



TECHNISCH JEUGDPLAN

S.V. HATTO-HEIM

Ieder kind heeft talent, als je het maar positief stimuleert

2016-2020

Doelstelling van de jeugdopleiding van sv Hatto-Heim moet dan ook zijn:

Jeugdtrainers moeten ervoor zorgen dat elke speler zijn eigen individuele top bereikt.

VOORWOORD TECHNISCHE COMMISSIE

Beste lezer, bijgaand treft je een uitsnede uit het technisch jeugdplan aan die alleen gericht is op de bedoelde leeftijdsgroep. Dit is dan de fundering van ons opleidingshuis, hierin staan de hoofdzaken benoemd om snel een idee te krijgen waar wij met zijn allen naar streven. Het is dus niet volledig, in het volledige technisch jeugdplan staan alle details benoemd om onze jeugdopleiding zo succesvol mogelijk te laten verlopen. Zoek hierin, indien nodig, de detail informatie op die hoort bij je leeftijdsgroep. Maar zie hier ook dat we stap voor stap de voetballers opleiden en elke keer andere accenten leggen. **Houd je dus zoveel mogelijk aan het jeugdplan zodat dit voor iedereen een houvast is maar vooral duidelijkheid scheidt naar onze spelers.**

Hier hebben we **jou** voor nodig, je staat er uiteraard niet alleen voor, de TC kun je altijd aanspreken op onduidelijkheden of onvolkomenheden. Het streven is dat er een duidelijke lijn in het opleiden zit van alle leeftijdsgroepen.

Veel succes dit seizoen.

Technische Commissie s.v. Hatto-Heim

TECHNISCH WERKPLAN VOOR JO11– PUPILLEN

DE KENMERKEN VAN DE JO11

De belangrijkste uitgangspunten bij de JO11 zijn:

- De JO11 spelers hebben een grote bewegingsdrang. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan bij de JO9.
- De concentratie ontwikkeld zich en techniek kan heel goed worden aangeleerd en elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.
- Op technisch gebied zijn er grote verschillen in handigheid met de bal, maar motorische leren verbetert snel, zodat men de basistechnieken effectief kan bijbrengen.
- De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring en de aanleg.
- Daarom is het een goede zaak als er bij de JO11 in kleine groepen gewerkt kan worden. Bij veel bewegingsvormen is namelijk grote differentiatie mogelijk, houdt dus rekening met de verschillende niveaus in de groepen.
- De coördinatie is beter dan die van de JO9 en ze merken dat ook. Ze hebben al meer inzicht in de bedoelingen van het spel gekregen, zodat ze al wat beter op elkaar gaan letten.
- Dit is de voorwaarde voor het latere samenspel. Ze hebben ook al wat besef meer gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen. Zo ontstaan er keepers en “echte” spitsen. Ook deze spelers leren door het opdoen van bewegingservaring en het kijken ernaar, veel minder door te luisteren naar wat de trainer te vertellen heeft.
- Hun concentratie is gering, maar ze kunnen helemaal in het spel opgaan.
- Langzamerhand gaat echter het wedstrijd-idee leven, in het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar.
- Het individueel bezig zijn, wat je nog zo sterk bij de JO9 ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.

PROFIEL VAN EEN JO11 - PUPILLEN TRAINER-COACH.

- Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de JO11 spelers de ruimte geeft om **zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen** die ze tegenkomen.
- Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede JO11-trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider, iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit.
- Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

TIPS VOOR DE JO11 - PUPILLEN TRAINER-COACH.

- ✓ De taak van een trainer/coach = Werken aan kwaliteit.
- ✓ Wat is kwaliteit: Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.
- ✓ Laat de spelers vooral wennen door te spelen.
- ✓ De spelvormen, waarin de **JO11 spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen**, dienen centraal te staan. Je kunt ze er wel mee helpen door slimme vragen te stellen.
- ✓ Het accent moet bij de JO11 liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel(in beide benen), dribbelen / drijven, passeren / trappen, etc.
- ✓ Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene lichaamsbeheersing. (Lopen, huppen, springen, draaien, stoppen en starten)
- ✓ Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal: In eerste instantie individuele vormen kiezen uit de Cock van Dijk (CvD) trainingen, niet te lang. Kies daarna eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie/ avontuur(tikkertje met de bal aan de voet, bal in cirkel houden, etc.)

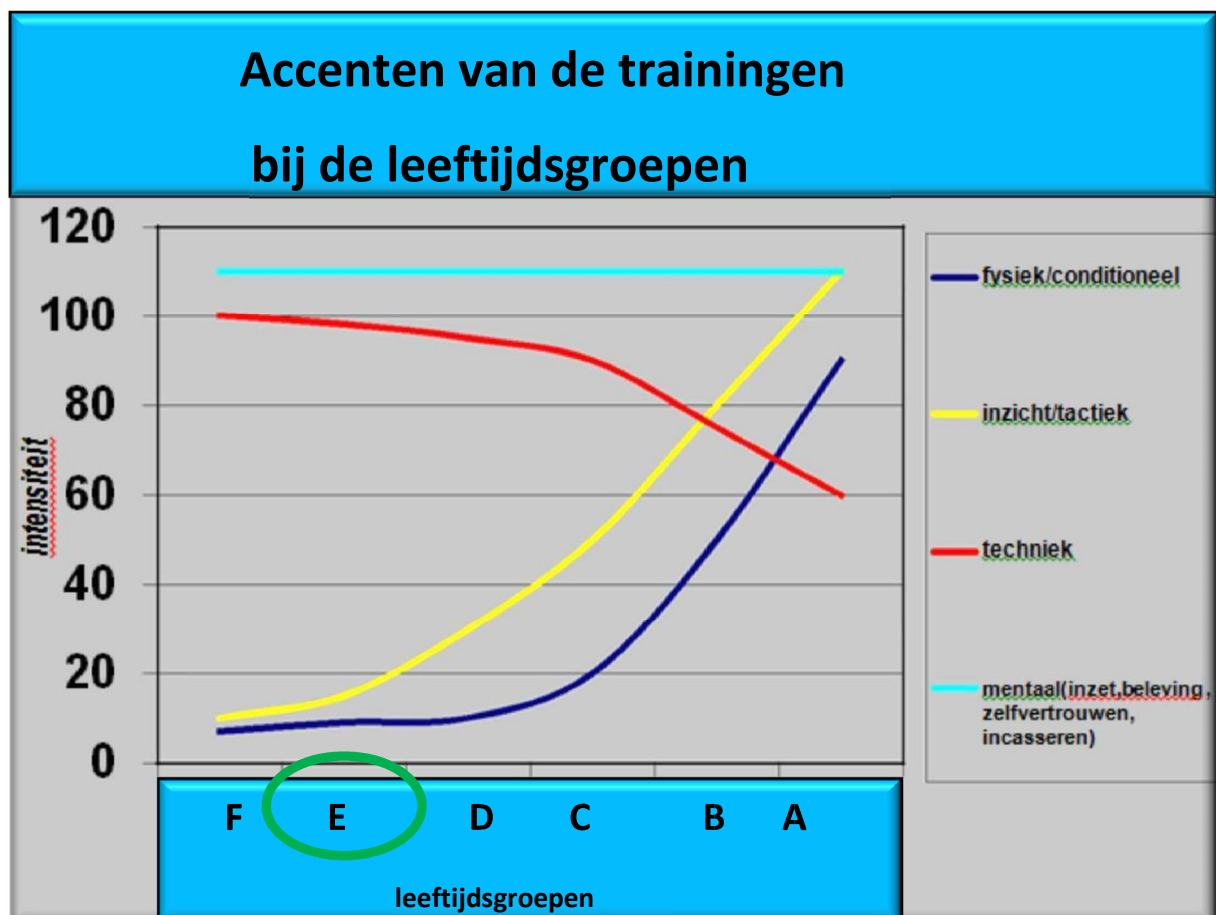
- ✓ Houd het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen?
- ✓ De JO11-pupil herkent spelsituaties sneller in 4 : 4 dan in grotere vormen als 6 : 6 of 7 : 7.
- ✓ Bied de spelers door allerlei variaties van 4 : 4 tot en met 8 : 8 zoveel mogelijk voetbal specifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen.
- ✓ Leer de JO11 spelers de basisregels op een wijze, die past bij deze leeftijd.
- ✓ Voer de reactiesnelheid op door loop- en oefenspelletjes (tikkertje of plaatsen van de bal in diverse beweging vormen)
- ✓ Bevorder het samenspelen door veel voor spel -en wedstrijdvormen te kiezen.
- ✓ Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ JO11-PUPILLEN.

- De verschillen tussen eerstejaars JO11- en tweedejaars JO11 spelers kunnen groot zijn.
- De jongste groep is vaak nog erg speels en heeft een beperkt concentratievermogen. De tweedejaars is veel leergieriger.
- Als het mogelijk is, dan is het zeker op deze leeftijd aan te raden om, gezien de grote onderlinge verschillen en de gesignaleerde concentratieproblemen, in kleine groepen te trainen met voor elke groep een begeleider en de te ontwikkelen basistechnieken. Laat de beteren dan zoveel mogelijk bij elkaar om “opstoppingen “ te voorkomen.
- Bij deze leeftijdscategorie is de betrokkenheid van de ouders vaak nog groot. Helaas vertaalt die betrokkenheid zich bij wedstrijden in verkeerd gedrag langs de lijn. **Het is een goede zaak om voor het seizoen dit probleem bespreekbaar te maken.** Probeer door zelf het goede voorbeeld te geven duidelijk te maken dat de kinderen **vooral zelf** de voetbaloplossingen moeten bedenken.

- De JO11 spelers hebben recht op ongeveer evenveel speeltijd. Het is onjuist om vanwege het wedstrijdresultaat de minder goede voetballers veel langer aan de kant te houden.
- Het gebeurt vaak dat door het ontbreken van gediplomeerd kader ouders voor een relatief korte periode de rol van trainer/begeleider overnemen. Deze goedwillende ouders hebben meestal grote behoefte aan begeleiding en de juiste oefenstof.
- Het is de taak van de hoofdtrainer en/of hoofd jeugd opleidingen om aan die behoefte te voldoen.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.



Heel belangrijk is dat de JO11 spelers vormen aangeboden krijgen die voor veel voetbalplezier zorgen. **Beleving dus!**

1. Maak van veel hulpmiddelen gebruik: pionnen, allerlei doeltjes, paaltjes (zorg wel voor veiligheid!) en laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven. Bij voorkeur elke speler een bal!
2. Probeer achter de fantasiewereld van deze kinderen te komen. Bij de jongste kan een tik spel in een zogenaamd spannend bos nog aanspreken. De oudere JO11 spelers zullen plezier beleven als ze hun eigen "Ajax-Feyenoord" op de training spelen. Of als de trainer-coach hen vergelijkt met de voetbalvedetten die ze adoreren.
3. Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes).
4. Herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering.
5. Verbeter het coördinatie- en het balgevoel.
6. Leer zoveel mogelijk voetbalbasistechnieken aan zoals: balgevoel, traptechniek, aan- en meenemen, enz. gebruik de oefenstof van CvD.
7. Streef naar veel balcontacten (ook huiswerk) b.v. volgende week 20x bal hoog kunnen houden een passeer beweging uit kunnen voeren.
8. Veel onbewuste vorming (door kiezen van de juiste organisatievormen).
9. Wedstrijden (ook in competitieverband) nadrukkelijk zien als een spel met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.
10. Zeer belangrijk is: **oefen tweebenig**.

SPELCONCEPT BIJ DE JO11- PUPILLEN.

- De voorkeur gaat uit naar 7 : 7.
- Het voordeel van deze spelwijze is dat er overal "driehoeken" ontstaan.

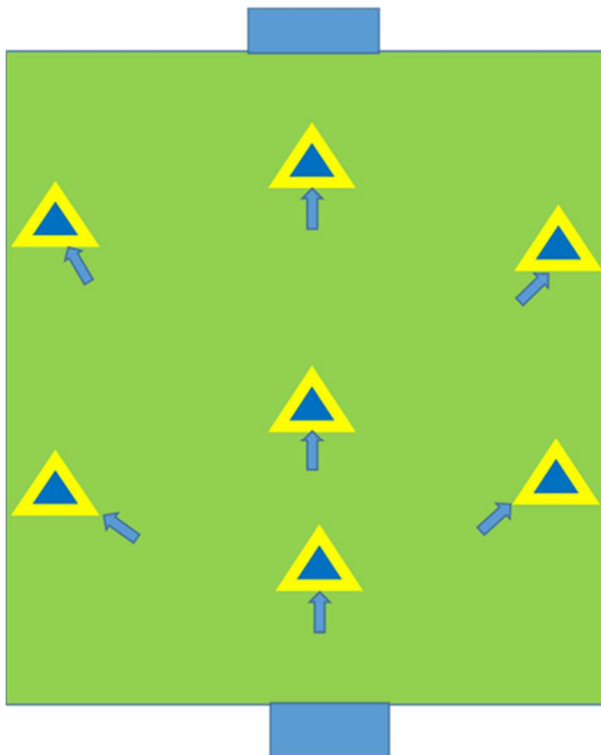
- Bijna vanzelfsprekend biedt zich in dat systeem ook een verbindingsspeler tussen de linies aan.
- Balbezit :
 - veld groot maken (breedte en lengte).
 - positieospel (driehoek maken).
 - aansluiten van de linies.
 - opbouw vanaf de keeper.
- Balbezit tegenstander:
 - veld klein maken.
 - op de bal verdedigen (vooruit verdedigen) ▪ niet laten passeren.
 - rugdekking geven. ➤ Omschakeling :(balverovering en balverlies)
 - direct/snel.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

- ✓ De wedstrijd is bij de JO11 een middel om voetbalkwaliteiten te ontwikkelen en mag dus geen doel op zich zijn! Het uiteindelijk wedstrijdresultaat mag dan in de beleving van de spelers een rol spelen, maar niet voor(doelstellingen van) de jeugdtrainer-coach of leider.
- ✓ Besteed aandacht aan het belang van samenspelen, maar realiseer je direct dat de beste voetballers toch blijven pingelen!
- ✓ **Spelers mogen fouten maken!** Begeleid ze op een rustige manier wat misschien een betere keuze zou zijn geweest.
- ✓ In de korte wedstrijdbespreking slechts een zeer beperkt aantal aandachtspunten naar voren laten komen en daarop ook in de rust of na de wedstrijd terugkomen.
- ✓ Steeds positie en opbouwend coachen.
- ✓ Gun iedereen voldoende speeltijd, ook de spelers met minder kwaliteiten.
- ✓ Maak duidelijk aan ouders wie de coach is en wat zij wel(aanmoedigen) en niet (aanwijzingen) moeten doen. Bespreek dit aan het begin van het seizoen.
- ✓ Zorg rond de wedstrijd voor beleving, geef vertrouwen en wees eerlijk.

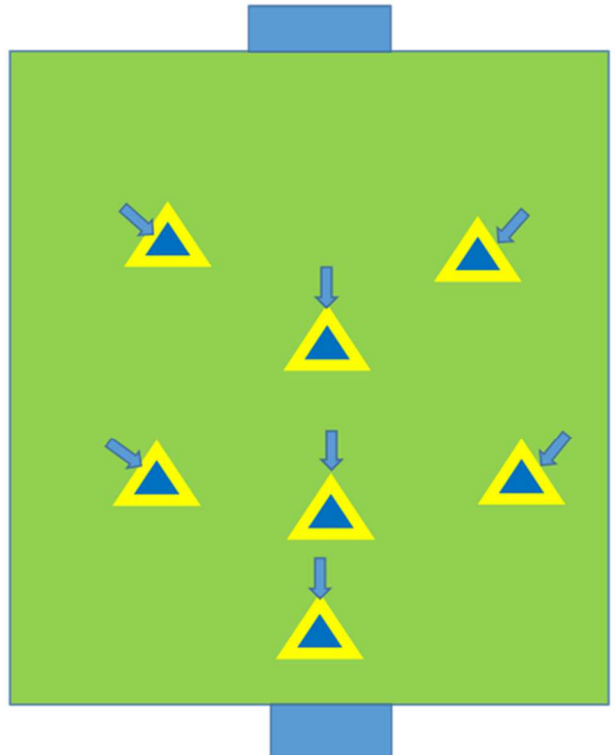
Basis formatie (7 tegen 7) bij balbezit van de "geel/blauwen".

Veld groot maken. Breed en diep uit elkaar, aansluitende keeper, doorschuivende "laatste man". Keeper altijd aanspeelbaar zijn als speler.



Basis formatie (7 tegen 7) bij balverlies van de "geel/blauwen".

Veld klein maken. Spits zakt iets in, buitenspelers komen naar binnen. Geldt ook voor de backs. Laatste man zakt ook iets in om zijn backs te kunnen helpen. Keeper opletten voor diepe ballen.



CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

1. Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid (b.v.scheenbeschermers dragen)
2. Komen tot het aanleren van voetbal: "leren spelen door spelend leren".
3. Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt).
4. veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden) via veel balcontacten en variatie.

5. Door middel van 1 : 1 en 4 : 4 komen tot spel 7 : 7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen. Hier hebben ze in de latere jaren veel profijt van.
6. Het eenvoudig samenspel(eerst kijken) stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen, kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun spelpeil.
7. De relatief kleine groep fantasierijk en speels benaderen.
8. De wedstrijdssituatie op meerdere manieren beperken en zeker niet nodeloos verscherpen (regelmatig nieuwe indelingen maken). Dit bevordert de beleving van trainingen, winnen en verliezen moet getraind worden.
9. Loop en coördinatie training krijgt bij deze groep al meer inhoud door gerichte loopvormen. Dit kan gegeven worden tijdens en als vervolg op warming up.

Organisatie:

- Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders.
- Trainingsvormen mogen niet te lang duren.
- Spelers zelf laten meewerken in de organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.

Coaching:

- Situatief coachen, leg soms even stil om het goede voorbeeld te geven of te laten geven.
- Plaatje in plaats van praatje(voordoet).
- Aanwijzingen geven tijdens oefening.

❖ **Wiel Coerver / Cock van Dijk leerplan**

Wiel Coerver heeft een leerplan ontwikkeld waarbij hij centraal heeft staan: het ontwikkelen van de technische kwaliteiten van voetballertjes.

Naar mening van Wiel Coerver is het hedendaagse voetbal er niet boeiender en attractiever op geworden omdat de spelers een groot gebrek hebben aan technische kwaliteiten.

Een van de belangrijkste oorzaken is de opleiding van de trainers.

Belangrijke les is: De creatieve voetballer moet al een stevige basis krijgen bij de trainingen gedurende de jeugdopleiding.

De Coerver methode is door Cock van Dijk als basis genomen maar doorontwikkeld voor het amateurvoetbal.

De Coerver methode is **niet** het aanleren van trucjes en het kappen en draaien, integendeel. De oefenstof van Coerver is gericht op het aanleren van technische vaardigheden en het verbeteren van coördinatie, waardoor spelers écht beter worden.

Globaal is de ontwikkeling:

- Van 6 tot 9 jaar kennismaken met en aanleren van alle technieken
- **Van 10 tot 14 jaar de beheersing van de bewegingen**
- Van 15 tot 18 jaar het kunnen toepassen in alle wedstrijdsituaties
- Doordat ze technisch **beter** zijn hebben ze **meer** tijd voor de tactische zaken.
- Je moet dit eerst geïsoleerd doen, het is bijna niet mogelijk om dit onder weerstand te leren.

Ook het zo belangrijke "slechte been" trainen komt automatisch aan de orde. De weerstand moet in de opleiding steeds verder verhoogd worden tot wedstrijd niveau.

Wij zijn er van overtuigd dat er nog zoveel meer talent naar boven is te halen, maar dan moet het aangeboord en gestimuleerd worden. En dat kan in de geest van Coerver, die zelf altijd zegt:

“Kinderen zijn puur goud. Ieder kind heeft talent, als je het maar positief stimuleert”. Een kind mag honderd keer falen, maar complimenteer hem of haar vanwege het proberen. Uiteindelijk lukt het beter, bij de een meer dan bij de ander maar dat geeft niet. Je ziet het kind er meer plezier door krijgen, wat goed is voor het zelfvertrouwen en karakter ontwikkeling.

Soms hoor of zeg je: “Kom opdurven...maken die actie...”! Bedenk dan, welke actie had hij moeten maken, hij had helemaal geen kwaliteiten voor een (passeer) actie en er was hem helemaal nog geen actie geleerd. **Bedenk wat je vraagt aan kinderen.**