

JVBP Voetbaltechnisch

Inhoud

Voorwoord.....	blz. 16
Doelstellingen Voetbaltechnisch Jeugdbeleidsplan.....	17
Opleidingsvisie en Jeugdvoetbal leerproces.....	17
Mini's (O6 en O7).....	19
Onderbouw (O8 t/m O10).....	20
Middenbouw (O11 t/m O13).....	21
Bovenbouw (O15 t/m)19).....	22
Keepers.....	23
Trainen.....	24
Speelwijze, formatie en spelprincipes.....	25
Periodisering.....	31
Wedstrijd.....	34
Coachen.....	35

Bijlagen

Leerlijn techniek.....	37
Leerlijn tactiek.....	38
Leerlijn fysiek.....	39
Leerlijn gedrag.....	40
Eigenschappen per leeftijdsgroep.....	41

Voorwoord

De belangrijkste redenen voor jeugdvoetballers om lid te zijn van een voetbalclub is dat zij met plezier willen voetballen, zich als voetballer willen ontwikkelen en zich in veilige handen voelen. Om spelers aan zich te binden is het daarom van belang dat SV Lycurgus voorziet in de behoefte aan deze belangrijke kernwaarden.

In dit document, het voetbaltechnisch jeugdbeleidsplan, leggen we vast hoe we onze jeugdspelers willen opleiden en voor hen de juiste voorwaarden willen creëren om zodoende hen lang aan SV Lycurgus te binden. In dit plan hebben we onze opleidingsvisie en werkwijze vastgelegd die we als Technisch Hart Jeugdopleiding SV Lycurgus voor ogen hebben. Deze werkwijze heeft als doelstelling jeugdspelers bij SV Lycurgus de gelegenheid te geven het maximale uit hun voetbaltalent te halen en daaraan veel plezier te beleven.

Het voetbaltechnisch jeugdbeleidsplan geldt voor alle jeugdvoetballers bij SV Lycurgus. Het is de rode draad voor de jeugdopleiding van SV Lycurgus. Het geeft handvatten aan onze jeugdtrainers hoe de jeugdspelers te begeleiden en geeft leiders, jeugdspelers, hun ouders en een ieder die bij SV Lycurgus is betrokken, inzicht en richtlijnen over hoe we binnen de jeugdopleiding te werk willen gaan.



Doelstellingen Voetbaltechnisch Jeugdbeleidsplan (JVBP)

Het opstellen van dit technisch jeugdbeleidsplan beoogt 3 doelstellingen:

1. Het bieden van een leidraad voor jeugdtrainers, leiders, spelers en ouders van SV Lycurgus m.b.t. de wijze waarop wij jeugdspelers willen opleiden.
2. Het verbeteren van de voetbalkwaliteiten van de jeugdspelers van SV Lycurgus.
3. Het verhogen van het speelplezier dat beleefd wordt aan het voetballen bij SV Lycurgus

Ad. 1. Dit technisch jeugdbeleidsplan is bedoeld om structuur te brengen in de voetbalopleiding van SV Lycurgus. In dit technisch jeugdbeleidsplan staat beschreven in welke fase van de voetbalopleiding een voetballer zich, in het algemeen, qua leeftijd bevindt en daarnaar handelt.

Ad. 2. Doelstelling van de jeugdopleiding van SV Lycurgus is, om iedereen zijn of haar eigen top te laten bereiken op het gebied van voetballen. Alle spelers moeten tijdens en na afloop van de jeugdopleiding het gevoel hebben dat zij de instrumenten aangereikt krijgen / hebben gekregen om dit te kunnen bereiken.

Ad. 3. Plezier is een belangrijke reden voor kinderen om te blijven voetballen. Bovendien is het een voorwaarde om het voetballen te leren. Door het aanbieden van voetbalvormen of onderdelen van voetballen die passen bij hun leeftijdscategorie, voetbalniveau en belevingswereld zorgen we ervoor dat er plezier aan het voetballen beleefd wordt. Uiteraard zijn er nog veel andere facetten, die niet direct voetbaltechnisch hoeven te zijn, van groot belang voor het plezier dat kinderen aan voetballen beleven.

Opleidingsvisie

In jeugdvoetbal hebben we te maken met kinderen van verschillende leeftijden. Kinderen die in ontwikkeling zijn, zowel cognitief als sociaal en fysiek. Kinderen die een aantal dingen al kunnen en weten maar ook een (groot) aantal dingen nog niet maar zich steeds meer zaken eigen maken.

Dat maakt ook dat leren voetballen planmatig werken vereist. Planmatig omdat kinderen zich ontwikkelen en stapsgewijs een steeds completere voetballer worden.

Als de visie op jeugdvoetbal is vastgesteld, hoe moet de jeugd vervolgens leren voetballen? Dat vertaalt SV Lycurgus naar de praktijk: hoe ziet de training eruit, hoe worden wedstrijden benaderd, hoe is de begeleiding van jeugdspelers en, niet te vergeten, hun ouders?

Bij het bepalen van de visie van SV Lycurgus op het jeugdvoetbal is het noodzakelijk om te kijken naar het leerproces van de jeugdvoetballers. Hierbij is het goed te beseffen dat iedere jeugdspeler zich anders ontwikkelt. De uitgangspunten die de vereniging hanteert bij het leerproces van de jeugdvoetballers worden vastgelegd in het jeugdvoetbalbeleidsplan.

De visie van SV Lycurgus op leren voetballen:

- maakt duidelijk hoe de vereniging vindt dat jeugdspelers moeten leren voetballen
- geeft richting aan de jeugdafdeling
- inspireert jeugdvoetballers en coaches, ouders en kader
- houdt rekening met de missie en visie van de vereniging

Jeugdvoetballeerproces per leeftijdscategorie

Belangrijk is dat we weten wat we kunnen verwachten van de spelers waarmee we werken. Iedere leeftijd kent haar eigen eigenschappen en doelstellingen in het leerproces. Dat is ook de reden waarom er leerdoelen zijn opgesteld voor iedere leeftijdsgroep. Stap voor stap leiden we dan de spelers door het leerproces.

Het hele leerproces kenmerkt zich door het bekwamen in het voetballen.

Spelers leren flexibel om te gaan met het o zo mooie spelletje als ze veel oefenen in voetbalvormen waarin technische vaardigheden veelvuldig worden toegepast. Waar het allemaal om draait is dat de jeugd al lerend plezier beleeft aan de trainingen en de wedstrijden.

Als dat het geval is dan is de leersituatie voor de spelers optimaal.

Per leeftijdscategorie zijn leerdoelen opgesteld. Dat is een doorlopende leerlijn die als volgt is opgebouwd:

- O6,O7 en O8: beheersen van de bal
- O9: doelgericht leren handelen met de bal
- O10 / O11: doelgericht leren samenspelen

- O12 / O13: leren spelen vanuit een basistaak
 - O14 / O15: afstemmen van basistaken binnen team
 - O16 / O17: spelen als een team
 - O18 / O19: presteren als team in de competitie.
- (bron:KNVB)

Als bijlage (blz.33 t/m 39) staan per leeftijdsgroep een aantal eigenschappen die bij een bepaalde leeftijd passen (bron:KNVB). Individueel kan dat natuurlijk verschillen maar in het algemeen past dit wel redelijk. De trainer/coaches dienen zich goed te verdiepen in die eigenschappen. Het helpt bij de taak het gedrag en ontwikkeling van de spelers te begrijpen en daar passend mee om te gaan. Daarmee wordt een veilige en prettige omgeving voor alle betrokkenen gecreëerd.

Visie op leren voetballen

Voetballen leer je door..... te voetballen.

Om het voetballen voor kinderen leerbaar te maken, zal het tijdens de trainingen vereenvoudigd moeten worden. Het leren voetballen gebeurt in fases. We kunnen bij beginnende jonge voetballers niet alle facetten van het voetballen tegelijk verbeteren. Dit hoeft ook niet, als we ervan uit gaan dat de jeugdopleiding van elke voetballer tot zijn/haar 19e jaar duurt waarna elke jeugdspeler de mogelijkheid krijgt om zich door te ontwikkelen bij de senioren.

Uitgangspunten per leeftijdscategorie

In de Jeugdopleiding van SV Lycurgus hebben we keuzes gemaakt wat kinderen op welke leeftijd leren. Deze keuzes sluiten aan op wat we van een bepaalde leeftijdscategorie globaal kunnen verwachten aan gedrag en kenmerken. Per leeftijdscategorie hebben we de uitgangspunten bepaald die in de bijlagen (blz 31 t/m 34) staan beschreven en verder worden uitgelegd.

Belang individu

Als een speler uitgeleerd is in zijn eigen team of leeftijdscategorie, kunnen we de speler meer uitdaging bieden in een hoger team of een hogere leeftijdscategorie. Aan de andere kant kan dit ook betekenen dat een jeugdspeler juist in een lager team of een lagere leeftijdscategorie (dispensatie) zich beter kan ontwikkelen. Hierbij kijken we wat het beste is voor de ontwikkeling van de individuele jeugdspeler.

Opbouwen van vaardigheden in jeugdopleiding

Om het ver te kunnen schoppen in het voetbal heb je tal van vaardigheden nodig.

Techniek, (tactisch) inzicht, fysieke kwaliteiten, communicatie (verbaal en non-verbaal) en mentaliteit zijn daarvan wel de belangrijkste en eigenlijk onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Onze opleiding bestaat uit vijf hoofdgroepen:

1. Mini's(O6 & O7)
2. Onderbouw (O8 t/m O10)
3. Middenbouw (O11 t/m O13)
4. Bovenbouw (O15 t/m O19)
5. Keepers

De trainingsinhoud voor deze groepen staat in de volgende hoofdstukken verder uitgewerkt. Hierin beschrijven we hoe SV Lycurgus de opleiding voor deze leeftijdscategorie vormgeeft. Vervolgens laten we aan de hand van vier belangrijke vaardigheden (techniek, tactiek, fysiek, gedrag) zien wat voetballers op welk moment leren in onze voetbalopleiding. De leerlijn voor de keepers is te lezen in het Technisch Jeugdbeleidsplan keepers (volgt).

Mini's (O6 en O7)

De mini-pupillen maken bij SV Lycurgus voor het eerst kennis met de voetbalsport in clubverband. Zij krijgen op de club een hoop nieuwe indrukken: Ze krijgen training van een 'echte' trainer, spelen op een echt veld en maken kennis met kleedkamers en clubhuis. Zeker deze eerste kennismaking moet uiterst plezierig is en veilig zijn. We zijn van mening dat dit de belangrijkste voorwaarde is voor een leven lang voetballen bij SV Lycurgus. De mini's van SV Lycurgus trainen 1 keer per week op de woensdagmiddag. Bij de aanvang van de training

worden de kinderen verdeeld in groepjes van maximaal 8 kinderen. Door de groepen klein te houden, is er veel ruimte voor individuele aandacht.

Spelenderwijs leren

De trainingen zijn vooral gericht op spelplezier en een goede sfeer. Omdat de spelers uit deze leeftijdscategorie sterk fantasiegericht zijn, gebruiken we dit veel binnen onze trainingen. Kinderen leren bijvoorbeeld dribbelen van stadion naar stadion of moeten de krokodillen in een vijver al dribbelend ontwijken. Door spelenderwijs te leren, oefenen de kinderen voetbalvaardigheden zonder dat we hier specifiek op coachen. De mini-pupil leert door te ontdekken en veel te doen.

De trainingen

De trainer maakt gebruik van het circuitmodel. Voorafgaand zet hij de verschillende oefenvormen klaar, zodat de spelers tijdens de training snel van vorm naar vorm kunnen. De mini-pupil heeft een korte spanningsboog. De uitleg wordt daarom kort gehouden. Elke training heeft een thema. Binnen dit thema oefenen de kinderen de verschillende technische vaardigheden van het voetbalspel. De oefenvormen worden voorbereid door trainer en/of de coördinator mini-pupillen. Dit is een persoon met veel feeling voor jonge kinderen. Hij/zij is bekend met de gedragskenmerken van de mini-pupil en kan hier goed op in spelen.

Trainer als opvoeder

De trainer kan gezien worden als mede-opvoeder. Net als de ouders en meester/juf op school is hij een belangrijke schakel in de (sportieve) opvoeding van de mini-pupil. Hij leert de kinderen naast voetballen bijvoorbeeld om goed om te gaan met elkaar of om te luisteren naar een uitleg.

Wedstrijden

De mini-pupillen spelen 4 tegen 4 in een door de KNVB georganiseerde competitie. De mini-pupil leert in de wedstrijden steeds meer over de kenmerken van het voetbalspel. Hij krijgt door in welk doel er gescoord kan worden en wat er bijvoorbeeld gebeurt als de bal uit is. Ook voor de wedstrijden geldt dat plezier de belangrijkste voorwaarde is voor het leren voetballen. In deze competitie wordt er om deze reden nog geen stand bijgehouden.

Onderbouw (O8 tot en met O10)

Opbouw in opleiding

Het leren beheersen van de bal is het fundament voor het leren voetballen. De coaching richt zich daarom in de onderbouw grotendeels op de verdere ontwikkeling van de technische vaardigheid. Naarmate de spelers ouder en vaardiger worden oefenen we de technische vaardigheden steeds meer in vereenvoudigde wedstrijdvormen. Spelers oefenen bijvoorbeeld het dribbelen, passeren maar ook het verdedigen in een 1 tegen 1 wedstrijdvorm.

Wanneer de spelers deze vaardigheden goed beheersen, bieden we ook wedstrijdvormen aan waarin het samenwerken centraal staat. Een voorbeeld hiervan is de wedstrijdvorm 2 tegen 1 waarin de speler naast het dribbelen en het passeren ook de keuze krijgt om samen te werken met een medespeler. Tactische vaardigheden komen dan voorzichtig aan bod, maar hier leggen we nog niet de nadruk op. We geven de spelers veel ruimte om het spel zelf te ontdekken en impliciet te leren.

Trainingsmomenten

Spelers in de onderbouw trainen 1 of 2 keer per week.

Trainingsschema

Om gelijke kansen voor alle onderbouw spelers in de opleiding te creëren, werken we met een trainingsschema. (periodisering) Deze wordt opgesteld door de trainer en/of leden van het Technisch Hart Jeugdopleiding SV Lycurgus (THJ)... Het trainingsschema is een middel om vaardigheden structureel en planmatig terug te laten komen. In dit schema wordt ook beschreven of het accent qua coaching en aanleren van vaardigheden ligt op het aanvallen of het verdedigen.

Aandacht voor gedrag

De mini's en de JO8 tot en met JO10- spelers behoren tot de jongste spelers in de jeugdopleiding van SV Lycurgus. Dit betekent dat we veel aandacht besteden aan goed en sportief gedrag en het maken van afspraken. Als we dat nu goed aanleren leggen we een basis voor de volgende leeftijdscategorieën. Als afspraken zorgvuldig worden nagekomen, blijft er meer tijd over om te trainen en zal de training ordelijker verlopen. Dit zal ten goede komen aan de totale trainingstijd, de kwaliteit en de sfeer van de training.

Middenbouw (O11 t/m O13)

Opbouw in opleiding

In de middenbouw moeten de spelers de technische vaardigheden steeds meer oefenen in vereenvoudigde wedstrijdvormen. In de onderbouw is een brede technische basis gelegd. Deze basis moet aanwezig zijn om de vereenvoudigde wedstrijdvormen te kunnen spelen. Deze wedstrijdvormen worden steeds complexer. Waar bijvoorbeeld gestart wordt met het uitspelen van een 2 tegen 1 situatie (overtal) kan het uitspelen van een 3 tegen 2 situatie (overtal) een logisch vervolg zijn.

Trainingen

Spelers in de middenbouw trainen 2 keer per week. Het streven is dat de training wordt afgewerkt onder begeleiding van een vaste trainer per team.

Trainingsschema Om een gelijke opleiding voor alle middenbouw spelers te creëren, werken we met een trainingsschema (periodisering). Deze wordt opgesteld door de trainer en/of leden van het THJ (niet specifiek voor trainers van selectieteams). De trainers zijn vrij om te bepalen in welke oefenvorm, maar houden het trainingsdoel ten alle tijden aan. In dit schema wordt tevens aangegeven of we trainen binnen het verdedigen, omschakelen of het aanvallen. De trainers passen hier hun trainingsaccent op aan. Wanneer we bv werken in het blok verdedigen, zullen de trainers hun coaching en oefenvorm daarop afstemmen.

Spelprincipes

In de middenbouw introduceren we de spelprincipes van SV Lycurgus voorzichtig. Dit betekent dat we de spelprincipes van de bovenbouw sterk vereenvoudigd hebben, zodat deze geschikt zijn voor deze leeftijdscategorie. De spelprincipes komen terug in de vereenvoudigde wedstrijdvormen en het partijspel. Een voorbeeld van een spelprincipe die we hanteren is diepte voor breedte. Een speler uit de jeugdopleiding van SV Lycurgus probeert de bal altijd voorwaarts te spelen, wanneer de mogelijkheid zich voordoet. Een compleet overzicht van de spelprincipes zal door HO worden opgesteld.

Fysiek

In de middenbouw zitten kinderen over het algemeen nog (net) voor de groeispurt. Ze hebben ideale lichaamsverhoudingen en daardoor een probleemloze coördinatie. Daarbij ontwikkelt de motoriek en kracht waardoor het samen spelen in grotere ruimtes steeds een stapje beter gaat.

Bovenbouw (O15 t/m O19)

Hoewel er in de ontwikkeling tussen O15 en O19 nog grote verschillen zitten wordt het steeds duidelijker welke spelers in aanmerking komen voor prestatievoetbal (selectieteams) en welke spelers beter passen bij recreatievoetbal (niet-selectieteams). Beide groepen worden zoveel als mogelijk gelijk gefaciliteerd zodat jeugdspelers die zich op latere leeftijd goed ontwikkelen alsnog de kans hebben om door te stromen naar een selectieteam.

Trainingen

Elk team in de bovenbouw traint 2 keer per week onder begeleiding van een vaste trainer. Graag willen we dat zoveel mogelijk spelers zo lang mogelijk actief blijven als voetballer en na deze leeftijdscategorie de overstap maken naar de seniorentak. Het investeren in spelplezier voor alle spelers blijft daarom een belangrijke taak. We werken in deze leeftijdscategorie met een trainingsschema (periodisering). Deze wordt opgesteld door de

trainer. In dit trainingsschema wordt aangegeven of we binnen het verdedigen, aanvallen of omschakelen trainen en welk spelprincipe er getraind wordt. Er worden trainingen gedeeld ter inspiratie, maar de trainer bepaalt uiteindelijk zelf de trainingsinhoud. Het trainen van technische vaardigheden staat in deze leeftijdsfase in relatie tot het specialiseren richting de positie in het veld. De speler heeft in de onderbouw en middenbouw een brede opleiding gehad en zal zich in deze fase steeds meer richten op een bepaalde positie.

Spelprincipes

In de bovenbouw hanteren we de spelprincipes van SV Lycurgus. Elke week staat er een principe centraal tijdens de training. De coaching van de trainer wordt gedurende de training bepaald door dit principe. Ook zal in deze leeftijdscategorie steeds meer de nadruk worden gelegd op het omschakelmoment van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen.

Fysiek

De spelers van de onder 15 zitten midden in de pubertijd en kunnen te maken krijgen met een groeispurt. In deze periode groeien ze snel hetgeen consequenties heeft voor de coördinatie, belastbaarheid en het zelfbeeld van de speler. De spelers kunnen hierdoor blessuregevoeliger zijn en groei pijn ondervinden. We hebben een ervaren verzorger bij de club die ook voor de jeugd beschikbaar is. Hij kan de spelers bij blessures behandelen en voorzien van medisch advies. De fysieke belasting wordt naarmate de speler ouder wordt groter en het voetbal conditioneel trainen wordt vanaf de onder 17 categorie ontwikkeld. SV Lycurgus biedt voetbalvormen aan waardoor zowel het voetbal als de voetbalconditie verbeterd.

Gedrag

In deze leeftijdscategorie zijn de spelers medeverantwoordelijk voor het team en het stimuleren en corrigeren van teamgenoten. Er zal hiërarchie ontstaan waar iedereen binnen het team zijn positie in zal moeten vinden. Onze trainer/coaches zijn in dit proces een belangrijke observator en bemiddelaar. Het ontwikkelen van een teamgevoel met elkaar is in deze categorie dan ook erg belangrijk. De spelers en staf maken samen afspraken en leven deze samen na. Spelers krijgen meer invloed op de afspraken en regels rond hun team, maar worden hier tegelijkertijd ook medeverantwoordelijk voor.

Techniek

In de bovenbouw moeten de functionele technieken zijn aangeleerd. Dit betekent niet dat de speler deze tot in detail beheerst. Er is altijd ruimte voor verbetering. Verwerkt in voetbalvormen zullen de aangeleerde technieken structureel aan bod blijven komen. Daarnaast gaat elke speler zich specialiseren. Naarmate de speler de JO17-JO19 bereikt, zal de techniek steeds meer in relatie staan tot een bepaalde positie in het veld. Een aanvaller zal zich bijvoorbeeld meer specialiseren in het voorbij spelen van een tegenstander waar een verdediger werkt aan het duelleren om de bal af te pakken of een voorzet te blokken.

Keepersopleiding

Binnen de jeugdopleiding van SV Lycurgus is er specifieke aandacht voor de keeper. We willen graag complete en competente keepers opleiden en faciliteren de opleiding van de keepers daarom op vergelijkbare wijze als de opleiding van de voetballers.

Keeperstraining

De keepers van SV Lycurgus worden getraind door keeperstrainers die wordt aangestuurd door de Technisch Jeugd coördinator keepers. Elke keeper krijgt 1 keer per week training van een keeperstrainer. Deze training betreft een extra training. De keeper traint dus 2 keer per week bij zijn eigen team en traint 1 keer met het keeperscollectief. Dit is een hele bewuste keuze. De taak van een keeper is niet los te zien van totale voetbal spel. De keeper moet de vaardigheden die op de keeperstraining worden aangereikt continu oefenen in wedstrijdsituaties.

Selecteren keepers

In de onderbouw selecteren we nog geen jeugdkeepers. SV Lycurgus vindt het belangrijk dat kinderen alle facetten van het voetbal spel beleven. De spelers keepen dus om de beurt. In elke kledingtas zitten

keepershandschoenen en een keeperstenue. Deze worden wekelijks toegewezen aan een andere speler. Als een jeugdspeler heel graag wil keepen, laten we die vaker, bijv. om de week, keepen. Sommige kinderen doen niets liever dan het doel verdedigen. In overleg met TJC keepers kunnen spelers in de onderbouw keeperstraining volgen. Kinderen kunnen dan het keepersvak ervaren. In de midden- en bovenbouw werken we met vaste keepers. In deze leeftijdscategorie hebben spelers zelf het besluit genomen dat zij keeper willen zijn. De midden- en bovenbouw keepers worden 1x keer per week op de keeperstraining verwacht.

Technisch Jeugdbeleidsplan Keepers

De keepertrainingen zijn verwerkt in het Technisch Jeugdbeleidsplan Keepers. Per leeftijdscategorie is de leerinhoud gedurende de opleiding worden beschreven. De oefeningen zijn verwerkt in een periodisering. In deze periodisering is bepaald wat keepers op welke leeftijd leren. Het Jeugdkeepers Beleidsplan is een separaat document en geplaatst op de website van sv Lycurgus.

Trainen

Trainen wordt in de Van Dale gedefinieerd met twee betekenissen: 'stelselmatig oefenen in een tak van sport' en 'oefenen in een bepaalde vaardigheid'. ...

Techniek, communicatie (verbaal en non-verbaal), (tactisch) inzicht, fysieke kwaliteiten en mentaliteit zijn de belangrijkste vaardigheden en eigenlijk onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De trainer heeft een groot aandeel in het ontwikkelen van een aantal van die vaardigheden.

Eisen aan de trainingen binnen SV Lycurgus

Bij SV Lycurgus werken we met een vaste structuur in onze trainingen. Op deze wijze komen alle facetten uit de leerlijn tijdens de trainingen aan bod:

Inhoudelijk moeten de trainingen voldoen aan:

-Voetbaleigen oefeningen, veel herhalingen, afgestemd op de leeftijdsgroep, plezier etc.

Globaal genomen kan een trainingsuur als volgt worden ingedeeld:

- 5 minuten loopcoördinatie en motorische ontwikkeling ,
- 10/15 minuten techniek
- 20/25 minuten voetbalvorm ,
- 20 minuten partijvorm

Die facetten kun je heel vaak samenvoegen in één vorm, zoals een pass/trap-vorm (met tactische kenmerken zoals opbouwen) waarbij ook veel aandacht is voor de techniek (aanname/opendraaien/kaatsen/doorbewegen)

Om voetballen te leren moet je voetballen. Een oefenvorm zal dan ook alle eigenschappen moeten hebben van voetballen:

- winnen/ verliezen
- aanvallen/verdedigen
- kunnen maken van keuzes en kunnen uitvoeren van de keuzes (techniek)

Uitzonderingen hierop zijn de speciale techniek en loopcoördinatie oefenvormen. Deze kunnen ook onder minder of zonder weerstand getraind worden. Het is wel zaak het aangeleerde daarna onder weerstand in de voetbalvorm terug te laten komen. De speler leert de technische vaardigheid dan toe te passen in een 'voetbalechte' situatie.

Echter mag het trainen van één specifieke vaardigheid (b.v. techniek) nooit een doel op zich zijn. Techniek dient altijd in relatie te staan tot wedstrijd specifieke handelingen, waardoor techniek een intentie krijgt.

Johan Crujff zei dit in zijn eigen woorden als volgt

*Een goede techniek is niet duizend keer een bal hooghouden of vier dubbele scharen achter elkaar maken. Een goede voetbaltechniek is functioneel. Het is een manier van denken: Dat je door goede technische vaardigheden tijd wint, meer controle hebt en daardoor meer tijd hebt om **voetbalintelligente keuzes** te maken in het veld.*

Inhoud van de trainingen bij SV Lycurgus

In elke leeftijdscategorie moet de inhoud van een training voor de spelers herkenbaar zijn als voetballen, ze moeten er wat van leren en het moet door de spelers als plezierig ervaren worden. Het voetballen voor JO8-pupillen ziet er uiteraard anders uit dan dat van O19-Junioren.

De trainer vraagt zich steeds af of er sprake is van een optimale leersituatie:

- Hoe loopt de oefening, begrijpen de spelers het? (loopt het)
- Is de oefening niet te moeilijk of te makkelijk (lukt het)
- Wordt met deze oefening het voetballen verbeterd (leert het)
- Hebben de spelers plezier aan de oefening (leeft het)

Om spelers beter te maken in het oplossen van voetbalsituaties en de uitvoering hiervan zullen we er voor moeten zorgen dat die situatie ook vaak in de oefenvorm voorkomt.

- Houdt rekening met de leeftijdsgroep en hun niveau dat je traint
- Maak oefeningen niet te moeilijk voor de spelers (maar ook niet te gemakkelijk)
- Geef opbouwende coaching tijdens de oefeningen
- Geef spelers de ruimte voor het maken van fouten
- Help spelers met het vinden van de goede oplossing en de uitvoering daarvan
- Spreek duidelijke taal dat is afgestemd op de leeftijdscategorie



Formatie, speelwijze en spelprincipes jeugdvoetbal SV Lycurgus

Ontwikkelen speelwijze SV Lycurgus

Met het gereedkomen van het Jeugdvoetbal Beleidsplan (JVBP) is SV Lycurgus een weg ingeslagen die moet leiden tot een verbeterde jeugdopleiding in al haar facetten. In het JVBP is o.a. de visie op voetballen vastgelegd en hoe voetballen leerbaar gemaakt moet worden. De wijze waarop SV Lycurgus haar opleiding gaat inrichten (o.a. de leerlijnen) heeft mede als gevolg dat wedstrijden óók dienen als een belangrijk leermoment voor de jeugdspelers. Daarom is het van groot belang dat de vereniging bepaalt op welke manier jeugdteams moeten

spelen. Een vaste speelwijze fungeert als rode draad in de jeugdafdeling, het zorgt voor houvast bij de jeugdspelers en hun trainers/coaches en leiders.

SV Lycurgus kiest voor een 1-4-3-3 formatie voor teams vanaf JO13. Voor teams onder JO13 is de speelwijze uiteraard anders omdat er met afwijkende spelersaantallen wordt gespeeld, voor die categorieën kiezen voor formaties die afgeleid zijn van en aansluiten op 1-4-3-3.

Waarom 1-4-3-3? Deze formatie zorgt voor een optimale veldbezetting en is voor spelers het meest eenvoudig uit te voeren. Bovendien zijn er voldoende mogelijkheden om daarin te variëren al naar gelang de kwaliteiten van je eigen spelers en/of die van de tegenstander. Punt naar achteren, punt naar voren, de vleugelspelers iets hoger of juist iets lager laten spelen; ook als trainer/coach kun je binnen dit systeem ècht je ei wel kwijt.

Door alle jeugdspelers op dezelfde wijze op te leiden ontstaat een eenduidige speelwijze waardoor een voor de jeugd van SV Lycurgus herkenbare speelstijl zal ontstaan. Vertaald naar het opleiden van jeugdspelers houdt dit in dat vanaf de jongste jeugd gewerkt wordt aan het eigen maken van deze speelwijze van het team en het handelen van individuele spelers daarbinnen.

Deze speelwijze geeft dus richting aan de inhoud van trainingen en wedstrijden van alle leeftijdsgroepen en het coachen daarvan.

Ongeacht of het nu selectie- of recreatieteams betreft; het is de bedoeling dat alle teams op deze wijze proberen te voetballen. Voor het ene team zal dat gemakkelijker zijn dan voor het andere, de intentie moet echter overal hetzelfde zijn.

Uiteindelijk moet het er toe leiden dat deze speelwijze door 2^e jaars O19-spelers zo optimaal mogelijk uitgevoerd kan worden.

Noot: De beschrijvingen in dit document zijn algemene uitgangspunten/voorkeuren in de uitvoering van het voetbal zoals SV Lycurgus het wil spelen, derhalve:

-Specifieke situaties moeten altijd tot andere keuzes van spelers kunnen leiden.

-Voor niet alle teams zijn alle genoemde uitgangspunten realiseerbaar. Echter, het uitgangspunt van de formatie 1-4-3-3 kan/moet altijd worden gehanteerd.

Leeftijdscategorie	Wedstrijdvorm	
JO8	6 : 6	
JO9	6 : 6	
JO10	6 : 6	
JO11	8 : 8	
JO12	8 : 8	
JO 13 t/m 19	11 : 11	

Speelwijze elftallen (JO 13 t/m JO 19)

Alle jeugdteams spelen in een 1-4-3-3 formatie met, bij voorkeur, een middenveld in de 'punt naar achteren'. De trainer kan er, om bepaalde redenen, voor kiezen om met de 'punt naar voren' te spelen.

Speelwijze aanvallen

Er moet zoveel mogelijk van achteruit worden opgebouwd om van daaruit via inschuivende verdedigers een man-meer-situatie op het middenveld te creëren.

- We bouwen op van achteruit.
- We proberen in elke linie een man-meer-situatie te creëren.
- We spelen vanuit een verzorgd en goed uitgevoerd positiespel.
- We spelen met een dynamisch/roterend middenveld.
- We stimuleren individuele oplossingen, d.w.z. dat spelers de vrijheid krijgen anders te handelen als de situatie daarom vraagt.

Speelwijze verdedigen

Het uitgangspunt is om als team zo snel mogelijk weer in balbezit te komen door direct druk te zetten.

- Handhaven van je eigen formatie (organisatie) bij balbezit tegenstander zodat je bij balverovering snel weer in de gewenste formatie bent om te kunnen aanvallen.
- Duels willen winnen
- Onderlinge coaching
- Altijd de as dichthouden

- We verdedigen als collectief; iedereen heeft zijn verdedigende taak.
- We spelen als team compact en houden de linies kort bij elkaar (verticaal en horizontaal).
- Directe druk op de bal bij balverlies door dichtstbijzijnde speler (omschakeling bij balverlies)
- We verdedigen vooruit in de van te voren afgesproken zone:
 - Hoog – Tussen 16 m lijn en middellijn
 - Midden – Tussen ca 15 m voor en 15 m. achter de middenlijn
 - Laag – Tussen middenlijn en eigen 16 m lijn
 - Bij doeltrap tegenstander vastzetten om te dwingen tot het spelen van een lange bal
 - Het herkennen van bovenstaande en hierin kunnen variëren.

Samenvatting

De speelwijze die als rode draad door de opleiding van SV Lycurgus loopt is dus herkenbaar aan:

- Formatie 1-4-3-3
- Het spelen met drie spitsen, waaronder twee vleugelspitsen;
- Een verzorgde opbouw;
- Het waar mogelijk inschuiven van een vrije centrale verdediger;
- Het waar mogelijk opkomende vleugelverdedigers die zich inschakelen bij de opbouw.
- Bij balverlies zo vroeg mogelijk beginnen te verdedigen.

Bij 2^e jaars O19 kunnen meerdere speelsystemen aan bod komen, al naar gelang de speelwijze van de seniorenselecties. Daarover dient er overleg te zijn met de 1^e selectie trainer.

Speelwijze 8-tallen (JO11 en JO12)

1-3-3-1 of 1-3-1-3 als logische afgeleide van 1-4-3-3

Optimale veldbezetting: je hebt een basis achterin en kunt opbouwen vanuit de backs. De middenvelders kunnen de aansluiting zoeken met de spits. De mogelijkheid om met deze formaties op te bouwen van achteruit, wordt gezien als een groot voordeel. Het zou daardoor de ideale voorbereiding vormen op de 1-4-3-3 formatie die we hanteren bij het spelen met een elftal in plaats van een achttal.

De formatie 1-3-1-3 zit dicht tegen 1-3-3-1 aan maar kan defensiever iets kwetsbaarder zijn.

Speelwijze 6-tallen (JO8 t/m JO10)

1-1-3-1 of 1-2-1-2 als logische afgeleide van 1-4-3-3

Voor de 6-tallen is tactiek niet het belangrijkste onderdeel maar in het kader van de leerlijnen moet er wel aandacht aan worden geschonken. Als afgeleide van 1-4-3-3 bij 11-tallen kan worden gestart met 1-1-3-1 of 1-2-1-2.



Spelprincipes SV Lycurgus

1-4-3-3, 1-4-2-3-1, 1-4-4-2, 1-4-4-1-1, 1-4-5-1, 1-5-4-1, 1-3-5-2, 1-5-3-2.

In welke formatie/systeem een team ook speelt (bij de jongere jeugd heb je nóg weer andere formaties); het gaat er uiteindelijk om hoe de spelers hun taken uitvoeren binnen dat systeem. Daarvoor moet je afspraken maken met je spelers en er op coachen dat ze die ook uitvoeren. Niet altijd eenvoudig, zeker niet voor jeugdspelers. In het voetbal noemen we die taken meestal spelprincipes. Onwillekeurig zul je al wel een aantal spelprincipes toepassen tijdens de wedstrijden, zoals; hoe vallen we aan, hoe gaan we verdedigen, waar zetten we druk etc. Spelprincipes zijn een teamfunctie, als één van je spelers daarin verzaakt zal de uitvoering vaak mislukken. Inmiddels zijn er ellenlange lijsten met spelprincipes. Het gaat er echter om dat je spelprincipes toepast die passen bij de leeftijd van je spelers, bij de manier van voetballen en de kwaliteiten van je spelers.

Spelprincipes zijn heldere en gemakkelijk te onthouden afspraken die je maakt met je team.

Elke situatie/moment in het voetbal is weer anders maar worden wel in vier hoofdmomenten onderscheiden met ieder haar eigen kenmerken:

De vier hoofdmomenten in het voetbal

1. Aanvallen
2. Omschakelen van aanvallen naar verdedigen
3. Verdedigen
4. Omschakelen van verdedigen naar aanvallen

Hieronder staan een aantal spelprincipes vermeld die zijn onderverdeeld naar de hoofdmomenten. Voor enkele spelprincipes is een korte toelichting beschreven. De lijst met spelprincipes kan eindeloos zijn, de TC van SV Lycurgus meent met onderstaande lijst de belangrijkste voor onze jeugdopleiding te hebben genoemd.

Overvoer je team niet met spelprincipes. Slijp steeds uit een voetbal-hoofdmoment één spelprincipe in. Bedenk daarbij dat niet voor alle teams alle spelprincipes van toepassing kunnen/hoeven te zijn.

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 (passen) 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	08	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	08	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 (passen) 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)
- **Zonedekking** (Spelprincipe Verdedigen)

Diepte voor breedte

Voetbalhoofdmomenten: Aanvallen en Omschakelen Verdedigen > Aanvallen

Vooruit kijken, 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 helpt 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	Voorbereiden van de aanval
	Teamfase 2	creëren van kansen en het scoren van doelpunten
Aanvallen via centrum	Teamfase 1	Voorbereiden van de aanval
	Teamfase 2	creëren van kansen en het scoren van doelpunten
Verdedigen	Teamfase 1	Druk zetten
	Teamfase 2	Voorkomen van doelpunten
Omschakelen	Teamfase 1	Omschakelen bij balverlies
	Teamfase 2	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 seizoenplanning 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.

Aanvoerschap

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 kijken 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” .

Bijlagen

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									
Technisch verdedigen									
Duelleren									
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 aanvallend									
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	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			
Geén kracht- en conditietrain.!	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽	⚽			

Leerontwikkeling Gedrag	Onderbouw			Middenbouw			Bovenbouw		
	O8	09	010	011	012	013	015	017	019
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 balcontrolle 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 competitie-reglementen 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 spullen.
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 vroegbloeiërs 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 relativeren;
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 oploeiende 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 volleeerde 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.