

Jeugdbeleidsplan SV Lycurgus 2019 – 2023

Aanvullende documentatie

Toepassing spelprincipes
Periodisering
Richtlijnen wedstrijd
Leerontwikkeling
Eigenschappen per leeftijdsgroep



Toepassing spelprincipes	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Spelprincipes aanvallen	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Uit elkaar, groot maken	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Aanspelbaar vanuit je positie		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Diepte voor breedte: Vooruit kijken/handelen, z.s.m. naar het doel van de tegenstander.	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
De bal spelen (passeren) i.p.v. er mee lopen (dribbelen is echter niet verboden).		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Ruimte voor jezelf en anderen creëren				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Doorbewegen (aan- / bijsluiten)				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Bal zo snel mogelijk in de as of bij een buitenspeler krijgen				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Overtalsituatie creëren.					⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Bewaken restverdediging						⚽	⚽	⚽	⚽
Spelprincipes omschakelen aanvallen > verdedigen	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Bij balverlies direct druk zetten op de bal door dichtst-bijzijnde-speler(s)	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Onderlinge afstanden rond de bal kort houden.			⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Collectief druk zetten				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Binnen 5 seconden bal niet heroverd dan inzakken zoals afgesproken.				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Spelprincipes verdedigen	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Ruimtes klein maken, onderlinge afstanden bewaken (12/15 mtr)				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Overtal rondom de bal creëren				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Kort tegenstander dekken in de buurt van de bal	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Ontwikkelen zonedekking				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Meebewegen naar balzijde				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Bal en man zien		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tussen het eigen doel en tegenstander staan		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
As van het veld dicht houden				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Spelprincipes omschakelen Verdedigen > aanvallen	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Diepte voor breedte: Vooruit kijken, zo snel mogelijk naar het doel van de tegenstander.	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Zo snel mogelijk omschakelen, De bal spelen (passeren) i.p.v. er mee lopen (dribbelen is echter soms nodig).			⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽

Doorbewegen, aan-/bijsluiten							⚽	⚽	⚽	⚽
Ruimte creëren: uitelkaar, groot maken			⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Overtalsituatie creëren.						⚽	⚽	⚽	⚽	⚽



Toelichting op enkele spelprincipes

- **Diepte voor breedte** (*Spelprincipes Aanvallen+Omschakelen Verd.>Aanv.*)
- **Ruimte creëren** (*Spelprincipes Aanvallen+Omschakelen Verd.>Aanv.*)
- **Bal zo snel mogelijk in de as of bij buitenspeler krijgen** (*Spelprincipe Aanvallen*)
- **Overtalsituatie creëren** (*Spelprincipe Aanvallen*)
- **5 sec regel** (*Spelprincipe Omschakelen Aanvallen >Verdedigen*)
- **Overtalsituatie creëren** (*Spelprincipes Aanvallen+Omschakelen Verd.>Aanv.*)
- **Ruimtes klein maken** (*Spelprincipe Verdedigen*)
- **Overtal rondom de bal** (*Spelprincipe Verdedigen*)
- **Zônedekking** (*Spelprincipe Verdedigen*)

Diepte voor breedte

Voetbalhoofdmomenten: Aanvallen en Omschakelen Verdedigen > Aanvallen
 Vooruitkijken, zo snel mogelijk naar het doel van de tegenstander.

Uitgangspunten:

- Diagonale/schuine passes naar voren (tegenstander uitspelen d.m.v. een pass)
- Spelers voor de bal om te kunnen aanspelen (bewegen tussen de linies)
- Opengedraaid staan (= gezicht naar voren/vooruit kunnen spelen)
- Spelers contra t.o.v. elkaar bewegen (diepte zoeken en in de bal komen)

Zo lang mogelijk in de as blijven of contrakant zoeken (in de grote ruimte spelen)

Ruimte creëren

Voetbalhoofdmomenten: Aanvallen en Omschakelen Verdedigen > Aanvallen

Door middel van loopacties ruimtes op het veld te creëren die benut kunnen worden.

Uitgangspunten:

- Van de bal weg bewegen (groot maken) Tussen de linies komen (bijv. buitenspeler die uitzakt)
- Loopactie uit de rug van de tegenstander maken (opendraaien of diepte)
- Diepgaande spelers (zoals backs, buitenspelers of middenvelders)
- Eén middenvelder voor de verdediging diagonaal uitzakken om driehoek te kunnen maken.
- Contra ten opzichte van elkaar bewegen.

Bal zo snel mogelijk in de as of bij buitenspeler krijgen *Voetbalhoofdmom.: Aanvallen*

Uitgangspunt: - Bal in de as > meer opties en kortste weg naar het doel

-Bal naar buitenspeler > meer ruimte om diepte te kunnen spelen.

- Diagonale/schuine passes naar voren (tegenstander uitspelen d.m.v. een pass)
- Op helft tegenpartij in centraal in het veld medespelers aanspeelbaar krijgen (in de opbouw geen risico nemen)
- Zijkanten enkelvoudig bezetten (back breed = buitenspeler naar binnen of andersom)

Lukt het niet:

- Is het te druk dan kan/moet je de zijkanten gebruiken (verplaatsen)
- Aan de zijkant gebruik maken van een vroege voorzet of voorzet binnen de 16.



Overtalsituatie creëren

Voetbalhoofdmomenten: Aanvallen en Omschakelen Verdedigen > Aanvallen

In de grote ruimte aanvallers in een overtal situatie krijgen (counter)

Uitgangspunten:

- Linie/speler overslaan, speler inspelen die kan terugkaatsen
- Medespeler met gezicht vooruit onder de bal komen
- Doorbewegende spelers
- Of:
- Bal verplaatsen naar de andere kant (in de grote ruimte spelen)
- Weg blijven om je medespeler ruimte te geven voor de 1v1 actie
- Buitenspeler maakt duidelijke loopactie waar hij een bal wil
- In de 1v1 actie snelheid houden en durven op te zoeken (hoeft er niet altijd langs (bijv. vroege voorzet))
- 3^e man bij voorkeur een lopende speler in de diepte
- Overlap loopactie buitenom door bijvoorbeeld een back of middenvelder

5 seconden regel

Voetbalhoofdmoment: Omschakelen Aanvallen > Verdedigen

Na balverlies proberen de bal binnen 5 sec terug te winnen.

Doel > Dieptepass van de tegenpartij voorkomen/eruit halen.

Uitgangspunten:

- Dichtstbijzijnde speler(s) zet(ten) druk op de bal
 - Bij druk op de bal > De rest van de spelers richting bal bewegen (compact + kantelen)
- Lukt dat niet:
- Dan uitzakken en onder de bal komen om goed positie te kiezen
 - Vanuit hier weer een moment bepalen om druk te zetten (= Spelprincipe verdedigen)

Ruimtes klein maken

Voetbalhoofdmomenten: Verdedigen

- Uitgangspunten
- Bewegen richting de bal
- Onderlinge coaching
- Linies compact op elkaar = aansluiten (lengte)
- Maximale lengte tussen achterste linie en voorste linie = 30 meter
- Vooruit verdedigen
- Kantelen/knijpen naar de bal kant toe (breedte)
- Bal aan de zijkant > knijpen tot lengte-as
- Spelers gestaffeld laten staan = rugdekking geven

Overtal rondom de bal

Voetbalhoofdmomenten: Verdedigen

Uitgangspunten:

- Bal proberen in te sluiten
- Dichtstbijzijnde speler zet volledige druk op de bal
- Richting de bal bewegen als team (iedereen doet mee!)
- Spelers rugdekking laten geven/passlijn eruit halen
- Loslaten van je tegenstander en bijsluiten richting bal
- Doordekken indien mogelijk
- Onderlinge coaching



Zônedekking

Voetbalhoofdmoment: Verdedigen

In je zône staan om je ruimte af te dekken zonder een directe tegenstander te volgen.

Uitgangspunten:

- Je eigen zone in het veld afdekken/bespelen.
- Bal in jouw zone = druk op de bal krijgen
- Bal niet in jouw zone = loslaten en richting bal bewegen (wel tegenstander blijven zien)
- Passlijnen afschermen om de bal te kunnen onderscheppen en/of medespelers te helpen
- Altijd de as dichthouden
- Gestaffeld staan = rugdekking geven en schuin achter elkaar.
- Onderlinge coaching

Periodisering

Leren voetballen is het maken van veel herhalingen. Dat betekent niet dat iedere training hetzelfde moet zijn (spelers moeten wel geprikkeld worden) maar wel dat de hoofdmomenten van het voetbal frequent worden getraind. Aanvallen, verdedigen, omschakelen (bij balverovering en bij balverlies) moeten dus periodiek terugkomen in de trainingen. Het omschakelen mag bij de pupillen en lagere teams eerst nog minder aandacht krijgen.

Het is wenselijk in een oefening zoveel als mogelijk aspecten van het voetbal (techniek, tactiek, inzicht) samen te laten komen. Voorbeeld: een pass/trap oefening (opbouw/techniek) inrichten op de wijze (inzicht/tactisch) waarop er zaterdag wordt gevoetbald.

De trainingen dienen goed voorbereid op papier te worden gezet. Trainers maken daarvan een eigen trainings-database/archief. Het is belangrijk om te weten wat er al gedaan is, wat er eventueel moet worden aangepast voor een volgende keer en om te bespreken met collega-trainers en/of HJO als daar behoefte aan is. Het helpt niet alleen de spelers beter te maken maar ook de trainers want het voetbal is voortdurend aan verandering onderhevig.

De trainer maakt bij speelwijzettraining gebruik van twee processen. Enerzijds herhaalt hij procesmatig de verschillende teamfuncties in de speelwijzettraining. Anderzijds organiseert hij ook wedstrijdtrainingen waar hij de plus- en minpunten van de afgelopen wedstrijd aan bod laat komen.

Een training wordt niet geheel ingericht naar de teamfuncties als aanvallen, verdedigen en omschakelen. Een half uurtje van je training daaraan besteden is voldoende. Er moet absoluut ruimte zijn voor functionele techniektrainingen, afwerkvormen en sfeervormen als tikspelletjes en "vrije" partijvormen. Het niveau van je trainingen pas je aan op de kwaliteiten van je team.

De coach werkt bij het opmaken van een trainingsplanning aan twee cycli:

- De jaarcyclus / het voetbalseizoen
- De weekcyclus

De jaarcyclus richt zich op een volledig voetbalseizoen. Het is aan de coach om, afhankelijk van de competitiestructuur én de leeftijdsgroep, het seizoen in duidelijke fases in te delen.

In principe bevat een jaarcyclus een 6-tal fases:

1. Voorbereiding
2. Competitie tot winterstop
3. Winterstop
4. Voorbereiding ná winterstop
5. Competitie ná winterstop
6. Zomerstop

De weekcyclus bevat het aantal activiteiten per week, b.v.

1. Dinsdag, training
2. Donderdag, training
3. Zaterdag, wedstrijd

Definitie trainingscyclus

Een trainingscyclus is een aaneenschakeling van oefenvormen die over een bepaalde periode worden opgebouwd.

Daarbij richt de coach zich steeds naar één teamfunctie, teamfase en trainingsdoelstelling.

Teamfunctie	Fases	Trainingsdoelstelling
Opbouwen	Teamfase 1	Opbouwen van achteruit
Aanvallen via vleugels	Teamfase 1 Teamfase 2	Voorbereiden van de aanval creëren van kansen en het scoren van doelpunten
Aanvallen via centrum	Teamfase 1 Teamfase 2	Voorbereiden van de aanval creëren van kansen en het scoren van doelpunten
Verdedigen	Teamfase 1 Teamfase 2	Druk zetten Voorkomen van doelpunten
Omschakelen	Teamfase 1 Teamfase 2	Omschakelen bij balverlies Omschakelen bij balverovering

Principes trainingscyclus: Ga met de gekozen teamfunctie een bepaalde periode aan de slag (zie: jaarcyclus). Laat het ontwikkelen van de spelers niet over aan het toeval. Hou het realistisch: Teken het proces simpel en efficiënt uit.

Uniformiteit van de weekplanning: Het door meerdere teams van dezelfde leeftijdscategorie gelijktijdig laten trainen bevordert de samenhang tussen de coaches onderling en het gemakkelijker communiceren over de trainingsinhoud.

Weekcyclus

Bij twee trainingssessies per week laten we ruimte voor functionele techniektraining en andere vormen, maar we focussen ons vooral op speelwijzettraining.

Een voorbeeld :

Dag	Aard	Tijd	Inhoud
Dinsdag	Training	60% 40%	Functionele techniek- en andere vormen Speelwijzettraining
Donderdag	Training	50% 50%	Functionele techniek- en andere vormen Speelwijzettraining
Zaterdag	Wedstrijd	100%	Focus op dezelfde teamfunctie als tijdens de week

Jaarcyclus Speelwijze

	Augustus					September				Oktober					November					December						
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Opbouw	■					■	■								■	■										
Aanvallen Centrum		■						■	■							■	■									
Aanvallen vleugels			■					■	■							■	■									
Verdedigen				■						■	■							■	■							
Omschakelen					■							■	■							■	■					
	Januari					Februari				Maart					April					Mei						
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Opbouw	■					■	■								■	■								■		
Aanvallen Centrum		■						■	■							■	■							■		
Aanvallen vleugels			■					■	■							■	■							■		
Verdedigen				■						■	■							■	■						■	
Omschakelen					■							■	■							■	■					■

Rinus

Met als uitgangspunt de leerdoelen die passen bij bepaalde leeftijdscategorieën heeft de KNVB een mooie tool ontwikkeld voor jeugdvoetbaltrainers; Rinus. Deze kun je gratis gebruiken en is te downloaden via Play Store van Google of de Apple app store of te gebruiken via de KNVB-site. In deze tool vind je mooie en goede oefeningen voor alle leeftijden, complete trainingen, meerweekse programma's en kun je zelfs een volledige seizoensplanning maken.

Lycurgus is van mening dat trainers in haar jeugdopleiding (met name in de onder- en middenbouw) deze tool zeker één maal per week moeten gebruiken om de trainingen structuur te geven en inhoudelijk goed te laten zijn. Daarmee ontwikkel je niet alleen de spelers maar schroef je je niveau als trainer ook op. Pas de trainingen altijd aan op het niveau van de groep die je traint en de faciliteiten die je tot je beschikking hebt.

HJO en hoofdjeugdtrainers

Vanuit SV Lycurgus vindt ondersteuning plaats door HJO en de hoofdjeugdtrainers. Met name voor de trainers van de niet-selectieteams kunnen/zullen zij trainingen en trainingsprogramma's ontwikkelen en instrueren aan deze trainers. Het is de bedoeling dat trainers de aangeboden oefenstof ook daadwerkelijk in de praktijk uitvoeren waardoor de doelstellingen van het jeugdvoetbalbeleidsplan beter geborgd zijn.

Richtlijnen wedstrijd

De wedstrijdbenadering is per leeftijdscategorie anders. Wees er bewust van dat in de jeugdopleiding winnen ondergeschikt is aan het leerproces.

➤ Veilige omgeving

De wedstrijdbespreking begint met een compliment aan het team door bijvoorbeeld te refereren aan de laatste training of vorige wedstrijd.

➤ Formatie/spelprincipes

Formaties zijn vrij aan de trainer/coach maar belangrijker is nog; hoe voeren we deze uit. Bespreek enkele spelprincipes met het team, zoals; hoe vallen we aan, hoe verdedigen we en wat doen we bij balherovering of balverlies. Begin met 1 of 2 spelprincipes per voetbalhoofdmoment, t.z.t. volgt een uitgebreide versie m.b.t. spelprincipes.

➤ Rouleren posities

Laat in de onderbouw spelers op verschillende posities spelen, ook als keeper. Dit draagt bij aan hun voetbalontwikkeling. Een andere positie brengt de speler weer in een andere situatie die hij/zij weer moet zien op te lossen.

➤ Doel van de wedstrijd

Bespreek met de spelers wat er verwacht wordt en welke doelen je stelt. Beperk dit tot één doel met eventueel nog een tweede doel. Bij het stellen van doelen doet de coach dit vooral vragenderwijs.

➤ Visualiseer

Teken de opstelling (gebruik een magneetbord o.i.d.), spelers zien/begrijpen dan hun plek en rol.

➤ Wissels

Geef iedereen evenveel speeltijd en wissel regelmatig, maar niet om een overwinning veilig te stellen.

➤ Aanvoerderschap

Rouleer dit in de onderbouw zodat iedereen voelt hoe het is om verantwoordelijk te zijn.

➤ Wedstrijdbespreking

Overval spelers vlak voor de wedstrijd niet met allerlei instructies. Moedig ze slechts aan tot het uitvoeren van enkele opdrachten en neem het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wissels met hen door. Spelers komen om te voetballen en niet alleen om naar de coach te luisteren. Alles wat de coach zegt moet dus welgekozen zijn. Deze houdt het vooral luchtig en brengt het op een leuke en speelse manier over, zodat spelers niet het gevoel krijgen dat het uitvoeren moeilijk of complex is.

➤ Warming-up

Het doel van de warming-up is dat spelers in de sfeer van de wedstrijd komen . Kies voor makkelijk te organiseren vormen, zoveel als mogelijk met bal. De weinige tijd die er is moet optimaal worden benut. Een warming-up hoeft niet lang te duren.

➤ Tijdens de wedstrijd

De coach laat zich tijdens de wedstrijd niet beïnvloeden door de stand en/of externe factoren maar concentreert zich op de voetbalhandelingen van de spelers. De coach is er voor de spelers en moet de spelers begeleiden binnen het uitvoeren van de vooraf gestelde opdrachten.

➤ Time-out

Bij de onderbouw vindt er per helft een time-out plaats van 2 minuten. De begeleider kan die momenten gebruiken om positief terug te blikken en vooruit te kijken.

➤ In de rust

Als de scheidsrechter afblaast voor de rust gaan de spelers direct naar de kleedkamer. De spelers en coach laten eerst dingen bezinken. Rust is rust en is geen moment om alle bevindingen over ze uit te storten maar wel een prima moment om alle spelers tegelijk te beïnvloeden. Dit doet de coach vooral vragenderwijs met hen. Begin altijd met een compliment en benoem wat zij wel goed hebben gedaan binnen het uitvoeren van de doelstelling.

➤ Na de wedstrijd

Leer je spelers de scheidsrechter/begeleider en tegenstander een handje te geven en te bedanken. Ga met je spelers naar de kleedkamer, soms lopen emoties te hoog op, dat moet je voorkomen. Na de wedstrijd moet de coach de spelers niet al te veel vermoeien met wat deze er allemaal van vond. Belangrijkste is dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat. Wel kan de coach alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Houdt de afsluiting beknopt en zeer kort. Bespreek geen technische details meer. De coach evalueert voor zichzelf de wedstrijd en bedenkt welke stappen er nog gemaakt moeten worden uitgaande van de wedstrijd.

Coachen

Ontwikkelingsproces

Het coachen is een belangrijk aspect binnen de jeugdopleiding en het voetbal in het algemeen. De doelstelling van de coach moet liggen op het ontwikkelen van keuzes laten/kunnen maken door de speler zelf. Het is verleidelijk precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Maar als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat. Dat kan op elke leeftijd. Bij de jongste spelers door ze simpele vragen stellen. 'Als ik de bal wil afpakken, kan ik dan beter zo staan of zo?' Bij oudere spelers stel je open vragen. 'Hoe zou je het ook...? Welke actie heeft nog meer resultaat?' Ook wedstrijden moeten méér worden gezien als middel om beter te worden dan alleen maar om drie punten binnen te halen. Natuurlijk willen we ook in de jeugdopleiding wedstrijden winnen. Zodra echter het resultaat centraal staat wordt de creativiteit van de spelers beperkt en dat remt hun ontwikkeling.

Coaching dient dus vooral gezien te worden als middel om handelingen van de spelers en het team te beïnvloeden. Een belangrijk doel van coaching is dat spelers gaan begrijpen waarom ze bepaalde handelingen uitvoeren.

Het doel is jeugdspelers uiteindelijk geheel zelfstandig te leren voetballen, waarbij zij eigen keuzes op het veld kunnen en weten te maken. Een coach helpt zijn spelers door middel van de sturing die hij geeft aan een speler. In eerste instantie gebeurt dat via scholing, een speler moet immers weten wat er verwacht wordt. Wanneer de speler bepaalde spelprincipes en/of vaardigheden beheerst schuift het aandachtsniveau hiervoor op en wordt het een vorm van begeleiding.

Er zijn vier niveau's in het ontwikkelingsproces, t.w. : instrueren, begeleiden, stimuleren en zelfstandigheid.

Scholingsmomenten

1. Instrueren

In de eerste fase naar zelfstandigheid dient de coach alles te richten op het geven van nauwkeurige instructies. Spelers zijn op dit moment nog niet in staat om hun taak uit te voeren en hebben hier dan ook onvoldoende vertrouwen in. Wel zijn spelers bereid om te doen wat de coach van hen vraagt.

- Een coach moet zijn spelers in deze fase dan ook gedetailleerde opdrachten en instructies meegeven.

2. Initiatief ontwikkelen

In de tweede fase kunnen spelers al steeds beter hun taak uitvoeren. Spelers zullen nog niet veel eigen initiatief tonen. De coach stimuleert zijn spelers in deze fase om zelfstandig taken uit te voeren en geeft spelers steeds meer vrijheid.

- Een coach moet zijn spelers in deze fase veel complimenten en positieve kritiek geven gericht op de ontwikkeling van de speler.

Begeleidingsmomenten

1. Stimuleren

In de derde fase wordt de speler vooral gesteund door de coach. In deze fase staat het maken van eigen keuzes centraal, spelers zijn goed in staat om hun taak uit te voeren maar zijn nog wel zoekende naar een eigen stijl van voetballen om deze taken goed uit te voeren.

- Een coach stimuleert en steunt de speler in deze fase door richting te geven, eventueel voorstellen te doen in bepaalde situaties en te vragen naar initiatief van een speler.

2. Zelfstandigheid

In de laatste fase is de speler zelfstandig, verantwoordelijk voor de keuzes die hij maakt en het uitvoeren van zijn taken.

- De coach bewaakt tijdens deze fase de voortgang van een speler door achteraf vragen te stellen over de uitvoering.

Coachprincipes

Twee manieren van coachen

Coachen is het op positieve wijze beïnvloeden van spelers zodat ze in de wedstrijd/trainingen zelf de juiste keuzes kunnen maken.

Er zijn twee manieren om spelers te coachen:

1. Begeleidend coachen

Tijdens wedstrijden en trainingen spelers met handelingstaal/feedback proberen inzichten te geven in spelsituaties zonder het spel stop te zetten.

2. Situatief coachen

Voor elke training heb je een doelstelling gemaakt. In de oefeningen probeer je de doelstelling te behalen. Je kunt dat door situatief coachen stimuleren.

Situatief coachen houdt in dat je tijdens een oefening het spel stil legt. Hiermee wordt bedoeld dat alle spelers stil blijven staan op de plaats waar ze op dat moment staan als jij dat zegt.

Je zet de oefening stil als je iets ziet wat goed is of wat niet goed is. Als iedereen stil staat begin je met coachen. Ook bij situatief coachen moet het kort en bondig zijn. Als trainer geef je niet altijd de antwoorden, maar stel je vragen aan de spelers, bijvoorbeeld: Wat deed je goed, wat voor mogelijkheden heb je hier, wat deed je fout, wat zou je anders doen. Hierdoor krijg je dat de spelers er zelf over na moeten denken en zelf beseffen.

In deze situaties moet je het zelf voordoen of het de spelers laten doen.

Voordelen en nadelen situatief coachen:

Voordeel van situatief coachen is dat de spelers de situatie snel gaan herkennen. Het staat voor de spelers dan nog scherp in het geheugen.

Nadeel van situatief coachen is dat je de training stopt en dat de spelers dan uit hun 'flow' raken.

In onze jeugdopleiding passen wij beide coachmethodes toe om spelers te leren eigen keuzes te maken.

“ De speler wordt vrijgelaten in keuzes maken maar wordt hierin beïnvloed door de trainers/coaches, waarbij de coaching een middel is om het doel te bereiken” .

Leerontwikkeling

Leerontwikkeling Techniek	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	08	09	010	011	012	013	015	017	019
Dribbelen									
Links / rechts	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Binnen-/buitenkant	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tippen (bovenkant)	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Overname L/R in dribbel				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Schieten									
Links/rechts	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Binnenkant	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Wreef	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Schot na combinatie	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Schot na actie	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Aan-/meenemen									
L/R lage bal	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
L/R vallende bal		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
L/R lange pass				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Open/gesloten aanname				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Passen									
L/R korte pass		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
L/R lange pass				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
L/R cross pass							⚽	⚽	⚽
Schuine pass in positie spel							⚽	⚽	⚽
Versnellen/laten vallen							⚽	⚽	⚽
Derde man zoeken/inspelen							⚽	⚽	⚽
Passeerbeweging									
Schaar L/R		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Slepen L/R		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Afrol beweging L/R		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Verdieping/verbreding		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Kappen/Draaien									
Binnenkant voet	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Buitenkant voet	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Overstap	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Cruijff	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Verdieping/verbreding		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽

Leerontwikkeling Techniek	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Sliding				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Koppen				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Houding							⚽	⚽	⚽
Vertragen/ingrijpen							⚽	⚽	⚽
Hooghouden									
Links/rechts				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Aanvallend koppen							⚽	⚽	⚽
Leerontwikkeling Tactiek	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Individuele tactiek aanvallend									
Uitspelen 1:1	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tegenstander van voren	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tegenstander van achteren	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tegenstander van opzij	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Vanuit pass/aanname		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Individ. tactiek verdedigend									
Verdedigen 1:1	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tegenstander van voren	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tegenstander van opzij	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tegenstander van achteren							⚽	⚽	⚽
Teamtactiek aanvallend									
Uitspelen tegenstander in overtal				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Creeren van overtalsituaties				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Samen aanvallen				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Vrijlopen en bal vragen		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Diepte voor breedte			⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Derde man creeren							⚽	⚽	⚽
Uitspelen 2:1		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Verdieping uitspelen overtal				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Teamtactiek verdedigend									
Onderlinge afstanden bewaken				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Samen verdedigen				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Moment van pressing kiezen								⚽	⚽
Benutten zwaktes tegenstander								⚽	⚽
Samen z.s.m. bal veroveren	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Samen voorkomen dat tegenstander scoort	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Teamomsch. bij balherovering									
Diepte voor breedte							⚽	⚽	⚽
Teamomsch. bij balverlies									
Bal z.s.m. heroveren							⚽	⚽	⚽
Verdedigend blok organiseren								⚽	⚽
Teamtactiek									
Spelsystemen							⚽	⚽	⚽

Leerontwikkeling Fysiek	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
Speedfootladder		⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Plyometrie +corestability				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Combinatie Ladder/Plyom/bal									
Dribbelen					⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Passen					⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Kaatsen					⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Kappen/draaien					⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Circuittraining							⚽	⚽	⚽
Conditionele periodisering								⚽	⚽
Alg. motorische oefeningen									
Duwen/trekken	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			
Wenden en keren	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			
Springen en landen	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			
Balans	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			
Oog-hand-voet coordinatie									
Gooien en vangen	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			
Géén kracht- en conditietrain.!	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			

Leerontwikkeling Gedrag	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	O8	O9	O10	O11	O12	O13	O15	O17	O19
Training									
Introductie gedragsafspraken	⚽	⚽	⚽						
Omgaan met verlies en winst	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Omgaan met medespelers	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Omgaan met teamregels	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Fouten durven maken en leren				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Leren jezelf en anderen beter te maken				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Leer kijken naar jezelf en je ontwikkelpunten				⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Leer alles te geven (mentaliteit)							⚽	⚽	⚽
Wedstrijd									
Accepteren beslissingen scheids	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Omgaan met verlies en winst	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Omgaan met tegenstander	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tijdig aanwezig zijn	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Coachen medespelers	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Algemeen									
Omgaan met materiaal	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Gedrag buiten het veld	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Gedrag in kleedkamer/kantine	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Gedrag van wisselerspelers	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Tijdig afmelden	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽
Zet je in voor de club (vrijwilliger)							⚽	⚽	⚽
Gedrag op social media							⚽	⚽	⚽
Voeding									⚽

Eigenschappen per leeftijdsgroep

Wat kan en wil de O6/O7/O8-speler en waar moet je rekening mee houden?

1. **Wil spelen.** Hij sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.
2. **Houdt van avontuur.** Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.
3. **Wil de bal hebben.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.
4. **Is gericht op zichzelf.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.
5. **Werkt niet samen.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door ouders. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.
6. **Kent weinig regels.** Van spelbedoeling en competitiereglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.
7. **Houdt het lang vol.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.
9. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.
10. **Is snel afgeleid.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.
11. **Zet aanwijzingen niet om in daden.** Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname'. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.
12. **Is visueel ingesteld.** Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best.
13. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
14. **Vaart wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.
15. **Heeft behoefte aan geborgenheid.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

Wat kan en wil de O9-speler en waar moet je rekening mee houden?

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de pullen.
2. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
3. **Is snel afgeleid.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.
4. **Is gericht op zichzelf.** Een jonge O9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige O9-spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals ‘standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname’, snapt hij niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. O9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Wat kan en wil de O10/O11-speler en waar moet je rekening mee houden?

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. **Doet graag na.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.
4. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.
8. **Kent ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.
9. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefening een hoorcollege.
10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
11. **Wil samenwerken.** Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.
12. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
13. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
14. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
15. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Wat kan en wil de O12/O13-speler en waar moet je rekening mee houden?

1. **Komt langzaamaan in de groeispurt.** 11-jarigen ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen wordt houterig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
2. **Geeft graag zijn mening.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
3. **Speelt steeds liever op een vaste positie.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.
4. **Krijgt graag individuele aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.
5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.
6. **Wil samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.
7. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.
8. **Is doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
9. **Is wedstrijdgericht.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.
10. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Wat kan en wil de O14/O15-speler en waar moet je rekening mee houden?

O14/O15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

Vijf typische kenmerken van de O14/O15-speler:

1. **De groeispurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij O14/O15-spelers is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele ‘late’ spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiers dat ze onhandiger met de bal zijn geworden.
2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de O14/O15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. ‘Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.’
3. **Verantwoordelijkheid.** Spiegelden spelers zich als O13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
4. **Eigen basistaken.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop O14/O15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.
5. **Leerdoel: afstemming tussen taken.** Leerden O13-speler welke taken bij welke positie horen, O14/O15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf O17 mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

Wat kan en wil de O16/O17-speler en waar moet je rekening mee houden?

O16/O17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

Vijf kenmerken van de O16/O17-speler:

1. **Explosieve lichaamsgroei.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativiseren;
2. **Navelstaren en vergelijken.** O16/O17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.
3. **Fanatisme en overmoed.** O16/O17-spelers willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.
4. **Teamspelers.** O16/O17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de O15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.
5. **Leerdoel: Leren presteren.** O17-spelers gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de O9 en O11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4 en 6 tegen 6 te spelen en bij de O13 en O15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

Wat kan en wil de O18/O19-speler en waar moet je rekening mee houden?

O18/O19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangereikt in praktijk te brengen en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

Vijf typische kenmerken van de O18/O19-speler:

1. **Mannelijkheid.** Zijn O17 nog jongens, O18/O19 komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.
2. **Geestelijk evenwicht.** O18/O19-spelers zijn nog geen vollerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor O17-spelers maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3. **Volwassen gesprekspartners.** O18/O19-spelers gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoensdoel met 'dit materiaal' handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens. 'Trainer, wij willen kampioen worden. We gaan drie, desnoods vier keer per week serieus trainen, we gaan aanvallend spelen én al onze spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf.' Jij gunt liever iedereen evenveel speeltijd. Wat nu? Is hun voornemen niet te ambitieus voor dit team? Botst het met het recreatieve karakter van de club? Nee. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdvoetballeerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.
4. **Keuzes maken.** O18/O19-spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de O19-2 en O19-1? Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de O19-spelers zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.
5. **Leerdoel: Leren winnen van de wedstrijd.** De O18/O19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.