



## **Voetbaltechnische handleiding voor trainers/coaches/leiders SV Lycurgus**

### **Voorwoord**

En dan ben je trainer, coach of leider van een voetbalteam. Een groep jongens en/of meisjes verwacht nu iets van je; voetbalplezier! Ook ouders rekenen erop dat je elke keer toeziet op dit voetbalplezier. Het heeft veel leuke kanten om trainer/coach te zijn maar je realiseert je al snel dat er heel wat bij komt kijken. Je hebt een heel team onder je hoede, je hebt aandacht voor het team maar zeker ook voor het individu. Je begeleidt de spelers in hun eigen ontwikkelingsproces en probeert dat op zo'n leuk mogelijke manier in te vullen.

Je bent een voorbeeld voor de spelers, je heb respect voor de tegenstander en scheidsrechter/spelbegeleider en gedraagt je ook op die wijze. Spelers leren namelijk meer van wat je laat zien dan van wat je zegt.

Er zijn veel menselijke, voetbaltechnische- en organisatorische zaken van belang om dat voetbalplezier te kunnen realiseren. Voetbalplezier is er niet alleen voor spelers en ouders, ook de trainer/coach/leider en al die anderen binnen de vereniging doen het voornamelijk voor het plezier en de energie die je krijgt van het werken met spelers van jong tot oud.

SV Lycurgus heeft zich ten doel gesteld de kwaliteit van de jeugdopleiding verder te verbeteren. Opleiden met een rode draad door de gehele jeugdopleiding met voor iedereen veel plezier en goede kansen talenten te ontplooiën. Daartoe is in 2019 een Jeugdvoetbal Beleidsplan (JVBP) opgesteld. Op de website van SV Lycurgus staat de meest recente versie van het JVBP. Dat is een lijvig document en vooral bedoeld als naslagwerk en verdieping. Het JVBP is een dynamisch document in 2 delen, jullie inbreng hierin wordt zeer gewaardeerd.

Organisatie:

- <https://www.svlycurgus.nl/documenten/jvbp-versie-2-2-2022-rev-3-organisatorisch.pdf>

Voetbaltechnisch:

- <https://www.svlycurgus.nl/documenten/jvbp-versie-2-2-2022-rev-3-voetbaltechnisch.pdf>

In het document dat je nu leest vind je (zeer) beknopt een aantal richtlijnen m.b.t. de opleiding van jeugdige voetballers, vooral op voetbaltechnisch vlak. Inhoudelijk vind je alles terug in het JVBP. Ik heb een aantal onderwerpen opgenomen die je kunnen helpen bij je mooie taak; het opleiden van de jeugd van SV Lycurgus

Aan jullie de dankbare taak gestalte te geven aan de jeugdopleiding van SV Lycurgus.  
Aan de jeugdcommissie en mij de taak om je hierin te ondersteunen.

Veel succes allemaal, schroom niet me te vragen als je mijn hulp nodig hebt.

Groningen, februari 2022

Arnold van der Kooi,  
Hoofd Jeugdopleiding SV Lycurgus.

## Inleiding

### Ontwikkeling

Bij het bepalen van de visie van sv Lycurgus op het jeugdvoetbal is het noodzakelijk om te kijken naar het leerproces van de jeugdvoetballers. Belangrijk daarbij is dat je weet wat je kunt verwachten van de spelers waarmee je werkt. Iedere leeftijd kent zijn eigen eigenschappen en doelstellingen in het leerproces. Dat is ook waarom er leerdoelen zijn opgesteld voor iedere leeftijdsgroep. Stap voor stap leid je dan je spelers door het leerproces met voor jou een erg belangrijke rol.....

### Jeugdvoetbaleerproces per leeftijdscategorie

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
- O11: doelgericht leren samenspelen
- O13: leren spelen vanuit een basistaak
- O15: afstemmen van basistaken binnen team
- O17: spelen als een team
- O19: presteren als team in de competitie.

(bron:KNVB)

In het JVBP (blz.19-22 en 33-39) vind je 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. Verdiep je goed in die eigenschappen. Het helpt je bij je taak het gedrag en ontwikkeling van de spelers te begrijpen en daar passend mee om te gaan. Daarmee creëer je een veilige omgeving voor alle betrokkenen.

## Speelwijze, formaties en spelprincipes jeugdvoetbal SV Lycurgus

### Ontwikkelen speelwijze SV Lycurgus

De wijze waarop SV Lycurgus haar opleiding gaat inrichten (o.a. de leerlijnen) heeft mede als gevolg dat ook wedstrijden 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 we 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<sup>e</sup> jaars O19-spelers zo optimaal mogelijk uitgevoerd kan worden.

**Noot:** De beschrijvingen in het JVBP zijn algemene uitgangspunten/voorkeuren in de uitvoering van het voetbal zoals SV Lycurgus het wil spelen, echter:

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

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

### **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 8-tallen (JO11 en JO12)**

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

Het is de ideale voorbereiding 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 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.

Link naar formaties voor 6:6 :

<https://www.voetbaltrainer.nl/wp-content/uploads/sites/5/2017/10/6v6-tactische-aanwijzingen-VT225.pdf>

### **Spelprincipes SV Lycurgus**

In welke formatie/systeem een team ook speelt; het gaat er uiteindelijk om hóe 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. Spelprincipes zijn een teamfunctie, als één van je spelers daarin verzaakt zal de uitvoering vaak mislukken.

*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

In het JVBP (blz.25-31 )staan een aantal spelprincipes vermeld die zijn onderverdeeld naar de hoofdmomenten.

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.

### **Periodisering speelwijzetraining**

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 je trainingen.

SV Lycurgus heeft de weg ingeslagen naar een verbeterde voetbalopleiding. Daarover staat in het JVBP uitgebreide informatie. Om het pad te volgen dat is uitgestippeld zal er structuur moeten worden aangebracht in een uniforme wijze van opleiden. De gekozen formatie/speelwijze (1-4-3-3), de leerlijnen en de gekozen spelprincipes vormen daartoe de basis. In het JVBP (blz.31-33 ) presenteert de Jeugdcommissie een trainingsplanning waarin alle aspecten van de opleiding worden meegenomen. Dit geldt voor de jeugd vanaf JO11, voor jeugd t/m JO10 wordt een andere planning opgesteld.

De trainer maakt bij speelwijzetraining gebruik van twee processen. Enerzijds herhaalt hij procesmatig de verschillende teamfuncties in de speelwijzetraining. 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.

### **Trainen**

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

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

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

Er zijn 1001 trainingsvormen te vinden in boeken, voetbalbladen en op het internet. Die vormen kunnen een goede basis zijn voor je eigen training maar ze moeten wel passen bij de leeftijdsgroep waarmee je werkt en het niveau van de spelers. Pluk dus niet zo maar een trainingsvorm van, pakweg, FC Barcelona op en pas die toe op jouw team. Grote kans dat dat op een teleurstelling uitdraait.

Probeer 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 je zaterdag ook wilt voetballen.

Bereid je trainingen goed voor, zet ze op papier en maak je eigen trainings-database/archief. Het is belangrijk om te weten wat je al hebt gedaan, wat je eventueel moet aanpassen voor een volgende keer en om te bespreken met collega-trainers of HJO als daar behoefte aan is. Het helpt niet alleen de spelers beter te maken maar ook jou want het voetbal is voortdurend aan verandering onderhevig.

### **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 en via de Apple app store en te vinden op de site van de KNVB. 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.

<https://rinus.knvb.nl/>

## **Coachprincipes**

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. 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.

## **Manieren van coachen**

Er zijn twee manieren om spelers te coachen:

- Begeleidend coachen
- Situatief coachen

## **Ontwikkelingsproces**

Om het maximale uit het eigen talent te halen, dient elke speler het ontwikkelingsproces naar zelfstandigheid te doorlopen.

Daarin onderscheiden we vier niveau's, t.w.: instrueren, begeleiden, stimuleren en zelfstandigheid.

Ook over coachen vind je veel terug in het JVBP (blz.35)

## **Slot**

De focus bij de jeugdafdeling van SV Lycurgus is vooral gericht op het beter maken van de jeugdafdeling waardoor het plezier van alle betrokkenen verder vergroot kan worden. We helpen spelers hun talenten te ontwikkelen zowel op voetbaltechnisch- als op persoonlijk vlak.

In het JVBP lees je hoe SV Lycurgus dat voor nu en in de toekomst wil borgen.

## **Inhoud JVBP**

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 speelwijzetraining.....	31
Wedstrijd.....	34
Coachen.....	35

## **Bijlagen**

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

