscategorie kan ook langzaam begonnen worden met formaties, echter is het belangrijk om het hierbij niet te moeilijk te maken voor de spelers. Belangrijk tijdens de wedstrijden is dat het spelplezier en de ontwikkeling van de spelers centraal staat bij de coaching van de begeleiding.

Verdere aandachtspunten voor de wedstrijden:

- Als de bal voorin is, moedig de keeper dan aan om zo ver mogelijk van zijn eigen doel af te gaan staan;
- Rouleer op wedstrijddagen de keepers bij de jongere onderbouw, tenzij een speler heel graag op doel wil. Door te rouleren worden spelers zo breed mogelijk opgeleid. "Echte" keepers ontstaan later in deze leeftijdscategorie;
- Laat de verdedigers zo veel mogelijk aansluiten op het moment dat de bal voorin is. Laat ze over de denkbeeldige middenlijn gaan en deelnemen aan het spel. Dit kan zowel bij balbezit (bal behouden en eventueel scoren) als bij balverlies (bal veroveren);
- Vooral de jongere onderbouwjeugd zal vaak nog lekker aan het pingelen zijn, laat ze dit doen! Dit hoort namelijk bij hun leeftijdsfase. Het samenspelen komt later vanzelf aan bod;
- Bij de oudere onderbouwjeugd mag er ook nog gepingeld worden, maar als de bal verloren wordt is het belangrijk dat ze wel meeverdedigen om de bal te veroveren;
- De ontwikkeling en het spelplezier van de kinderen staat centraal. Beschouw daarom de wedstrijden ook als trainingsmoment. Stimuleer kinderen de geleerde acties en technieken toe te passen tijdens de 1:1 situaties in de wedstrijd. Neem daarbij ook technische aspecten zoals het passen, het aan –en meenemen, afwerken op doel mee in de coaching;
- Hoewel het winnen voor de kinderen steeds belangrijker wordt, is het belangrijk dit niet te benadrukken tijdens de coaching. Plezier en ontwikkeling staan centraal!
- Bij de oudere onderbouwjeugd kan de keeper en de achterhoede al proberen op te bouwen als de tegenstander dit toelaat;

1.3 Middenbouw

De middenbouw bestaat uit de jeugdteams JO12 tot en met JO15.

1.3.1 Leeftijdskenmerken

De jongere middenbouwjeugd heeft de volgende leeftijdskenmerken:

- Wil zich meten met anderen;
- Kan in teamverband een doel nastreven;
- Het toepassen en verbeteren van de vaardigheden, gekoppeld aan het spelinzicht in het spel;
- Beheerst de eigen bewegingen en is bewust zijn prestaties op te vijzelen;
- Ideale lichaamsbouw om technische vaardigheden te leren en te verbeteren;
- Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeisput. Aandacht voor 'groeipijn' aandoening;
- Begint een eigen mening over het spel te vormen;
- Een deel zit nog op de basisschool, terwijl de rest al naar de middelbare school gaat.



De oudere middenbouwjeugd heeft de volgende leeftijdskenmerken:

- Verandering en bewustwording van eigen lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen, motivatiegebrek en een kritische instelling tegenover gezag;
- Behoeft aan vaste afspraken;
- Weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken, met name in groepsverband. De trainer benadert een conflict vooral in een persoonlijk individueel gesprek;
- Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeisput.
- Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de reeds geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk.

1.3.2 Algemene doelstellingen

De technische rijping en het ontwikkelen van het inzicht in het herkennen van de spelbedoelingen en de algemene uitgangspunten in de vier hoofdmomenten (balbezit, balbezit tegenpartij, omschakeling van balbezit naar balverlies, omschakeling van balverlies naar balbezit) staan centraal bij de jongere bovenbouw. De technische vaardigheden moeten dus geoptimaliseerd worden.

Bij de oudere bovenbouw wordt de wedstrijd als middel gebruikt voor de verdere ontwikkeling van inzicht in en het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de vier hoofdmomenten. Bij balbezit staat centraal: de uitgewerkte teamfuncties bij opbouwen, aanvallen en scoren. Bij balbezit tegenpartij staat centraal: storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, en knijpen.

De spelers hebben in de mini's, onderbouw en jongere middenbouw vooral getraind op techniek. Nu moeten de spelers zich er ook van bewust worden dat het voetballen meer met het hoofd dan met de benen gespeeld zal worden, de tactiek.

1.3.3 De trainingen

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming-up van ongeveer 10 minuten onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. In elke training komen de aspecten van techniek en inzicht aan de orde.

Hoe beter de speler technisch onderlegd is, des te meer tijd over blijft om aandacht te schenken aan het inzicht van de spelers. Hiervoor kunnen de teams een paar keer in het seizoen een uurtje “theorie” krijgen in de commissiekamer. Aan de hand van een whiteboard kunnen heel goed de algemene uitgangspunten per hoofdmoment worden besproken. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers.



In de onderbouw komen alle technische vaardigheden uit de onderbouw aan de orde. Deze vaardigheden worden in de middenbouw verder ontwikkeld en uitgebreid. Naast de partijvormen kunnen bij de middenbouw ook de positiespellen goed gebruikt worden om de vaardigheden te ontwikkelen en verbeteren.

Verdere aandachtspunten bij de training van de jongere middenbouwteams:

- Tweebenigheid: dit zijn de laatste (ideale) jaren dat de speler dit nog kan aanleren.
- Extra aandacht aan het bewegen voor en na de pass;
- Veel positiespellen, zoals 3:1, 5:2 en 6:3, bij voorkeur met veel richting, scoren, het gebruik van een keeper en doel;
- Veel kleine partijspellen (van 1:1 tot en met 8:8);
- Grotere partijvormen om tactische aspecten te kunnen belichten (uitgangspunten bij de vier hoofdmomenten, verdeling over het speelveld, belang van combinatievoetbal);
- Afwerkvormen
- Goed ingedraaid staan bij aanname van de bal;
- Techniek (kapbewegingen, tweebenigheid, passeerbeweging, pass- en trapvormen);
- Het durven koppen.



Ook de keepers (die vaak bij deze leeftijdscategorie al bekend zijn) kunnen in deze fase goed getraind worden. De basistechnieken van een keeper die in de middenbouw getraind kunnen worden zijn:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken;
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap;
- Meevoetballen, balaanname links en rechts.

Waar de JO12 nog traint vanuit de 8:8 wedstrijdgedachten, trainen de oudere teams vanuit de 11:11 gedachten. Aandachtspunten hierbij zijn:

- Wedstrijdeigen situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden bevraagd over hun handelen;
- De beginselen van taaktraining, afhankelijk van de hoofdmomenten, en de positie/linie/as/flank, binnen basisvormen (3:1, 4:1, 5:2, 6:3), gericht op specifieke technische en tactische aspecten per taak;
- Mentale training: de spelers moeten in het belang van het team willen spelen. Soms zal een trainer in een training sfeer moeten creëren, als doel op zich. Vooral de oudere middenbouwjeugd is hier soms gevoelig voor.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin minimaal de volgende zaken centraal zullen staan naast de elementen die ook voor de jongere middenbouwkeepers gelden:

- Ontwijken van inkomende tegenstanders, vangen onder weerstand van een tegenstander, tippen over het doel;
- De verdedigende vaardigheden zonder bal, zoals het starten, sprinten, draaien en springen in alle richtingen.

Naast de specifieke punten gericht of de jongste middenbouw of de oudste middenbouw zijn er ook wat algemene accenten voor in de trainingen:

- Het inslijpen van enkele vaste patronen, die volgen uit de basisformatie van deze speelwijze. Hierbij valt te denken aan de opbouw, het flankspel, het drukzetten, het knijpen, en de spelhervattingen;
- Gebruik maken van 2:2, omdat hierin een aantal belangrijke tactische aspecten belicht kunnen worden (druk zetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching);
- Extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass (2x raken in positiespel);
- Extra aandacht aan het onderling coachen door de spelers (bijv. handbalspel). Spelers moeten elkaars taken kennen;
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen;
- De technische vaardigheden mogen niet vergeten worden! Liever een thema per training uitvoerig behandelen, dan een groter aantal oppervlakkig. De trainer moet rekening houden met grotere individuele verschillen tussen spelers.

1.3.4 De wedstrijden

De JO12 jeugd speelt wedstrijden van 8:8 op een veld wat iets kleiner is dan een half veld, terwijl de rest van de middenbouwteams heel veld spelen. Vooral de overgang van klein veld naar groot veld is even wennen voor de spelers. Niet alleen het veld wordt groter, maar ook de bijbehorende regels (zoals buitenspel), de organisatie (grotere afstanden) en de speelwijze (meer en complexere opties, meer spelers) worden anders. De vriendschappelijke wedstrijd is hierbij een goed oefenmiddel.

Andere zaken die vooral bij de jongere middenbouw centraal zullen staan: Opbouw, veld groot maken in balbezit, veld klein maken in balbezit tegenpartij, openen van rechts naar links en omgekeerd, knijpen, aanvalsspel via de flanken, Wat doen we bij de opbouw van de tegenpartij. Positiespel als elftal in balbezit is, positiespel als elftal in balbezit tegenpartij is, teamspel, buitenspel, hoe gaan we daar mee om.

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Hoe het veld groot maken bij balbezit;
- Hoe het veld klein maken bij balbezit tegenpartij;
- De bal 'eruit halen', andere kant openen, als diep spelen nog niet kan;
- Aansluiten door de verdedigers;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is;
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Aanvallen via de flanken (buitenspelers).



Waar de jongere jeugd (en de JO12) nog in een formatie speelde die specifiek voor kleinere velden geldt, speelt de jeugd ouder dan 12 jaar op groot veld in een formatie die de gehele jeugdopleiding en ook bij de senioren gehanteerd wordt (vaak 1:4:3:3). Door een eenduidige formatie op groot veld, zullen de spelers zich minder hoeven aan te passen als ze doorgroeien naar de oudere teams en uiteindelijk ook doorgroeien naar de senioren.

Daarnaast is het belangrijk dat spelers in ieder geval op twee verschillende posities uit de voeten kunnen voor de optimale ontwikkeling. Hoe meer spelers inzetbaar zijn, hoe meer speeltijd ze krijgen en hoe meer zij zich dus kunnen ontwikkelen.

Bij de middenbouwteams (behalve JO12) is het belangrijk dat er in de voorbespreking de individu steeds benaderd wordt. De teamfunctie en afspraken kunnen daarnaast natuurlijk ook besproken worden.

De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Vaste patronen bij de opbouw;
- Aansluiten door de verdedigers;
- De formatie van het middenveld;
- Het flankspel en de voorzet;
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn);
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is.

1.4 Bovenbouw

De bovenbouw bestaat uit de jeugdteams JO16 tot en met JO19.

1.4.1 Leeftijdskkenmerken

Ook hier is net zoals bij de andere fases een onderscheid te maken tussen de jongere bovenbouw en de oudere bovenbouw.

Leeftijdskkenmerken jongere bovenbouw:

- Begin van harmonische lichaamsgroei, er is sprake van een toenemende zelfkritiek;
- Wil om te winnen is groot;
- Er is sprake van een betere verhouding tot het gezag, ook de emoties passen zich aan;
- Willen ook verantwoording hebben en moeten ook inspraak hebben;
- Men kan zich ondergeschikt maken aan het teambelang.

Leeftijdskkenmerken oudere bovenbouw:

- Op deze leeftijd ontstaat een bepaalde mate van geestelijke stabiliteit;
- Onrust maakt plaats voor een wat beheerster optreden;
- Ook fysiek meer stabiliteit, beheerste vaardigheden komen versterkt terug indien in de eerdere jeugdperiode goed gewerkt is;
- Spelers hebben meer oog voor eigen prestaties en ook voor die van hun teamgenoten. Streven naar medeverantwoording;
- Verdere wedstrijddrijfheid is nu een kwestie van veel trainen en het opdoen van de nodige wedstrijdervaring;
- Sommige spelers zitten in de eindfase van het voortgezet onderwijs, sommige studeren al, en weer anderen werken mogelijk al.



1.4.2 Algemene doelstellingen

De jongere bovenbouw heeft ook een aantal algemene doelstellingen om de vooruitgang van de spelers zo groot mogelijk te laten zijn:

- Er is meer aandacht voor het rendement van de taakuitvoering door een speler;
- Spelers beginnen zich te specialiseren (Wie is geschikt voor welke positie en taak);
- De spelers leren vanuit hun spelsysteem anticiperen op verschillende spelsystemen van diverse tegenstanders;
- De spelers leren omgaan ('professioneel reageren') met andere vormen van weerstand zoals de scheidsrechter, het publiek en de tegenstander.

In de oudere bovenbouw wordt er al meer aandacht gericht naar de vervolgstap van de spelers, namelijk de senioren. Dit is zowel te zien bij de staf als bij de spelers zelf. De algemene doelstellingen voor deze groep jeugd zijn:

- Inzichtelijke rijping en ontwikkelen van de competitie: optimale rijpheid voor seniorenvoetbal;
- Leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt, specialist worden;
- Leren om als individu en linie in dienst van teamprestatie te spelen;
- Gewenning aan het seniorenvoetbal gaat nu een belangrijke rol spelen;
- De spelers moeten leren omgaan ('professioneel reageren') met andere vormen van weerstand zoals de scheidsrechter, het publiek en de tegenstander.

1.4.3. De trainingen

De training begint met een warming-up onder leiding van de aanvoerder. De trainer ziet erop toe dat dit goed gebeurt.

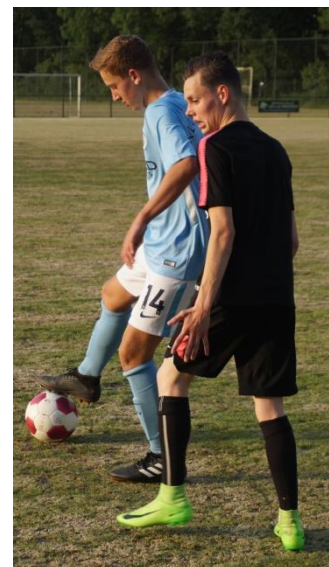
Bij de bovenbouw heb je daarnaast drie elementen waarop getraind wordt:

- Wedstrijdgerichte training

In de training is het belangrijk om zoveel mogelijk vanuit wedstrijdgerichte situaties te trainen. De interactie met de spelers is hierbij niet alleen cruciaal voor de aandacht van de spelers, maar ook het inzicht wordt hierbij optimaal ontwikkeld. Door veel partij- en positiespelen te doen worden wedstrijdelementen nagebootst en optimaal getraind. Coaching is hierbij bij de bovenbouw vooral gericht op de hoge handelingssnelheid en het wijzen van de spelers op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie)

- Taakgerichte training

De wedstrijdgerichte training wordt altijd in relatie gebracht met de taakgerichte training. De taakgerichte training kan zowel per individu als per linie worden uitgevoerd en zorgen ervoor dat de spelers optimaal alle specifieke taken/functies binnen het team herkennen en ontwikkelen bij de gekozen speelwijze, zoals de 1:4:3:3.



➤ Mentale training

Een stukje mentale training hoort daarnaast ook bij de training van de bovenbouw. Hierbij gaat het om het in belang van het team spelen, veel willen trainen en het spelen om te winnen. Hoe ouder de spelers worden hoe meer de mentale training gericht zal zijn op het seniorenvoetbal. Alles gaat daar nog sneller, harder en je speelt vaak tegen tegenstanders met meer ervaring.

De vier hoofdmomenten in het voetbal zijn belangrijk om tijdens de training mee te nemen. Voor de jongere bovenbouwjeugd kan hierbij gebruikt gemaakt worden van de volgende methodische aanpak.

1. *Balbezit:*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten;
- Algemene principes van het positiespel;
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie;
- Inzicht in de taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

2. *Balbezit tegenpartij:*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten;
- Algemene principes van teamorganisatie;
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie;
- Inzicht in de taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

3. *Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling):*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan deze speelwijze.

4. *Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan deze speelwijze.

In principe wordt hierbij de basisformatie (bijvoorbeeld 1:4:3:3) als uitgangspunt genomen. De spelers moeten echter ook kennisnemen van andere basisformaties en bijbehorende speelwijzen (zoals 1:4:4:2).

Verdere aandachtspunten bij de trainingen van de jongere bovenbouw:

- Formatie en veldbezetting;
- De speelwijze tijdens de wedstrijd moet ook tijdens de trainingen tot uitdrukking komen;
- Het behandelen in theorie en praktijk van tactische zaken zoals het pressievoetbal, het vastzetten van de tegenstander, het countervoetbal, spelverplaatsing, en de buitenspelval;
- De kwaliteit van het positiespel optimaliseren;
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen;
- Extra aandacht voor de volgende technische vaardigheden: het koppen, het plaatsen van de bal over grote afstand, de tweebenigheid, het 1:1-duel, en het afwerken op het doel.

De methodische aanpak van de vier hoofdmomenten van het voetbal bij de oudere bovenbouwjeugd is net iets anders dan bij de jongere bovenbouwjeugd:

1. *Balbezit:*

- Teamorganisatie;
- Verhogen van het rendement van het positiespel;
- Leren de individuele kwaliteiten van de spelers uit het team uit te buiten;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

2. *Balbezit tegenpartij:*

- Teamorganisatie;
- Specialisatie van spelers;
- Concentratie op de taak;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

3. *Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling):*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan deze speelwijze.
- Teamverantwoordelijkheid;
- Benutten specifieke kwaliteiten van spelers;
- Ondergeschikt maken aan het teambelang.

4. *Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan deze speelwijze.
- Teamverantwoordelijkheid;
- Benutten specifieke kwaliteiten van spelers;
- Ondergeschikt maken aan het teambelang.

Ook de oudere bovenbouw heeft nog een aantal andere aandachtspunten om mee te nemen in de training:

- Formatie en veldbezetting;
- Positiespelen nu met 1x of 2x raken;
- De spelhervattingen. De spelers moeten alle varianten kennen en kunnen uitvoeren.
- Onderlinge coaching van spelers;
- Snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en omgedraaid;
- Partijspel met accenten;
- De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?);
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als gehele team);
- De kwaliteit van het positiespel moet geperfectioneerd worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positiespel);
- Training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin het coachen en organiseren van medespelers een belangrijk leerdoel is.

1.4.4 De wedstrijden

In de voorbespreking van jongste bovenbouwteams is speciale aandacht voor de functies van linies belangrijk. Tijdens de wedstrijd ziet de trainer erop toe dat de afspraken rondom spelhervattingen worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende. Let hierbij tijdens de wedstrijd op de volgende tactische basisprincipes:

- Vaste patronen bij de opbouw;
- De formatie van het middenveld;
- Het flankspel en de voorzet;
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn);
- De varianten bij spelhervattingen;
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer drukzetten;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is.

Aan het einde van het seizoen dienen jongere bovenbouwteams kennis te maken met andere basisformaties en speelwijzen. Hierbij worden in eerste instantie 1:4:4:2 en 1:4:3:3 bedoeld. Dit zijn natuurlijk nog zeer algemene begrippen. De trainers dienen de basisformatie en speelwijze ieder jaar weer concreet te maken.

In de trainingen van de oudere bovenbouwjeugd wordt ook wedstrijdgericht getraind, met het oog op het winnen van de wedstrijd. Hier wordt in de voorbespreking van een wedstrijd nog eens aandacht aan geschonken. Tijdens deze voorbespreking is een grotere rol weggelegd voor de aanvoerder, of andere spelers die verantwoordelijkheid kunnen nemen.

De discipline en coaching rondom de competitiewedstrijden is altijd resultaatgericht, aangezien dat straks bij de senioren ook het geval zal zijn. Toch moet de trainer ook blijven zorgdragen voor de individuele opleiding van jeugdvoetballers: behalve het team als geheel moet ook iedere speler *winst boeken* in zijn ontwikkeling.

Tijdens de wedstrijden moeten de spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om te variëren bij de spelhervattingen. Vooraf dienen duidelijke afspraken gemaakt worden over getrainde variaties.

Gedurende het seizoen moeten de spelers de mogelijkheden krijgen om alvast te wennen aan het seniorenvoetbal. Dit kan gebeuren door met de selectie mee te trainen, of een keer een (oefen)wedstrijd mee te doen. Natuurlijk gebeurt dit in goed overleg tussen trainer en speler zelf.

Tenslotte is het van belang dat de spelers meerdere systemen kunnen spelen, zoals 1:4:3:3 en 1:4:4:2, en 1:3:4:3. In het seniorenvoetbal kan dit immers van hen verwacht worden, altijd rekening houdend met de spelers.

Hoofdstuk 2 Techniektraining

De ontwikkeling van de techniek bij jeugdspelers is, zoals je hierboven gelezen hebt, cruciaal voor de ontwikkeling van jeugd naar senior. Door een veelzijdige techniektraining, neemt niet alleen het balgevoel toe in beide benen, maar men is ook in staat opbouwend en aanvallend voetbal te spelen. Geen kick en rush voetbal maar opbouwend, verzorgd voetballen. Dit geeft meer zelfvertrouwen en komt het spelplezier ten goede. Techniek is een verzamelnaam van verschillende onderdelen binnen voetbal. Belangrijke punten qua techniek zijn dribbelen, kappen/draaien, schieten, overzicht bewaren en situaties herkennen, passen/trappen, aanname + meenemen. Elke speler kan niet genoeg techniektraining gebruiken. Of het nou Ronaldo is of de speler van de JO10 van je plaatselijke vereniging, voor iedereen is techniek belangrijk in het spel.

Herhalingen zijn goed om de techniek je eigen te maken. De doelstelling van de techniektraining is dan ook als volgt: “Veel oefeningen uitvoeren en herhalen om er uiteindelijk voor te zorgen dat er een verschil zichtbaar is van Week 1 en Week 10.”

Ondanks dat de meeste kinderen niet de potentie als bijvoorbeeld Robben of Messi hebben op die leeftijd, zijn kinderen niet beter of slechter dan de ander.

Om een goede techniektraining te kunnen geven zijn er een aantal basisvoorwaarden waaraan voldaan moet worden:

1. Plezier is nummer 1, er moet veel beleving zijn bij de spelers die meedoen;
2. De kinderen zijn er om te voetballen, dus geen lange rijen;
3. Als trainer straal je positiviteit en enthousiasme uit;
4. Verwacht niet te veel van de jongens, denk aan Arbeid-Rust verhouding;
5. Elke leeftijdscategorie is anders, pas je coaching daarop aan.

Dit hoofdstuk is bedoeld als oefenstofboek om te gebruiken bij de techniektrainingen. Elke paragraaf heeft zijn eigen thema. In totaal duren de techniektrainingen 10 weken die verdeeld zijn in verschillende blokken.

Per oefening wordt er duidelijk aangegeven wat er van de spelers maar ook van de trainers wordt verwacht. Elke oefening zal op verschillende uitdagende manieren gegeven kunnen worden waarbij er ook een duidelijke afwisseling kan worden gemaakt bij niveauverschillen die aanwezig zullen zijn.

Verder is het erg belangrijk dat elke oefening dynamisch kan worden uitgevoerd. Dit wil zeggen dat de spelers constant in beweging zijn en er nauwelijks rijtjes optreden. De vijf voorwaarden worden hierbij in acht genomen. Daarnaast is het uitstralen van positiviteit en enthousiasme bij de trainers van groot belang bij de ontwikkeling van de spelers. Complimenten en positieve aandacht helpen de kinderen zich verder te ontwikkelen.



2.1 Voorbereiden van de techniektraining

Trainingen zijn ervoor om beter te worden doormiddel van het oefenen van bepaalde vormen op technisch en tactisch vlak. De techniek trainingen van Jeugdvoetbalopleiding zijn ontwikkeld op een manier waarbij de spelers of speelsters een nieuwe methode aangeboden krijgen om zichzelf te ontwikkelen op het technisch gebied.

De trainingen worden gegeven door enthousiaste trainers die een voetbalachtergrond bezitten en daarom ook weten wat er vereist wordt van het geven van een training als deze. Doormiddel van een verbale uitleg wordt er duidelijk gemaakt hoe de oefening eruit komt te zien, het praatje. Hierna volgt de praktijk uitleg waarin de oefening op een laagdrempelig niveau wordt voorgedaan zodat iedereen de oefening begrijpt.

In dit hoofdstuk wordt er ook aandacht besteed aan de manier van coachen. Het is dan ook de bedoeling dat de spelers of speelsters echt iets leren van de oefening.

Eisen waaraan elke techniek training moet voldoen.

1. Voetbal-eigen bedoelingen
 - Voetbalhandelingen laten uitvoeren.
 - Leren / oefenen wat in de wedstrijd wordt gevraagd.
2. Veel herhalingen
 - Geen lange wachttijden (rijtjes)
 - Goede planning en organisatie.
 - Voldoende materialen (ballen, doelen, hesjes etc.)
3. Rekening houden met de groep
 - Leeftijdsspecifieke kenmerken (zie onder)
 - Niveau.
 - Beleving/plezier.
4. Juiste coaching/beïnvloeding.
 - Ingrijpen/stop zetten
 - Aanwijzingen geven
 - Vragen stellen
 - Oplossingen aandragen.
 - Voorbeeld geven/ (laten) voordoen.
 - Complimenteren (plezier waarborgen)

Om te kijken of de techniektraining goed gaat zijn er een aantal “toets vragen” die je jezelf kunt stellen:

1. Loopt het?

Als trainer vraagt u zich af of de training daad werkelijk "loopt" en of de training “op gang” is. Snappen de spelers de spelbedoeling? Zijn de regels duidelijk? U kunt de spelers de gelegenheid geven om hierachter te komen. Blijkt echter dat dit naar van loop van tijd niet lukt, dan geeft u aanwijzingen hoe de vorm daadwerkelijk kan gaan lopen.

2. Lukt het?

De regels zijn duidelijk (dat heeft u immers getoetst), maar lukt het de speler om de vorm goed uit te voeren? Als u een afrondvorm neer heeft gezet, lukt het de speler dan daadwerkelijk om te scoren? Lukt dit na enkele herhalingen nog steeds niet, dan moet u de organisatie aanpassen. U kunt bijvoorbeeld de afstand tot de goal verkleinen, het veld groter maken zodat er meer ruimte, etc.

3. Leert het?

Als de regels bekend zijn en de bedoeling van het spel wordt uitgevoerd, is het de vraag of ze verbeteren. Leren ze in de partijvorm beter vrij te lopen of gaan ze vaker scoren? De vorm moet dus voldoen dat de betere voetballer nog steeds wat blijft leren en de situatie uitdagend blijft. De wat mindere voetballer moet natuurlijk ook uitgedaagd worden om zich te verbeteren. Hier moet u zichzelf in trainen en zoeken naar hoe u de uitdaging en beleving zo groot mogelijk kunt houden.

Daarnaast is er nog een ander principe erg belangrijk bij de techniektraining: “Praatje, plaatje, daadje”.

Praatje	Plaatje	Daadje
Uitleg	Voorbeeld	Zelf doen
Toelichting	Voordoen	Oefenen
Verduidelijking	Laten zien	Uitproberen
		Trainen
		Inslijpen

2.2 Circuitvorm

Om ervoor te zorgen dat de spelers optimaal getraind worden in de techniektraining is er gekozen voor het circuitmodel.

2.2.1 Wat is het circuitmodel?

Het circuitmodel is een model waarin de organisatie van een training wordt beschreven. In dit model is de training gebaseerd op het trainen van verschillende voetbalvormen in groepen. Elke groep werkt gedurende een bepaalde periode (afhankelijk van de leeftijd: 10-18 minuten) een voetbalvorm af.

2.2.2 Waarom het circuitmodel?

Voor (jonge) kinderen is het beter en plezieriger om een aantal voetbalvormen te herhalen. Daarnaast helpt het de trainer om een overzichtelijke organisatie neer te zetten. Een goede training begint bij een goede organisatie! Het circuitmodel is hier een uitstekend hulpmiddel voor.

De jeugd van tegenwoordig voetbalt, door de vele alternatieven zoals internet en videospelletjes, steeds minder. Daarom is het van belang om een training met zoveel mogelijk voetbaleigen vormen te geven, waarbij de spelertjes zoveel mogelijk met de bal bezig zijn en zo min mogelijk stil staan. Het circuitmodel is hiervoor bij uitstek geschikt.

2.2.3 Voor wie is het circuitmodel bedoeld?

Het circuitmodel is met name bedoeld voor de jongste jeugd. In principe wordt het gebruikt voor de mini's, onderbouw en de jongste middenbouw. Het kan zelfs ook nog heel bruikbaar zijn voor oudere middenbouwjeugd welke op een lager niveau acteren.

2.2.4 Hoe werkt het circuitmodel?

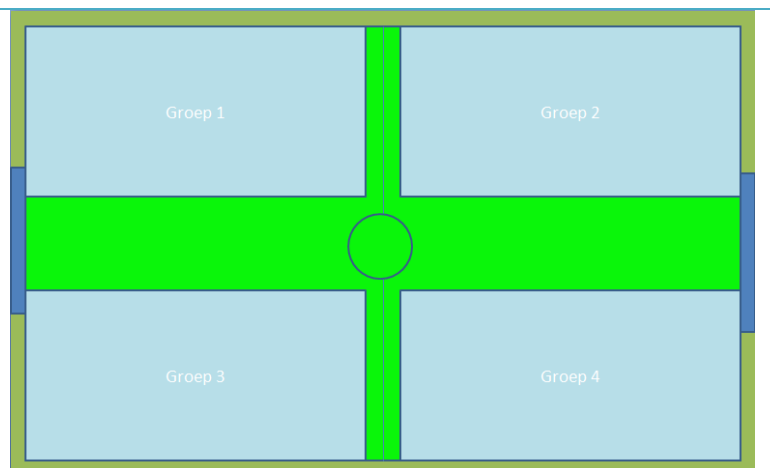
De trainer die het circuitmodel hanteert zet voorafgaande aan de training meerdere trainingsvormen (in deze uitleg hanteren we vier vormen; een technische vorm, een wedstrijdvorm, een pingelvorm en een afwerkvorm) uit.

1. De hoofdtrainer verdeelt de spelers over de vier onderdelen.
2. Gedurende de trainingsvorm (12 tot maximaal 14 minuten) loopt de hoofdtrainer langs de 4 organisaties en plaatst zijn coachopmerkingen als ondersteuning van zijn trainers.
3. Wanneer de tijd is verstreken draaien de groepen door naar de volgende organisatie (1 naar 2, 2 naar 3 etc.)
4. Als de bedoeling helder is, zo snel mogelijk starten met de volgende groep zodat er zo min mogelijk tijd verloren gaat.

2.2.5 Veldverdeling tijdens het circuitmodel

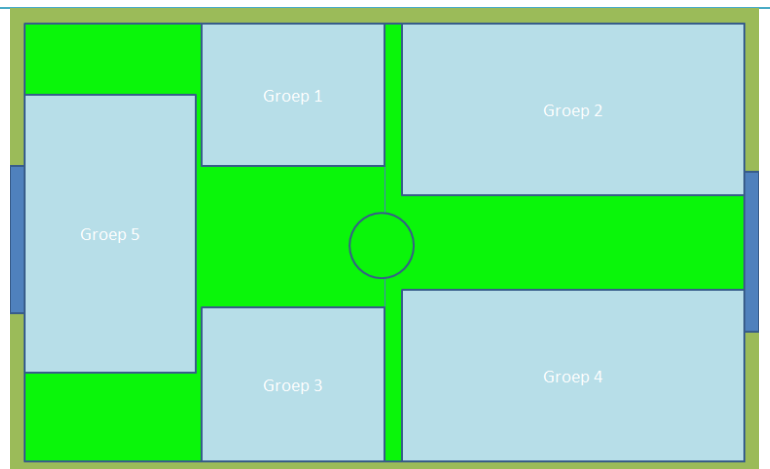
Met 4 teams

Hier heeft elk groep een hoek van een groot veld. Natuurlijk valt er wat te verschuiven. Het ligt er maar net aan hoeveel ruimte je nodig hebt.



Met 5 teams

Hier heeft groep 2 en groep 4 een grote hoek, dit is bijvoorbeeld voor een afrond vorm of partijvorm. De twee kleine groepen krijgen de relatief kleine oefeningen. Groep 5 krijgt weer een wat groter vlak. Natuurlijk valt er wat te verschuiven. Het ligt er maar net aan hoeveel ruimte je nodig hebt.



2.2.6 Hoe wordt het circuitmodel opgebouwd?

Bij het uitzetten van het circuitmodel op het veld zijn er een aantal zaken die in ogenschouw genomen moeten worden voor de optimale circuittraining:

- Gebruik zoveel mogelijk de lijnen van het voetbalveld. De spelers gebruiken ze ook tijdens wedstrijden, dus zijn ze herkenbaar. Tevens is het duidelijk voor de spelers wat de afbakening is.
- Door het vooraf uitzetten van het circuitmodel hoeft er tijdens de training praktisch niets gewijzigd te worden aan de organisatie. Men hoeft slechts pionnen / hoedjes weg te nemen.
- Houd met de afmetingen van het veld rekening met de doelgroep. Een JO8-pupil speelt immers op zaterdag ook niet voor niets op een kleiner veld dan een JO12-pupil.

Nu we weten waar we rekening mee moeten houden, is het van belang hoe we het precies gaan opzetten. De eerste keer zal het (zeker voor de beginnende trainer) wat onwennig zijn om het gelijk goed uit te zetten. Schroom niet om hiervoor even de tijd te nemen, of vraag om hulp. Het rendement van een goede organisatie is zeker de moeite waard!

Vaardigheden die worden aangeleerd tijdens de techniektrainingen van Jeugdvoetbalopleiding kun je onderverdelen in vier onderdelen:

1. Balbeheersing

Bij het onderdeel balbeheersing zullen de spelers hun balgevoel, snel voetenwerk en coördinatie verbeteren voor optimale balcontrole en handelingssnelheid.

2. Passen, trappen en controleren

Bij het onderdeel passen, trappen en controleren combineren we de traptechniek met binnenkant voet en wreef met het verwerken van de pass door de bal voorwaarts, zijwaarts of afschermend aan te nemen of te kaatsen/1-2 combinatie op te zetten. Ook zullen we de vaardigheden van balbeheersing hierin combineren en toepassen.

3. Scoren

Bij het onderdeel scoren leren de spelers op verschillende wijze een scoringskans te creëren. Hierin wordt vooral aandacht besteed aan het beheersen van de 1 tegen 1 situatie met de tegenstander van opzij, van voren en van achteren. Binnen de gekozen oefenvormen zullen ook de vaardigheden van balbeheersing en passen, trappen en controleren gecombineerd en toegepast worden.

4. Partijtjes

Natuurlijk gaat het erom dat alle spelers en speelsters de verbeterde vaardigheden kunnen toepassen in het echte voetbalspel. De partijtjes 1:1 / 2:2 / 3:3 zijn dan ook altijd een vast onderdeel in onze trainingen.



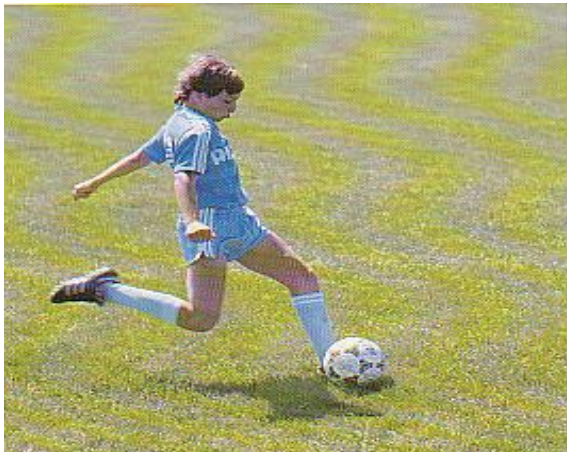
2.3 Basistechnieken

Om een goede techniektraining te geven is het hebben van basistechnieken een must.

2.3.1 Plaatsen en trappen van de bal

1. Traptechniek met de wreef van de voet

- Goed positie kiezen ten opzichte van de bal
- Staandebeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal
- Punt van de voet in de speelrichting
- Knie licht gebogen
- Staandebeen iets voorbij de bal, de bal blijft laag
- Staandebeen iets achter de bal en aan de onderkant geraakt, de bal gaat omhoog
- Buig romp, eerst achterwaarts, dan helft over het staandebeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten.
- Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen/enkel.
- Raak de bal met de binnenkant of volle wreef, afhankelijk van de situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
- Trapbeen volgt de bal zo lang mogelijk naar bestemming(wijs de bal na)
- Armen zorgen voor balans



2. Traptechniek met de buitenkant van de voet.

Bij een trap met de buitenkant van de voet over een grote afstand is het standbeen minder gebogen dan bij de andere traptechnieken en iets naar achteren naast de bal geplaatst, terwijl het lichaam licht achterover helt. De bal wordt, terwijl de punt van de voet naar binnen gedraaid is met de buitenkant onder het hart geraakt en zoals bij elke vorm van traptechniek wordt de voet op het moment van contact aangespannen, terwijl de armen voor balans zorgen.



3. Traptechniek met de binnenkant van de voet

Bij de trapbeweging met de binnenkant van de voet is zowel het trap als het standbeen licht gebogen in het kniegewricht. Om de bal zo goed mogelijk met de binnenkantvoet in het hart te raken is de punt van de voet zoveel mogelijk naar buiten gedraaid. Terwijl de armen voor balans zorgen vervolgt het trapbeen de bal zo lang mogelijk op de weg naar zijn bestemming.



4. Traptechniek van het stiften van de bal.

Met een korte trapbeweging schuift de rechtervoet onder de bal, op het moment van contact houdt hij de voet in en brengt de voet omhoog waardoor de bal, na een korte boog over een speler, achter hem doodvalt.



5. Het stoppen van de bal met de binnenkant van de voet.

- De voet van het been waarmee de bal **niet** wordt gestopt, wordt zo geplaatst, dat de bal daar vlak naast aan de binnenkant terecht zal komen;
- De voet van het been waarmee de bal **niet** wordt gestopt, staat gekeerd in de richting waaruit de bal komt;
- De bal wordt in het midden geraakt met het midden van de voet, omdat daar het aanrakingsvlak het grootst is;
- De voet van het stopbeen staat loodrecht op de richting van waaruit de bal komt.
- De bal wordt aangenomen op het moment dat deze ter hoogte van het standbeen is aangekomen;
- Op het moment dat de bal en de voet met elkaar in contact komen, wordt het stopbeen zodanig naar achteren tot stilstand komt. Je remt dus de snelheid van de bal vlug af;
- Span zo weinig mogelijk je spieren en laat je hele lichaam een zo ontspannen mogelijke houding hebben.

2.3.2 Dribbelen en drijven

Naast het plaatsen en trappen van de bal is ook het dribbelen en drijven een belangrijk onderdeel van de techniek.

Technische aanwijzingen

- Bal met de wreef spelen (buitenkant voet). Voet moet rechtstandig naar beneden. Dribbelen en drijven met de binnenkant van de voet is niet aan te raden, want de voet moet dan te snel worden gedraaid onder het lopen. Knie boven de bal;
- Standbeen naast de bal;
- Bal in het hart raken;
- Balans van het lichaam. Het lichaamsgewicht moet zo lang mogelijk boven het linkerbeen worden gehouden, zodat het speelbeen (hier rechts) zo lang mogelijk onbelast blijft;
- Snelheid van het speelbeen moet worden aangepast aan de snelheid, die aan de bal wordt gegeven.

Drijven

- Bovenbeenlichaam lichtjes gebogen (naar voren), om de bal beter tegen een tegenstander te beschermen;
- Elke stap de bal aanraken;
- De speler moeten leren om over de bal heen te kijken. Dus ze moeten alles zien;
- Drijven met de buitenkant voet: de voet van het speelbeen wijst naar binnen;
- Geef soepele zachte tikjes;
- De bal moet in het hart worden geraakt. Volle wreef; knie recht boven de bal;
- De voet moet rechtstandig worden gehouden, d.w.z. de punt van de schoen niet verder naar voren dan de wreef;
- Standbeen naast de bal.
- Richting van de bal is altijd gelijk aan de richting van het lichaam;
- Op het speelbeen moet zo min mogelijk het lichaamsgewicht drukken;
- Bij een hoog tempo: Been vlak voor het spelen van de bal even afremmen.

Wat de spelers moeten weten:

- Speel de bal met de wreef. Je houdt de voet waarmee je de bal speelt recht naar beneden. Je knie zit dan recht boven de bal;
- Je speelt de bal alleen maar als je je standbeen naast de bal kunt zetten. Kun je er niet bij dan eerst nog twee passen maken;
- Hou zo veel mogelijk het gewicht boven het linkerbeen als je met rechts speelt;
- Raak de bal in het hart.

Beweging 1



Na enkele tussentikken de bal met de binnenkant rechterwreef op de binnenkant van de andere voet kappen, links en rechts enkele tussentikken uitvoeren en de bal met de binnenkant linker wreef kappen op de binnenkant van de andere voet en weer enkele snelle tussen tikken uitvoeren.

Beweging 2



De speler trapt met de rechtervoetzool over de bal en haalt de bal met het voorste deel van de voet terug, neemt de bal met de buitenzijde van dezelfde kant mee in de andere richting. Vervolgens de oefening met de linkervoet herhalen.

P.S let op het diep inbuigen in de knieën

Beweging 3



Via een korte afrol met de rechtermoot wordt de bal met de binnenkant voor het lichaam zijwaarts gespeeld en met de buitenkant links meegenomen, waarna de beweging met linkermoot wordt uitgevoerd.

Beweging 4



Na een trapbeweging met de wreef de bal een halve omwenteling meenemen, met dezelfde voet afstoppen, na een snelle draai enkele tussentikken uitvoeren, de bal met links afstoppen en de beweging met rechts herhalen.

Beweging 5



Met het rechterbeen een schaar om de bal maken en de bal snel met de buitenkant links in tegenovergestelde richting een paar meter meenemen. De bal afstoppen met links en de schaar opnieuw met rechts uitvoeren.

Beweging 6



Met de linkervoet over de bal stappen, de bal met de binnenkant rechts kort in de andere richting meenemen, met de voetzool terughalen en met de buitenkant rechts de andere richting op spelen, vervolgens weer links overstappen.

2.4 Uitgewerkte techniekvormen per week

Bij de uitgewerkte techniekvormen is het belangrijk om de volgende zaken in acht te nemen:

- 1 De spelers moeten zo min mogelijk stil staan tijdens de training!**
Dit gebeurt de spelertjes tijdens de training op hun club al genoeg en zorgt ervoor dat Jeugdvoetbalopleiding onderscheidend kan zijn. Zorg ervoor dat de spelers tijdens de training zoveel mogelijk in beweging zijn. Voorkom lange rijen bij een oefening door deze bijvoorbeeld dubbel uit te zetten of te spiegelen. Werk tijdens partijen met kleine aantallen en zo min mogelijk met wissels, door bijvoorbeeld een kameleon (speler die bij de balbezittende partij is) toe te voegen.
- 2 Succesbeleving staat voorop!**
Probeer tijdens de training zoveel mogelijk met doelen te werken. Op het moment dat de spelers doelpunten kunnen maken of punten kunnen halen zullen ze extra gemotiveerd worden. Dit zorgt voor succesbeleving tijdens de training, waardoor het zelfvertrouwen van de voetballertjes zal worden vergroot.
- 3 Coach positief!**
Wees als trainer zoveel mogelijk positief in de coaching naar de spelers toe. Leg de nadruk vooral op datgene wat de spelers goed doen!

2.4.1 Week 1: verbeteren van het balgevoel (basis)

Techniekvorm

	Beschrijving technisch vorm: Iedere speler een bal Dribbelen met bal aan de voet. Zoveel mogelijk de bal raken. ➤ Twee minuten arbeid. (Denk om de arbeid rustverhouding) ➤ Pas Coerver bewegingen toe. ➤ Twee benen gebruiken.
--	--

Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler A dribbelt kort en speelt dan speler B aan. ➤ Speler A sluit aan achter speler B. ➤ Speler B draait goed open en speelt speler C aan. ➤ Speler B sluit aan achter speler C. ➤ Speler C dribbelt twee meter en rond af. ➤ Speler C pakt een bal bij doel en sluit aan bij speler A. Variatie: Verwerk een Wiel Coerver bewegingen in de vorm of plaats er een kaatser bij als het goed gaat. ▲ Kaatser of Coerver beweging. <u>Geen rijvormingen dus zet twee vormen uit.</u>
--	--

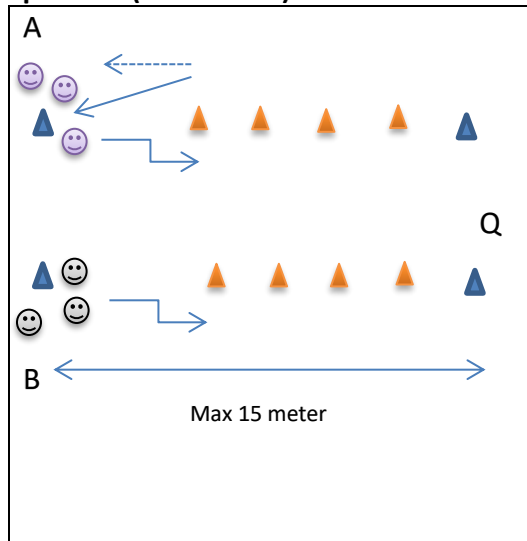
Wedstrijd/partijvorm

	Beschrijving wedstrijdvorm: Groot partijspel met pupillen doelen met keeper. Maak even grote partijen. ➤ Als je oneven partijen hebt speel dan met een kameleon. ➤ Kameleon is bij de bal bezittende partij maar mag niet scoren. Coachen met veel overtuiging.
--	---

Duelvorm

	Organisatie duelvorm: 1:1 duel met scoren betreffend lijnvoetbal in vrije zonen. ➤ Het punt telt pas als de bal onder de voet stilstaagt. Coachmoment: ➤ De passeer actie moet gedaan worden met rollende bal, dus niet uit stilstand.
--	--

Spelvorm (Dribbelrace)

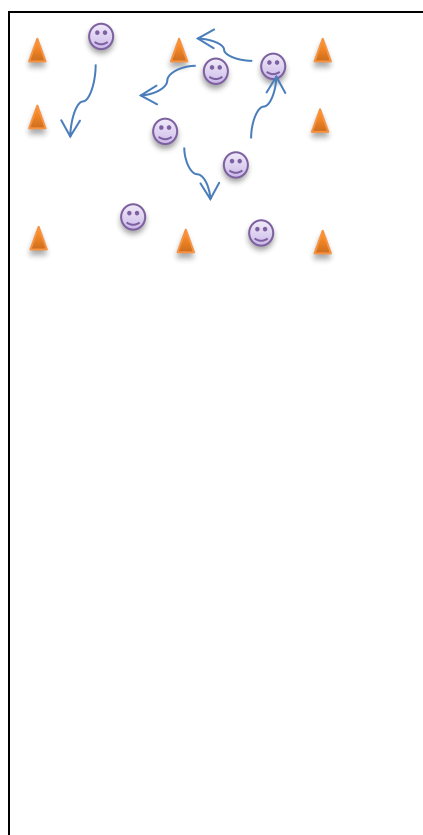
 A B Max 15 meter Q	Beschrijving spelvorm: Van groep A en B gaat een speler dribbelen tussen de pionnen door. Om de blauwe pion Q heen en dan weer terug tussen de pionnen. Zo gauw hij bij de laatste pion is speelt hij de volgende speler aan. Na goede aannamen mag deze speler gaan dribbelen. Belangrijk voor deze organisatie: ➤ <u>De groepen mogen nooit groter zijn dan 3 / 4 spelers</u> (rijtjes vorming) Maak dan gewoon een extra groep.
--	---

2.4.2 Week 2: Verbeteren van het balgevoel (uitbouwen)

In de tweede week worden de oefeningen van week 1 uitgebouwd. Via het herhalen / uitbouwen van de vormen kunnen de kinderen de vaardigheden perfectioneren.

Als de eerste week goed gegaan is, dan gebruik je de variaties om het voor de spelers uitdagender, moeilijker en/of intensiever te maken. Mocht het nog niet helemaal lekker lopen, dan pas je de vorm aan zodat het makkelijker is voor de spelers.

Techniekvorm

	Beschrijving technisch vorm: Iedere speler een bal. Dribbelen met bal aan de voet. Zoveel mogelijk de bal raken. Variaties: ➤ Zoveel mogelijk in spelvorm aanbieden. ➤ Spelln met beide benen aanbieden. ➤ Afpakspel: drie spelers zonder bal gaan in de afgebakende ruimte ballen afpakken van de spelers met bal. Als een speler zijn bal verliest wordt hij ook jager. Doel: Wie blijft als langste over aan de bal? ➤ Actieve rust: snel voetenwerk (op de plek met binnenkant voet de bal zo snel mogelijk heen en weer tikken) ➤ Overloopspel: in het midden van de rechthoek staan 3 spelers zonder bal (afpakkers). Spelers met bal staan op de korte zijde van het rechthoek en moeten de spelers in het midden passeren om aan de andere zijde te komen van het rechthoek. Als een speler zijn bal verliest wordt hij ook jager. Doel: Wie blijft als langste over aan de bal? ➤ Mocht het nog niet lekker lopen, kan het veld groter gemaakt worden zodat de spelers meer ruimte hebben om te dribbelen en minder kans lopen om anderen te raken.
---	--

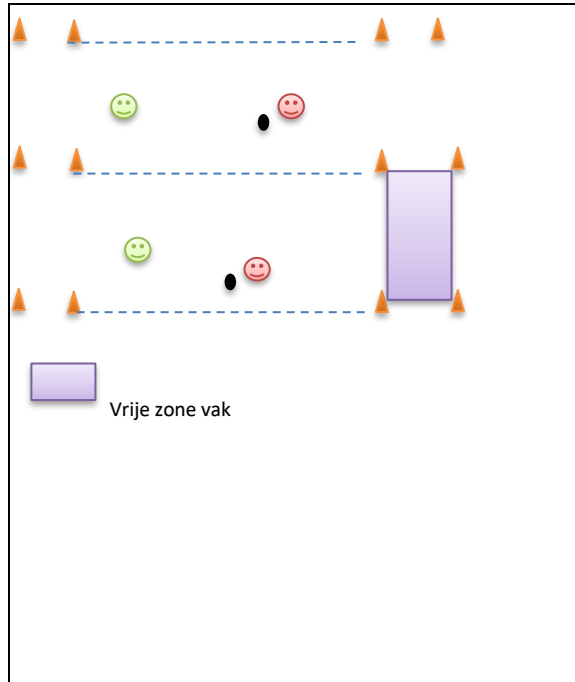
Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler A dribbelt kort en speelt dan speler B aan. ➤ Speler A sluit aan achter speler B. ➤ Speler B draait goed open en speelt speler C aan. ➤ Speler B sluit aan achter speler C. ➤ Speler C dribbelt twee meter en rond af. ➤ Speler C pakt een bal bij doel en sluit aan bij speler A. Variatie: ➤ Zelfde vorm maar dan alles met het chocoladebeen. ➤ Zelfde vorm maar dan met een verdediger die gepasseerd moet worden (de 1:1 situatie). ➤ Het vergroten van de schietafstand. ➤ Zelfde vorm maar dan in maximaal 7 seconden tot scoring komen (dus een tijdsbeperking) <u>Geen rijvormingen dus zet twee vormen uit.</u>
--	---

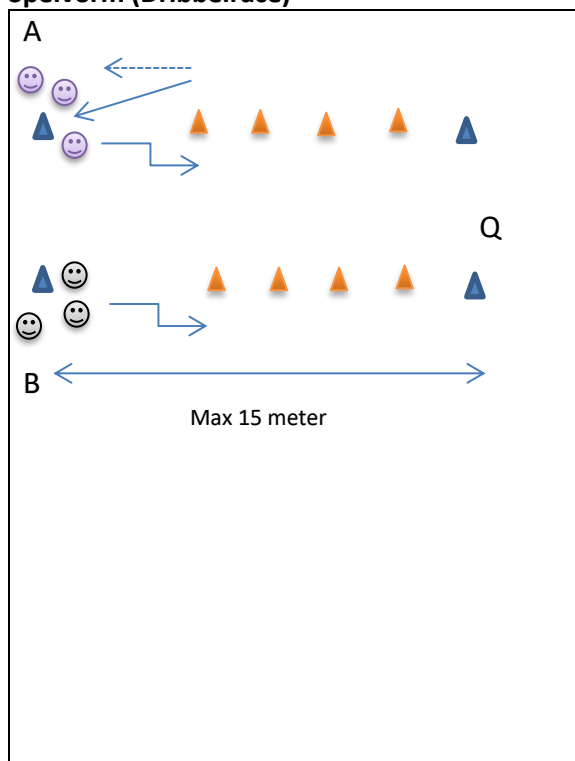
Wedstrijd/partijvorm

	Beschrijving wedstrijdvorm: Groot partijspel met pupillen doelen met keeper. Maak even grote partijen. ➤ Als je oneven partijen hebt speel dan met een kameleon. ➤ Kameleon is bij de bal bezittende partij maar mag niet scoren. Coachen met veel overtuiging. Variatie: ➤ Zelfde vorm maar dan alles met chocoladebeen. ➤ Scoren vanuit een voorzet telt dubbel. ➤ Doelpunt is alleen geldig als het hele team is aangesloten over middenlijn. ➤ Dubbel uitzetten zodat de intensiteit en de balmomenten hoger wordt (kleinere teams) ➤ Spelen met de ruimte. Loopt het goed ruimtes kleiner maken. Als het nog niet zo goed gaat ruimte groter maken.
--	---

Duelvorm

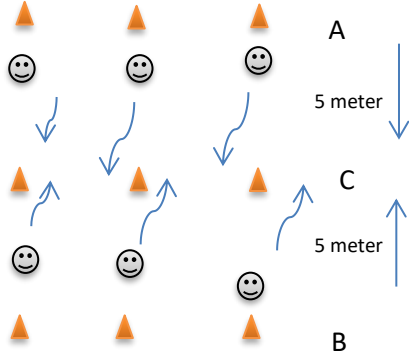
 Vrije zone vak	Organisatie duelvorm: 1:1 duel met scoren betreffend lijnvoetbal in vrije zonen. ➤ Het punt telt pas als de bal onder de voet stil licht. Coachmoment: ➤ De passeer actie moet gedaan worden met rollende bal, dus niet uit stilstand. Variatie: ➤ Als het goed gaat de zones verkleinen (zones smaller maken). Als het nog niet zo goed gaat de zones verbreden. ➤ Zelfde vorm maar dan alles met chocoladebeen. ➤ Als het goed gaat uitbouwen naar een 2:1 situatie (speler is bij balbezittende speler) ➤ Als het goed gaat uitbouwen naar een 2:2 situatie
---	---

Spelvorm (Dribbelrace)

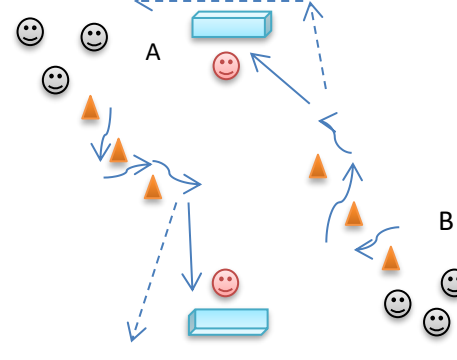
 A Q B Max 15 meter	Beschrijving spelvorm: Van groep A en B gaat een speler dribbelen tussen de pionnen door. Om de blauwe pion Q heen en dan weer terug tussen de pionnen. Zo gauw hij bij de laatste pion is speelt hij de volgende speler aan. Na goede aannamen mag deze spelers gaan dribbelen. Variatie: ➤ Aantal spelers per groepje verkleinen naar maximaal 2 waardoor de intensiteit kan toenemen. ➤ Zelfde vorm maar dan alles met het chocoladebeen. ➤ Als het goed gaat bal heen dribbelen en terug passen. ➤ Als het goed gaat de dribbelafstand vergroten waardoor spelers meer balcontacten hebben.
---	--

2.4.3 Week 3: Verbeteren van de passeeractie (basis)

Techniekvorm

	Beschrijving technische vorm: ➤ De spelers verdelen zich over de pionnen die bij kant A en B staan (elke speler staat bij een eigen pion, geen rijtjes!) ➤ De spelers starten aan kant A en B tegelijkertijd en dribbelen met de bal naar de pionnen bij C. ➤ Bij deze pion C maken de spelers op de heenweg een techniekbeweging rechts buitenom de pion. Op de terugweg maken zij een techniekbeweging links buitenom de pion (de trainer geeft aan wanneer de spelers starten met de oefening) ➤ Na de beweging dribbelen zij verder naar de andere kant. Opties voor de techniekbewegingen: ➤ Kappen/draaien ➤ Buitenkant voet kappen ➤ Schaar ➤ Dubbele schaar ➤ Overstap Coaching: ➤ De techniek van de beweging. ➤ De snelheid van uitvoering, hoger of lager (ligt eraan of de beweging goed gaat). ➤ Diep zitten. ➤ Belangrijk dat er goed gecoacht wordt op de kant waarop de passeerbeweging plaatsvindt.
---	--

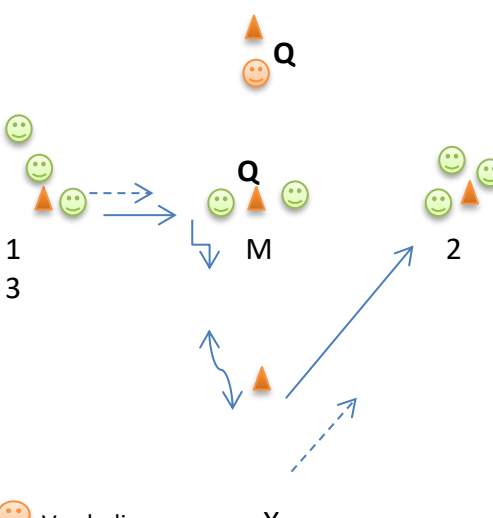
Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler A dribbelt tussen de pionnen door en rond af op doel. ➤ Speler B begint te gelijk en doet hetzelfde. ➤ Speler A sluit aan bij groep B, en speler B sluit aan bij groep A. Variatie: ➤ Twee benen gebruiken bij het dribbelen. ➤ Verwerk een Wiel Coerver bewegingen in de vorm voor afronding
---	--

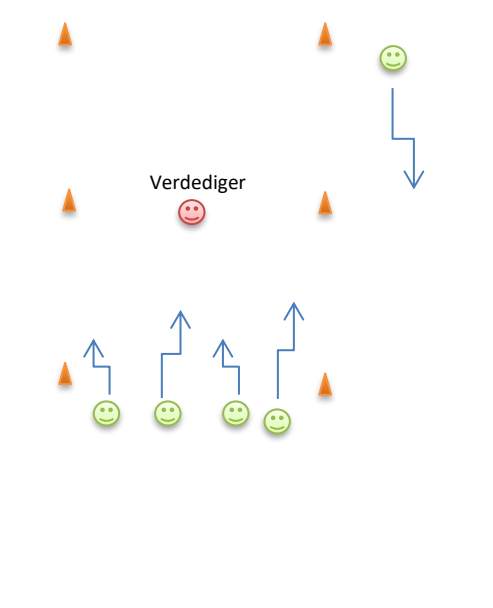
Wedstrijd 2:2 of 3:3 met kleine doeltjes

 2 tegen 2 3 tegen 3	Beschrijving wedstrijdvorm: ➤ Veel stimuleren om acties te maken. ➤ Veel beleving. Variatie: Verskilde tegenstanders (teams door laten draaien)
---	---

Duelvorm

 1 3 2 Q M X Verdediger	Beschrijving duel vorm: Aan iedere kant een groep spelers (max drie) En twee spelers op punt M. ➤ Speler 1 speelt speler M aan, die draait goed open en dribbelt om pion X heen en speelt speler 3 aan. ➤ Speler 2 doet hetzelfde. Aandachtspunten: ➤ Het goed aanspelen en op het goede been. ➤ Het goed opdraaien van speler M. ➤ Balsnelheid en loopsnelheid moet hoog zijn. Uitbreiding: Verdediger plaatsen op punt Q voor 1:1 duel.
--	--

Spelvorm (Dribbelrace)

 Verdediger	- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter Spelverloop: ➤ Spelers met bal proberen naar de overkant te dribbelen. ➤ De verdediger probeert dit te voorkomen door de bal weg te tikken. Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 2. Steeds beginnen als er drie dribbelaars staan. 3. Na drie afgepakte/weggetikte ballen wijst de verdediger een andere verdediger aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbel vak aan de zijkant verlaat.
---	--

2.4.4 Week 4: Verbeteren van passeeracties (uitbouwen)

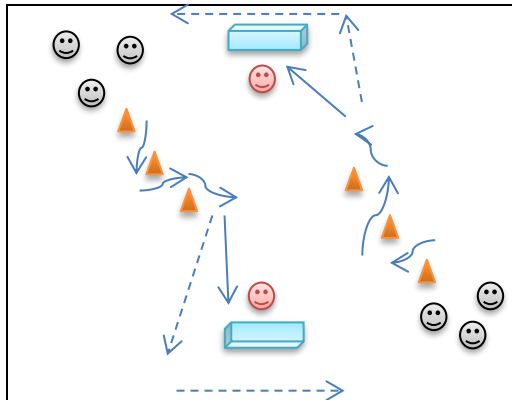
In de vierde week worden de oefeningen van week 3 uitgebouwd. Via het herhalen / uitbouwen van de vormen kunnen de kinderen de vaardigheden perfectioneren.

Als de eerste (basis) week goed gegaan is, dan gebruik je de variaties om het voor de spelers uitdagender, moeilijker en/of intensiever te maken. Mocht het nog niet helemaal lekker lopen, dan pas je de vorm aan zodat het makkelijker is voor de spelers.

Techniekvorm

	Beschrijving technische vorm: ➤ De spelers verdelen zich over de pionnen die bij kant A en B staan (elke speler staat bij een eigen pion, geen rijtjes!) ➤ De spelers starten aan kant A en B tegelijkertijd en dribbelen met de bal naar de pionnen bij C. ➤ Bij deze pion C maken de spelers op de heenweg een techniekbeweging rechts buitenom de pion. Op de terugweg maken zij een techniekbeweging links buitenom de pion (de trainer geeft aan wanneer de spelers starten met de oefening) ➤ Na de beweging dribbelen zij verder naar de andere kant. Variatie: ➤ Als het in de basistraining goed gaat dan alles met het chocoladebeen ➤ Oefeningen afwisselen met spelvormen. A. Stoelendanseffect Alle spelers dribbelen met de bal in een vierkant. Op teken van de trainer moeten de spelers rennen naar een vooraf aangegeven punt (bijvoorbeeld doelpaal in de buurt). Ondertussen worden een aantal ballen uit het veld geschoten door de trainer. Degene die geen bal hebben gaan de bal van andere afpakken en gaan door met de oefening met deze bal. B. Spelers gaan bij 1 van de pionnen staan. Op teken moeten zij zo snel mogelijk buitenom het vak dribbelen. Eerst rechtsonder en wie het snelste is. C. Variant B kan ook nog geheel met het chocoladebeen uitgevoerd worden. D. Bij variant B kan je ook nog wisselen met het aantal keer dat de spelers om het veld heen moeten of met de richting.
--	--

Afrondvorm



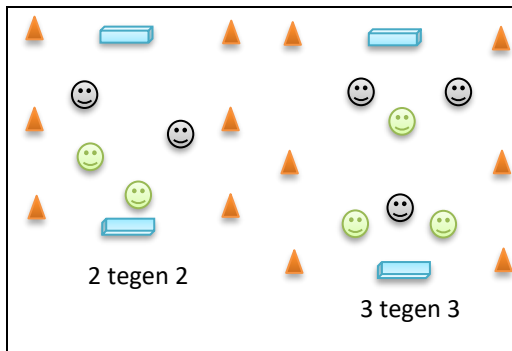
Beschrijving afrondvorm:

- Speler A dribbelt tussen de pionnen door en rond af.
- Speler B begint te gelijk en doet hetzelfde.
- Speler A sluit aan bij groep B, en speler B sluit aan bij groep A

Variatie:

- Alles met chocoladebeen
- Tussentijdse pionnen weglaten en verdedigers neerzetten. De speler moet vanuit een snelle dribbel de verdediger passeren en scoren. Als dit niet lukt wordt hij de verdediger.
- Aanvaller die aankomt en extra speler die voor een 2:1 situatie zorgt bij de aanval.
- Afstand vergroten of verkleinen van de oefening. Als het goed gaat de ruimte verkleinen, gaat het minder goed de ruimte vergroten.

Wedstrijd 2:2 of 3:3 met kleine doeltjes



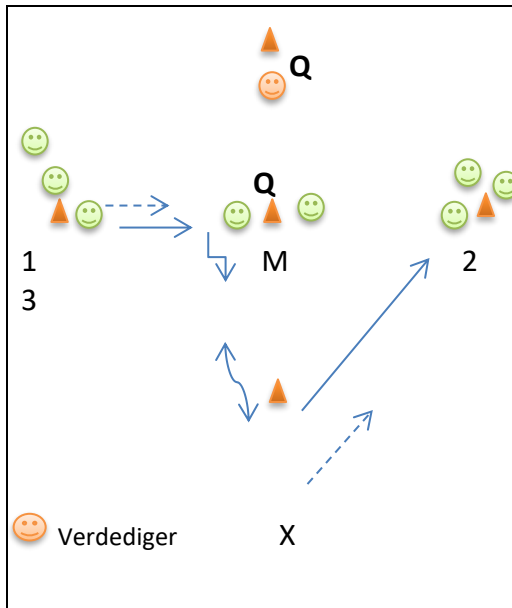
Beschrijving wedstrijdvorm:

- Veel stimuleren om acties te maken.
- Veel beleving.

Variatie:

- Zelfde vorm maar dan alles met het chocoladebeen.
- Scoren vanuit een voorzet telt dubbel.
- Doelpunt alleen geldig als hele team is aangesloten over middenlijn.

Duelvorm



Beschrijving duel vorm:

Aan iedere kant een groep spelers (max drie)
En twee spelers op punt M.

- Speler 1 speelt speler M aan, die draait goed open en dribbelt om pion X heen en speelt speler 3 aan.
- Speler 2 doet hetzelfde.

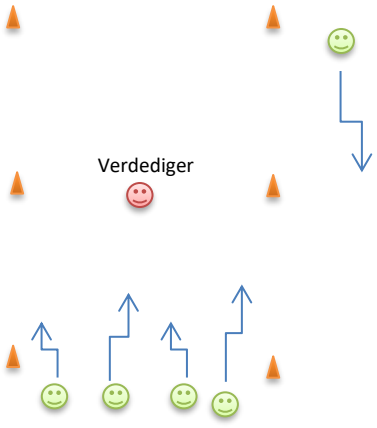
Aandachtspunten:

- Het goed aanspelen en op het goede been.
- Het goed opdraaien van speler M.
- Balsnelheid en loopsnelheid moet hoog zijn.

Variatie:

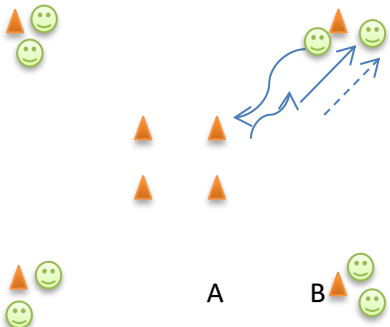
- Als het de vorige keer goed ging de oefening dubbel uitzetten zodat spelers nog vaker aan de bal komen.
- Andere kant opdraaien.
- Als het goed gaat de bal maximaal 2x raken.

Spelvorm (Dribbelrace)

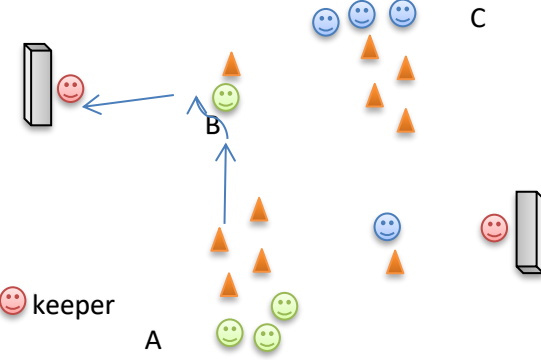
	Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen door de bal weg te tikken. Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 2. Steeds beginnen als er drie dribbelaars staan. 3. Na drie afgepakte/weggetikte ballen wijst de verdediger een andere verdediger aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbel vak aan de zijkant verlaat. Variatie: ➤ Aantal verdedigers aanpassen (meer als het goed ging) om weerstand te verhogen ➤ Zelfde vorm maar dan alles met chocoladebeem ➤ De afstanden vergroten om de intensiteit te verhogen
---	--

2.4.5 Week 5: Verbeteren van de Aanname (basis)

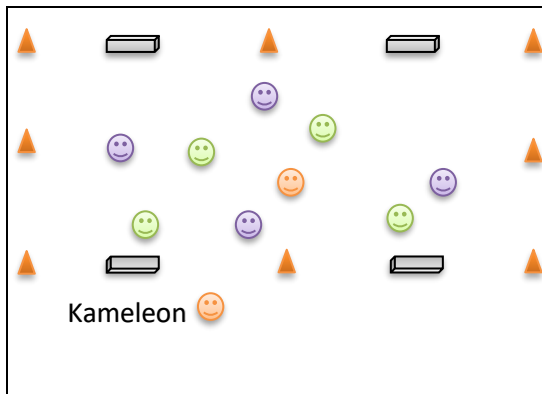
Techniekvorm

	Beschrijving technisch vorm: X vorm ➤ Verdeel alle speler over de 6 pionnen. Bij iedere pion een bal. ➤ Vanaf iedere pion vertrekt een speler te dribbelen richting de pion die in het midden staat. ➤ Na een meter terug dribbelen speelt speler A speler B aan daarna dribbelt deze speler naar het middelpunt. Variatie: ➤ Voeg Wiel Coerver bewegingen toe. ➤ Voeg er een wedstrijd moment toe.
---	--

Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler A gaat dribbelen (met kapbeweging) en speelt dan speler B aan. ➤ Speler B draait goed open en rond af. En sluit daarna aan achter speler C. ➤ Speler C doet hetzelfde als speler A. Aandacht punten: ➤ Goede kapbeweging verwerken bij de pionnen. ➤ Verwerk een aantal Wiel Coerver bewegingen in de vorm of plaats een kaatser erbij.
---	--

Wedstrijd / partij vorm



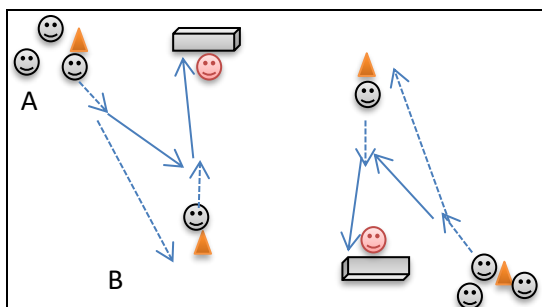
Beschrijving wedstrijdvorm:

Deze oefening is erop gericht om het spel te verplaatsen van de ene kant van het veld naar de andere kant van het veld.

Een team kan op beide goals scoren. Het behouden van balbezit is erg belangrijk, het durven terug te gaan om naar de andere kant te spelen is ook een belangrijk onderdeel.

Ook kan je de oefening spelen met een kameleon.

Duel vorm



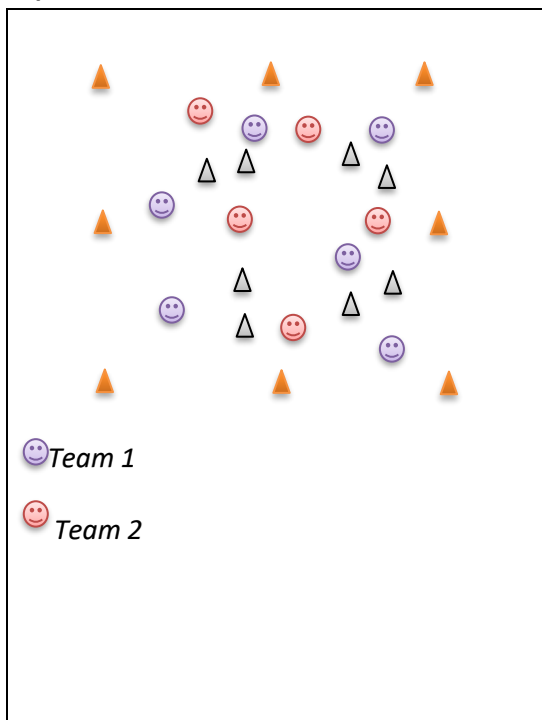
Beschrijving afrondvorm:

- Speler A gaat een meter dribbelt en speelt dan speler B aan en wordt zelf verdediger.
- Speler A sluit aan achter speler B.
- Speler B dribbelt ook een meter en rond af op doel.
- Speler B pakt zijn bal en sluit aan achter speler A.
- Spelers C en D doen hetzelfde.

Variatie:

Verwerk een aantal wiel Coerver bewegingen in de vorm of plaats er een kaatser bij als het goed gaat

Spelvorm



We spelen over een vierkant van ongeveer 40 op 30m. Deze kan je natuurlijk ook groter of kleine maken naargelang het spelersaantal of de leeftijd.

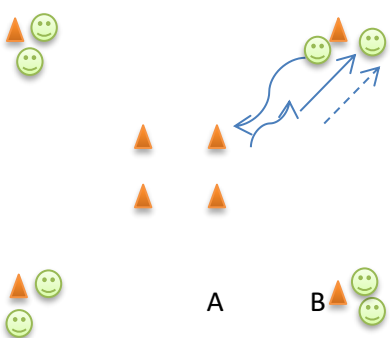
- 2 ploegen spelen tegen elkaar. Om te scoren probeert men een pass naar een teamgenoot te geven door een poortje, als dit lukt hebben ze 1 punt. De spelers moeten goed rondkijken waar een vrij poortje is.
- Zoals ik zie kan je de accenten aanpassen om moeilijker te maken. Je kan werken met een beperkt aantal baltoetsen of je kan ook zeggen dat ze een dubbelpas door het poortje moeten geven.
- Zoals je ziet kan je zelf de moeilijkheidsgraad aanpassen naargelang de leeftijdscategorie.
- Als je wil kan je ook verschillende kleuren van poortjes zetten. Dan moeten de spelers automatisch naar een ander kleurtje gaan om te scoren en kunnen ze niet blijven scoren in hetzelfde poortje.

2.4.6 Week 6: Verbeteren van de aanname met passeeracties (uitbouw)

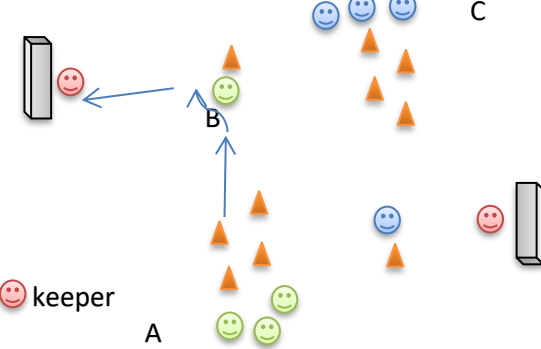
In week 6 gaan we verder met de oefeningen van week 5 en bouwen deze uit. Via het herhalen / uitbouwen van de vormen kunnen de kinderen de vaardigheden perfectioneren.

Als de eerste (basis) week goed gegaan is, dan gebruik je de variaties om het voor de spelers uitdagender, moeilijker en/of intensiever te maken. Mocht het nog niet helemaal lekker lopen, dan pas je de vorm aan zodat het makkelijker is voor de spelers.

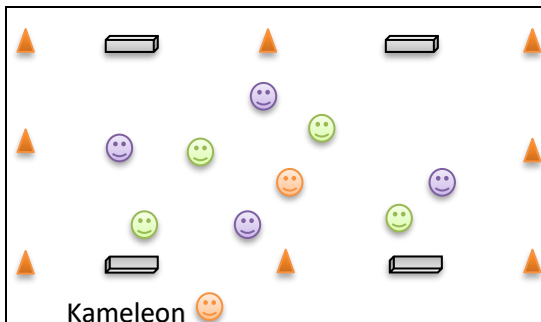
Techniekvorm

	Beschrijving technisch vorm: X vorm ➤ Verdeel alle speler over de 6 pionnen. Bij iedere pion een bal. ➤ Vanaf iedere pion vertrekt een speler te dribbelen richting de pion die in het midden staat. ➤ Na een meter terug dribbelen speelt speler A speler B aan daarna dribbelt deze speler naar het middelpunt. Variatie: ➤ Zorg dat alle spelers een bal hebben, dus zet de vorm vaker uit zodat het aantal balcontacten en de intensiteit toenemen. ➤ Dezelfde vorm als eerst maar dan alles met chocoladebeen ➤ Wedstrijdvormen toepassen zoals: welke speler is het snelste heen en terug. ➤ Bij de wedstrijdvormen kan gevarieerd worden met het aantal keer dat ze de vorm moeten doen voordat ze gewonnen hebben.
---	---

Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler A gaat dribbelen (met kapbeweging) en speelt dan speler B aan. ➤ Speler B draait goed open en rond af. En sluit daarna aan achter speler C. ➤ Speler C doet hetzelfde als speler A. Variatie: ➤ Dezelfde vorm maar dan alles met chocoladebeen ➤ Afstand om te scoren vergroten als het goed gaat ➤ Verdediger neerzetten ➤ Tijdslimiet toevoegen (vorm moet binnen bijvoorbeeld 10 seconden zijn afgewerkt maar wel zorgvuldig)
---	---

Wedstrijd / partij vorm



Beschrijving wedstrijdvorm:

Deze oefening is erop gericht om het spel te verplaatsen van de ene kant van het veld naar de andere kant van het veld.

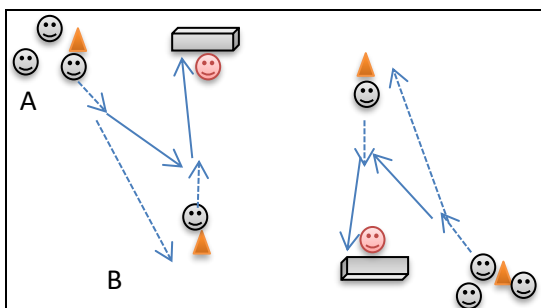
Een team kan op beide goals scoren. Het behouden van balbezit is erg belangrijk, het durven terug te gaan om naar de andere kant te spelen is ook een belangrijk onderdeel.

Ook kan je de oefening spelen met een kameleonspeler.

Variatie:

- De vorm dubbel uitzetten zodat intensiteit en balcontacten toenemen (2:2)
- Veld vergroten (meer tijd) of verkleinen (minder tijd en sneller handelen met de bal)
- Zelfde vorm maar dan alles met chocoladebeen
- Scoren uit voorzet telt dubbel
- Eventueel een verboden zone in het midden zodat spelers via flanken moeten spelen.

Duel vorm



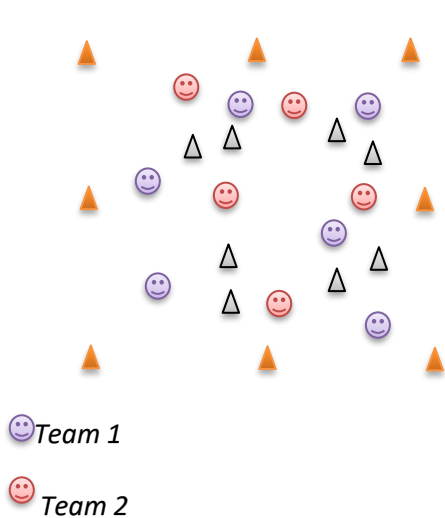
Beschrijving afrondvorm:

- Speler A gaat een meter dribbelt en speelt dan speler B aan. A wordt verdediger
- Speler A sluit aan achter speler B.
- Speler B dribbelt ook een meter en rond af op doel.
- Speler B pakt zijn bal en sluit aan achter speler A.
- Spelers C en D doen hetzelfde.

Variatie:

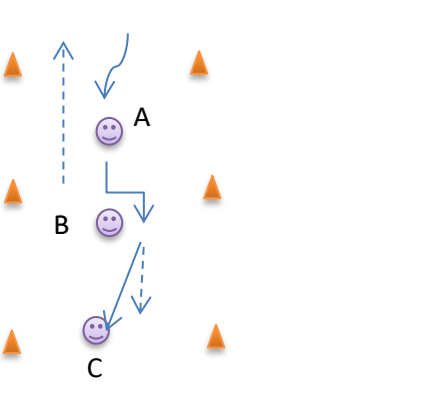
- Dezelfde oefening maar dan alles met chocoladebeen
- Bij B wordt er een extra speler toegevoegd waardoor er een 2:1 situatie ontstaat.
- Zowel bij B als bij A wordt een speler toegevoegd waardoor een 2:2 situatie ontstaat.
- Beperking in de speeltijd toevoegen, bijvoorbeeld maximale speeltijd bedraagt 10 sec. zodat spelers sneller een actie moeten maken en richting het doel gaan en de rijen korter worden.

Spelvorm

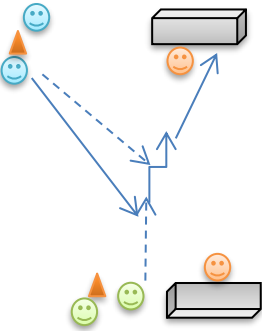
 Team 1 Team 2	➤ 2 ploegen spelen tegen elkaar. Om te scoren probeert men een pass naar een teamgenoot te geven door een poortje, als dit lukt hebben ze 1 punt. De spelers moeten goed rondkijken waar een vrij poortje is. ➤ Zoals ik zie kan je de accenten aanpassen om moeilijker te maken. Je kan werken met een beperkt aantal baltoetsen of je kan ook zeggen dat ze een dubbelpas door het poortje moeten geven. ➤ Zoals je ziet kan je zelf de moeilijkheidsgraad aanpassen naargelang de leeftijdscategorie. ➤ Als je wil kan je ook verschillende kleuren van poortjes zetten. Dan moeten de spelers automatisch naar een ander kleurtje gaan om te scoren en kunnen ze niet blijven scoren in hetzelfde poortje. Variatie: ➤ De vorm dubbel uitzetten zodat er kleinere groepjes ontstaan en er meer intensiteit en balcontact is. ➤ Zelfde vorm maar dan alles met chocoladebeen. ➤ Door het veld te vergroten hebben spelers meer tijd en ruimte. Door het verkleinen van het veld ontstaat sneller handelen en nemen duels toe. ➤ Een tijdslimiet toevoegen of punten toevoegen (bijvoorbeeld Welk team scoort in 3 min. meeste doelpunten / Wie het snelste 3 punten heeft)
---	---

2.4.7 Week 7: Verbeteren van het duel 1:1 (basis)

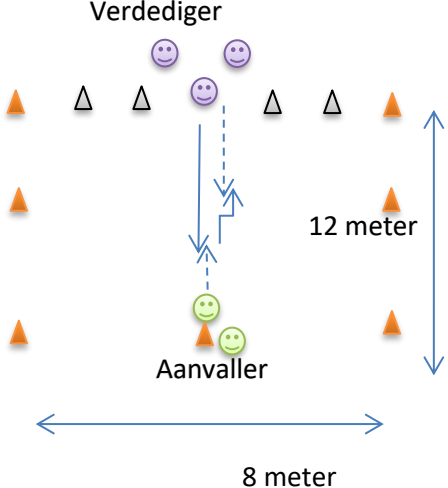
Technische vorm 1 tegen 1

	Beschrijving technisch vorm: Uitleg: ➤ Speler A zoekt speler B op en passeert hem frontaal. ➤ Speler A speelt de bal op Speler C. ➤ Speler C controleert de bal en zoekt speler A op. ➤ Speler C speelt speler B in etc. Coaching: ➤ Hoge dribbelfrequentie iedere pas de bal raken. ➤ De actie op het juiste moment inzetten; ➤ Goede pass binnenkant voet na de actie. ➤ Passief verdedigen op de voorvoeten meebewegen. ➤ Alles op topsnelheid Verdedigen: Passief, de speler aan de bal moet leren wanneer hij de actie in moet zetten, als de bewegingen goed gaan kan de verdediger de lijn gaan verdedigen om vanuit daar voluit te gaan verdedigen.
---	---

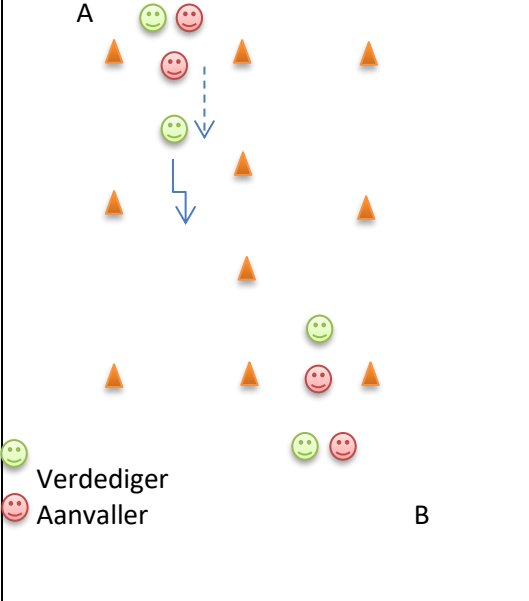
Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler blauw speelt de bal in op speler groen; ➤ Speler groen controleert de bal en probeert Speler blauw uit te spelen en te scoren in de goal ➤ Speler blauw probeert dit uiteraard te voorkomen en probeert te scoren aan de kant van groen. Spelregels: Er mag pas gescoord worden over de helft Coaching: ➤ De bal strak inspelen ➤ De eerste aanname moet in voorwaartse richting zijn ➤ De tegenstander op snelheid opzoeken ➤ Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment stil staan ➤ Creatief in de 1 tegen 1 ➤ <u>SCOREN</u>
---	--

Wedstrijd / partij vorm

	Beschrijving wedstrijdvorm: ➤ De verdediger begint met een pass naar de aanvaller. ➤ De aanvaller neemt de bal aan en gaat een duel aan met de verdediger. ➤ De aanvaller kan scoren op 2 doelen. Leermoment: Balaanname, actie / schijnbeweging maken de keuze maken welk doel er gescoord wordt. Coachmoment: Let op de balaanname, de snelheid van toenadering van de verdediger (niet te langzaam), keuze van het doeltje. Variatie: 1. Geen vrije keus van doeltjes. 2. Wedstrijdvorm: doelpunten tellen.
---	---

Duel vorm

	Beschrijving duel vorm: ➤ Verdediger A gaat dribbelen en de aanvaller A loopt op twee meter achter de verdediger aan. ➤ Op de helft van het vak geeft de verdediger een hakje richting aanvaller en er wordt een 1:1 duel gespeeld. ➤ Tweetal bij groep B start ook gelijk. ➤ De aanvaller kan scoren op de spelers B lijn. (lijnvoetbal) ➤ Na het 1:1 duel aansluiten bij groep B spelers. Coachmoment: ➤ Alles op snelheid uitvoeren. ➤ De bal mag bij het 1:1 duel niet stil komen te liggen.
---	---

Spelvorm

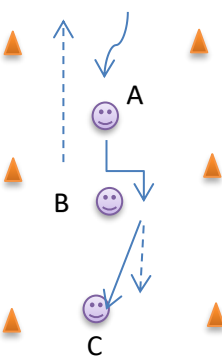
	Beschrijving spel vorm: ➤ De spelersgroep in tweetallen verdelen. (aanvaller en verdediger) ➤ De twee tallen spelen een 1:1 duel door heel het vierkant maar mogen niet in de binnen cirkel komen. ➤ Op teken van de trainer mag de bal bezittende speler op dit moment (aanvaller) scoren in het desbetreffende doeltje (in de cirkel) Coachmoment: ➤ Als de aanvaller scoort krijg hij weer de bal anders balbezit voor de verdediger. Aandachtspunt: Hou de arbeidsrust verhouding in de gaten.
--	---

2.4.8 Week 8: Verbeteren van het duel 1:1 (uitbouw)

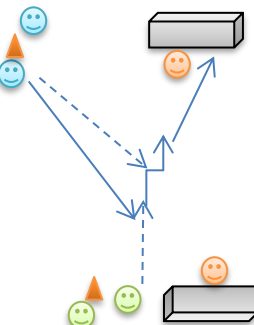
In week 8 worden de oefeningen van week 7 uitgebouwd. Via het herhalen / uitbouwen van de vormen kunnen de kinderen de vaardigheden perfectioneren.

Als de eerste (basis) week goed gegaan is, dan gebruik je de variaties om het voor de spelers uitdagender, moeilijker en/of intensiever te maken. Mocht het nog niet helemaal lekker lopen, dan pas je de vorm aan zodat het makkelijker is voor de spelers.

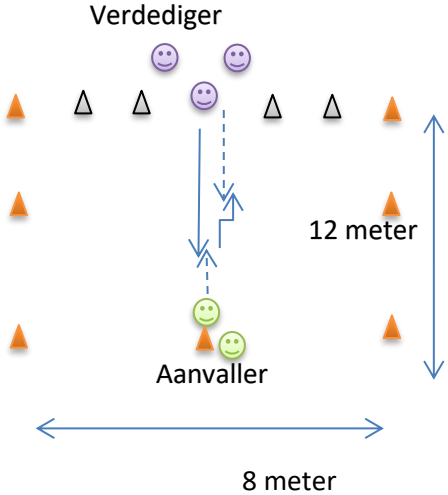
Technische vorm 1 tegen 1

	Beschrijving technisch vorm: Uitleg: ➤ Speler A zoekt speler B op en passeert hem frontaal. ➤ Speler A speelt de bal op speler C. ➤ Speler C controleert de bal en zoekt speler A op. ➤ Speler C speelt speler B in etc. Coaching: ➤ Hoge dribbelfrequentie iedere pas de bal raken. ➤ De actie op het juiste moment inzetten; ➤ Goede pass binnenkant voet na de actie. ➤ Passief verdedigen op de voorvoeten meebewegen. ➤ Alles op topsnelheid ➤ Variatie: ➤ Zelfde vorm maar alles met het chocoladebeen ➤ Vorm uitbouwen naar een 2:1 situatie (kameleon). Verdediger mag nu wel volledig verdedigen. ➤ Vorm uitbouwen naar een 2:2 situatie ➤ Door de ruimtes te verkleinen kan de vorm moeilijker gemaakt worden. Door de ruimtes groter te maken kan de vorm makkelijker gemaakt worden.
---	---

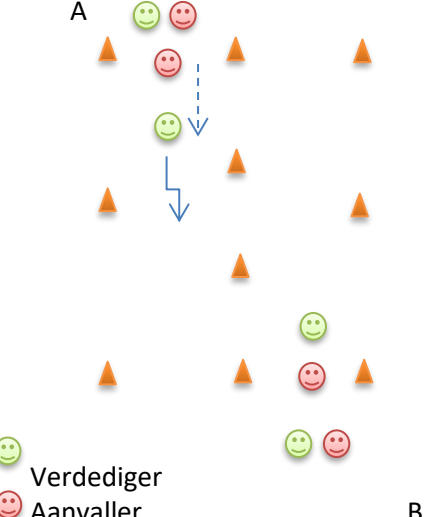
Afrondvorm

	Beschrijving afrondvorm: ➤ Speler blauw speelt de bal in op speler groen; ➤ Speler groen controleert de bal en probeert speler blauw uit te spelen en te scoren in de goal ➤ Speler blauw probeert dit uiteraard te voorkomen en probeert te scoren aan de kant van groen. Spelregels: Er mag pas gescoord worden over de helft Coaching: ➤ De bal strak inspelen; ➤ De eerste aanname moet in voorwaartse richting zijn; ➤ De tegenstander op snelheid opzoeken; ➤ Creatief in de 1 tegen 1. ➤ <u>SCOREN</u> Variatie: ➤ Zelfde vorm maar alles met het chocoladebeen ➤ Vorm uitbouwen naar een 2:1 situatie (kameleon) ➤ Vorm uitbouwen naar een 2:2 situatie ➤ De vorm dubbel uitzetten waardoor de intensiteit en het aantal balcontacten vergroot wordt. ➤ Extra punten als je scoort vanuit een voorzet.
---	---

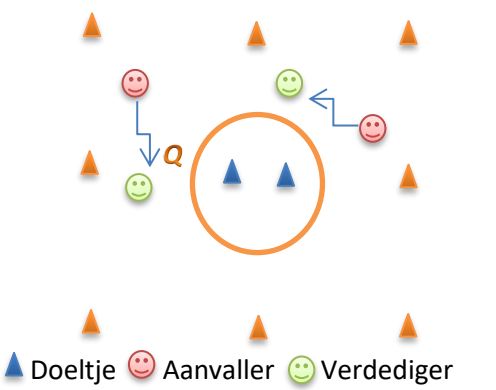
Wedstrijd / partij vorm

	Beschrijving wedstrijdvorm: ➤ De verdediger begint met een pass naar de aanvaller. ➤ De aanvaller neemt de bal aan en gaat een duel aan met de verdediger. ➤ De aanvaller kan scoren op 2 doelen. Leermoment: Balaanname, actie / schijnbeweging maken de keuze maken welk doel er gescoord wordt. Coachmoment: Let op de balaanname, de snelheid van toenadering van de verdediger (niet te langzaam), keuze van het doeltje. Variatie: ➤ De vorm dubbel uitzetten zodat de intensiteit en de balmomenten vergroot worden ➤ Dezelfde vorm maar dan alles met het chocoladebeen ➤ Wedstrijdelementen invoeren zoals: Wie maakt de meeste goals in 3 min? of Wie heeft het eerst 3 punten gescoord? ➤ Veld kleiner maken zodat er sneller acties gemaakt moeten worden en de vorm moeilijker wordt. Als het nog niet zo goed gaat juist het veld groter maken.
---	--

Duel vorm

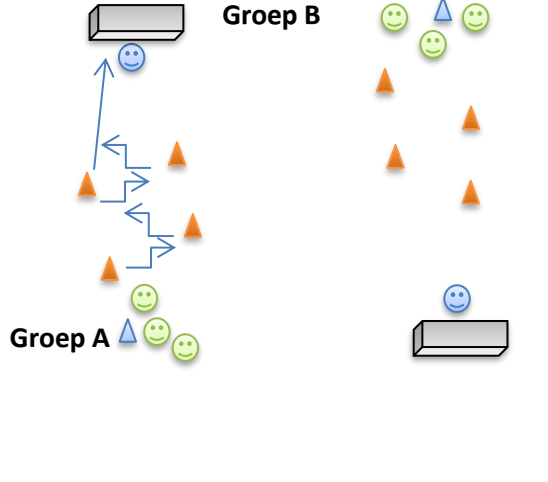
	Beschrijving duel vorm: ➤ Verdediger A gaat dribbelen en de aanvaller A loopt op twee meter achter de verdediger aan. ➤ Op de helft van het vak geeft de verdediger een hakje richting aanvaller en er wordt een 1:1 duel gespeeld. ➤ Tweetal bij groep B start ook gelijk. ➤ De aanvaller kan scoren op de spelers B lijn (lijnvoetbal) ➤ Na het 1:1 duel aansluiten bij groep B spelers. Coachmoment: ➤ Alles op snelheid uitvoeren. ➤ De bal mag bij het 1:1 duel niet stil komen te liggen. Variatie: ➤ De vorm dubbel uitzetten zodat de intensiteit en de balmomenten vergroot worden ➤ Dezelfde vorm maar dan alles met het chocoladebeen ➤ Wedstrijdelementen invoeren zoals: Wie maakt de meeste goals in 3 min? of Wie heeft het eerst 3 punten gescoord? ➤ Veld kleiner maken zodat er sneller acties gemaakt moeten worden en de vorm moeilijker wordt. Als het nog niet zo goed gaat juist het veld groter maken.
---	--

Spelvorm

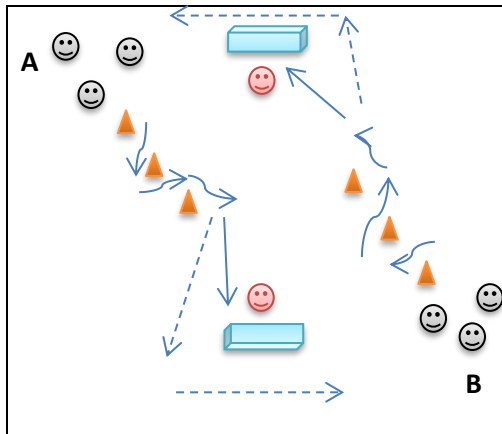
 Doeltje Aanvaller Verdediger	Beschrijving spel vorm: ➤ De spelersgroep in tweetallen verdelen (aanvaller en verdediger). ➤ De twee tallen spelen een 1:1 duel door heel het vierkant maar mogen niet in de binnen cirkel komen. ➤ Op teken van de trainer mag de bal bezittende speler op dit moment (aanvaller) scoren in het desbetreffende doeltje (in de cirkel) Coachmoment: ➤ Als de aanvaller scoort krijg hij weer de bal anders balbezit voor de verdediger. Aandachtspunt: Hou de arbeidsrust verhouding in de gaten. Variatie: ➤ De vorm dubbel uitzetten zodat de intensiteit en de balmomenten vergroot worden ➤ Dezelfde vorm maar dan alles met het chocoladebeen ➤ Wedstrijdelementen invoeren zoals: Wie maakt de meeste goals in 3 min? of Wie heeft het eerst 3 punten gescoord? ➤ Veld kleiner maken zodat er sneller acties gemaakt moeten worden en de vorm moeilijker wordt. Als het nog niet zo goed gaat juist het veld groter maken.
---	--

2.4.9 Week 9: Verbeteren van het scorend vermogen

Technische vorm

 Groep A Groep B	Beschrijving: ➤ Van groep A en B gaat er een speler dribbel tussen de pionnen (goede kapbeweging) en ronden daarna af. Na afronding sluiten ze aan bij andere groep. Aandachtspunten gebruiken: ➤ Zorgen dat de snelheid hoog blijft. ➤ Twee benen gebruiken ook bij het afronden. ➤ Binnenkant voet en met de wreef laten afronden. ➤ Laat de spelers op het juiste moment starten (geef de keepers wel een kans)
--	---

Afrondvorm



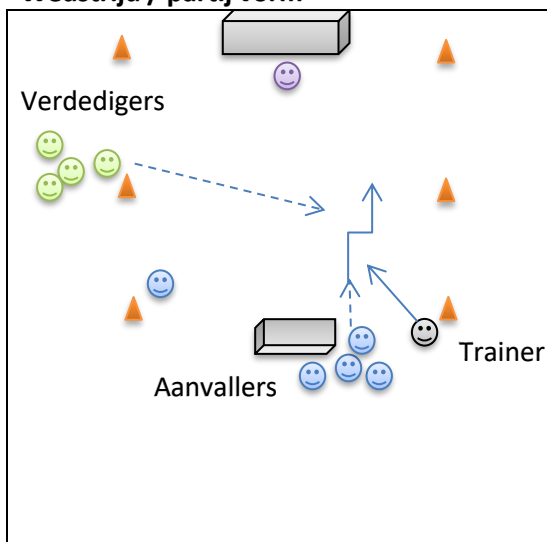
Beschrijving afrondvorm:

- Speler A dribbelt tussen de pionnen door en rond af.
- Speler B begint te gelijk en doet hetzelfde.
- Speler A sluit aan bij groep B, en speler B sluit aan bij groep A

Variatie:

- Twee benen gebruiken bij het dribbelen.
- Verwerk een Wiel Coerver bewegingen in de vorm voor afronding

Wedstrijd / partij vorm



Spelverloop: 1 tegen 1 of 2 tegen 2

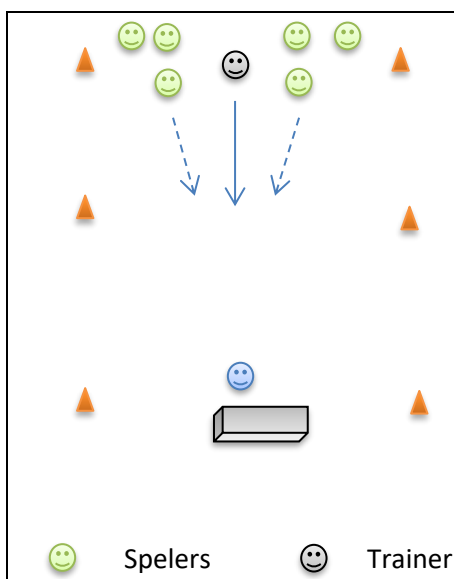
Trainer speelt bal naar voren. Aanvaller neemt bal mee. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men aan bij het andere rijtje spelers

Spelregels:

1. Spel begint met pass door trainer.
2. Aanvaller pikt bal op.

- Veld vergroten/verkleinen
- Zowel van links alsook van rechts onder druk zetten
- Spelers starten op gelijke hoogte
- Één van de rijtjes krijgt een voorsprong

Duel vorm



Spelverloop: Scoren na snel handelen

De trainer schiet de bal naar voren waar twee spelers achteraan lopen waarna de bal bezitter zo snel mogelijk moet scoren.

1. Er moet snel gescoord worden anders op nieuw beginnen.
2. Snel doordraaien.
3. Keeper op doel zetten.

Variatie:

- Maximaal na aannamen nog maar twee meter dribbelen voor het afronden.
- Maximaal twee of drie bal contacten voor afronden.

Spelvorm

	Spelverloop: De groep spelers in 2^e delen groep A en B. ➤ Drie keer laten afronden vanaf drie verschillende afstanden. ➤ Doordraaien na afronden Speler groep A gaat na groep B. ➤ De trainer zal de volgende aandachtspunten duidelijk aan moeten geven. Tip: Praat zoveel als mogelijk in op de spelers op begrijpelijke taal. ➤ Met binnenkant van de voet schieten of wreef. ➤ Zowel met linkervoet als rechtervoet schieten.
--	--

2.4.10 Week 10: Verbeteren van de handelingssnelheid/ doelgerichtheid (via diverse kleine partijvormen)

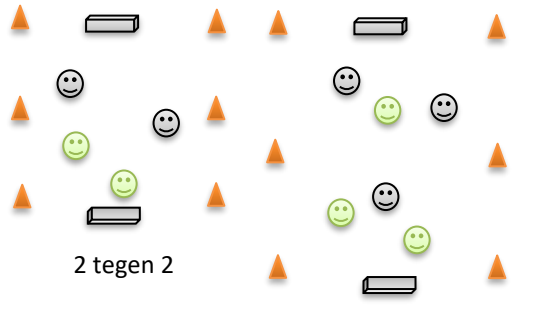
Partijspel met scoren via lijnvoetbal

	Er kan gescoord worden door met de bal door het doeltje heen te dribbelen en hem stil te leggen tussen de pionnen
--	--

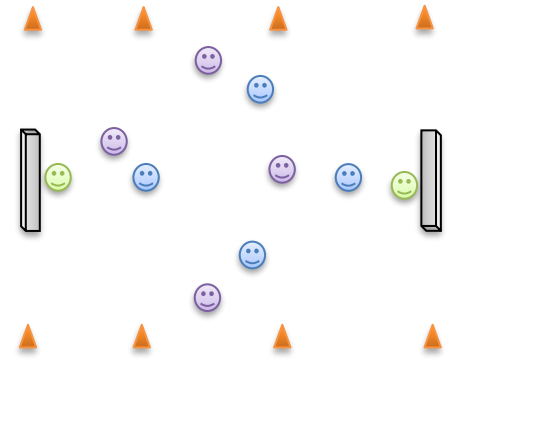
Partijspel met scoren op vier kleine doeltjes

	Beschrijving wedstrijdvorm: Deze oefening is erop gericht om het spel te verplaatsen van de ene kant van het veld naar de andere kant van het veld. Een team kan op beide goals scoren. Het behouden van balbezit is erg belangrijk, het durven terug te gaan om naar de andere kant te spelen is ook een belangrijk onderdeel. Ook kan je de oefening spelen met een kameleonspeler.
--	--

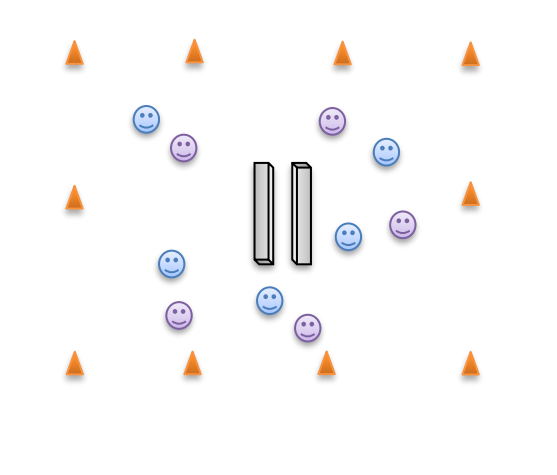
Kleine partijspel 2 tegen 2 / 3 tegen 3

 2 tegen 2 3 tegen 3	Beschrijving wedstrijdvorm: Veel stimuleren om acties te maken. Veel beleving. Variatie: Verschilde tegenstanders (teams door laten draaien)
---	---

Groot partijspel op twee grote doelen met twee keepers.

	Beschrijving wedstrijdvorm: Er kan gescoord worden in de twee pupillen doeltjes met keeper. ➤ Coach moment laat ieder team in een ruit spelen Veel stimuleren om acties te maken. Veel beleving.
--	---

Partijspel met twee meter doeltjes met ruggen tegen elkaar

	Beschrijving wedstrijdvorm: Twee meter doeltjes met ruggen tegen elkaar in het midden van het speelveld. ➤ De bal bezittende partij mag scoren in alle twee de doeltjes. ➤ Er mag niet twee keer achter elkaar in het zelfde doeltje gescoord worden. ➤ Als de bal buiten het vierkant komt krijgt de andere partij balbezit. ➤ Als een partij scoord blijf hij in balbezit. Coach moment: Veel beleving
---	---

Interne Jeugdtrainerscursus

Elke jeugdspeler verdient een goede opleiding!

Wat zijn de voordelen van een interne trainerscursus?

- * De vereniging bepaalt het aantal deelnemers dus er zijn geen extra kosten bij meer deelnemers
- * Het is clubspecifiek dus maatwerk
- * De scholing is op de eigen locatie
- * De cursus is zeer interactief
- * De cursus is zeer praktijk gericht
- * Laagdrempelig: iedere trainer kan hier mee aan de slag
- * De saamhorigheid en de eenduidigheid vergroot enorm
- * Motivatie en betrokkenheid van jeugdtrainers neemt toe
- * Continuïteit trainersstaf neemt toe
- * Het niveau van de jeugdopleiding van de vereniging verbetert sterk

Wat doet Jeugdvoetbalopleiding?

Jeugdvoetbalopleiding richt zich vooral op collectieve scholing bij de vereniging en past haar werkwijze volledig aan, aan de specifieke wensen en mogelijkheden van de desbetreffende vereniging. De visie en het beleid van de vereniging zijn leidend. Door dit maatwerk worden alle jeugdtrainers geschoold om de jeugdspelers van de vereniging optimaal op te leiden volgens de visie van de club.



Eerste cursus avond

19.00 uur Inleiding
19.15 uur Demo op veld
20.15 uur Pauze
20.30 uur Terugkoppeling
21.00 uur Visie
21.45 uur Vragen
22.00 uur Afsluiting

Tweede cursus avond

19.00 uur Inleiding
19.15 uur Train de Trainers
20.15 uur Pauze
20.30 uur Terugkoppeling
21.00 uur Visie
21.45 uur Vragen
22.00 uur Afsluiting

Derde cursus avond

19.00 uur Inleiding
19.15 uur Trainers geven training
20.15 uur Pauze
20.30 uur Terugkoppeling
21.00 uur Visie
21.45 uur Uitreiking certificaten



Bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons via:
Info@jeugdvoetbalopleiding.nl

