



## **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 schept 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 JO15 – JUNIOREN

### DE KENMERKEN VAN DE JO15-JEUGD

- De belangrijkste uitgangspunten bij de JO15-jeugd zijn:
- De leeftijdsgroep van de JO15-junioren (12 tot 14 jarigen) laat hele grote verschillen zien.
- In deze leeftijdscategorie kan de groeispuurt plaatsvinden.
- Ook geestelijk kunnen de verschillen groot zijn.
- De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe.
- Het begin van de puberteit kondigt zich aan, ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer-coach.
- Voetballend gezien kan er voorzichtig eisen aan de JO15-junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team. Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zijn accenten die op dit moment nader belicht kunnen worden.
- De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het „ conflict “ hoog laten oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien.
- Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativeren.
- Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend.
- Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainer- coaches denken.
- De JO15-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd.

- Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken.
- Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden.
- Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijdsituaties geconfronteerd worden.

### **PROFIEL VAN EEN JO15 - JUNIOREN TRAINER-COACH.**

- Een goede JO15-junioren trainer-coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de selectie.
- Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen.
- De trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.
- Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken selectieregels (huishoudelijke regels). Dat laatste kan alleen als de trainer-coach zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult.
- Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen.
- Hij beschikt over voldoende kennis over het 1 - 4 - 3 - 3 concept, zodat hij de JO15 - junioren spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.
- Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel JO15 - spelers bij de uitvoering van het concept. De trainer-coach is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid.
- Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

## TIPS VOOR DE JO15-JUNIOREN TRAINER-COACH.

- ✓ De taak van een trainer/ coach = Werken aan kwaliteit.
- ✓ Wat is kwaliteit: Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.
- ✓ JO15- spelers testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleader liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. JO15- spelers hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren :
  - Douchen na afloop van training of wedstrijd.
  - Op tijd bij de training en /of wedstrijd.
  - Tijdig afmelden.
  - Goede en juist gedragen (club) sportkleding(shirt in de broek)
  - Ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd of training i.v.m. verzorging. In overleg zijn andere afspraken mogelijk.
  - Samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal en het kleedkamer.
  - Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt direct er op aanspreken.
- ✓ JO15- spelers komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt voor nogal wat problemen.
- ✓ Daarom is het verstandig om als trainer-coach op zoek te gaan naar een geschikte leader, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen.
- ✓ Een trainer-coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld.
- ✓ Toch zal ook de trainer-coach van een JO15- speler regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen te spreken. JO15- spelers willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
- ✓ Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de JO15-spelers

✓ Laat de JO15-spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.

✓ Essentieel is dat de JO15- trainer-coach rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Let goed op snelle groei met de bijbehorende groei pijnen.

✓ Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus.

Soms ontkom je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode.

✓ Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat.

Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.

✓ Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen.(organiseer na verlies" toetjes"

b.v. een extra conditionele vaardigheid - opruimen materiaal).

✓ JO15-spelers hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

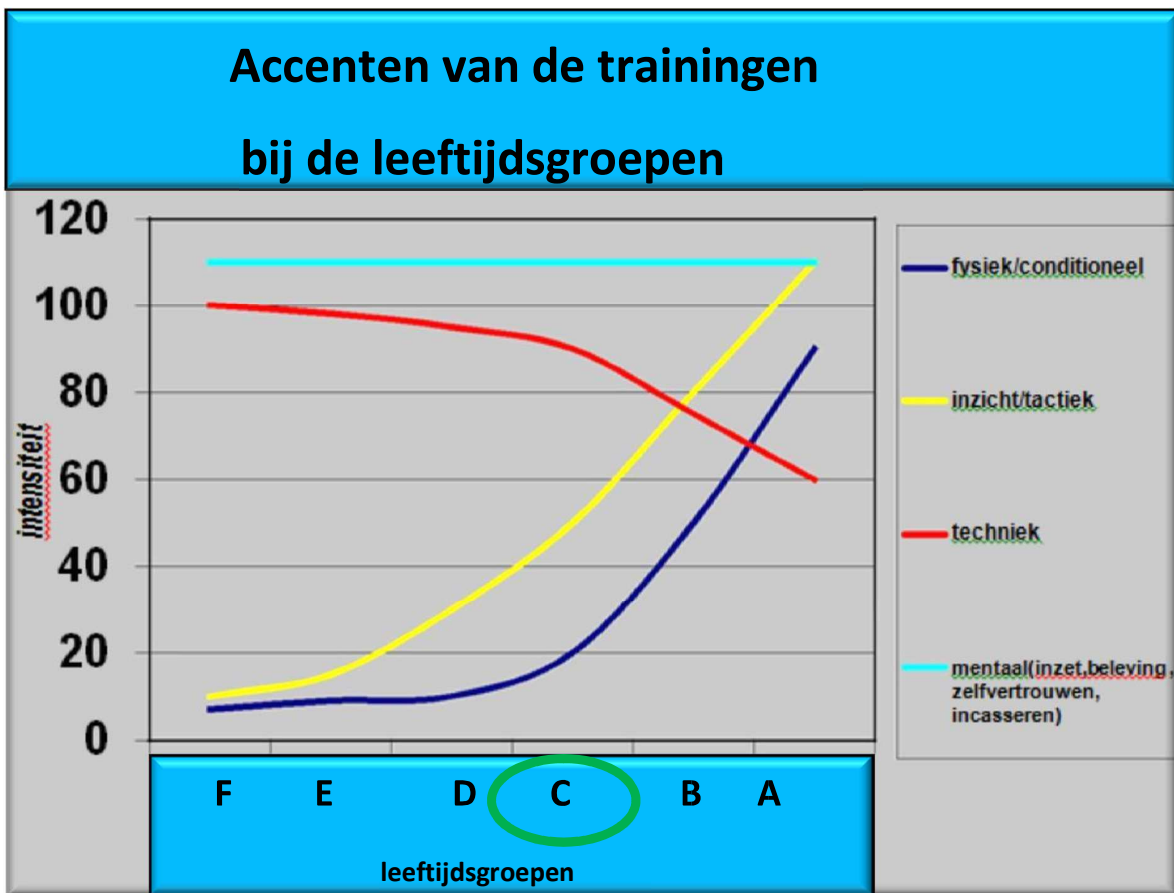
✓ Als het organisatorische mogelijk is, is het zeker aan te raden om met de JO15- jeugdselectie in zijn totaliteit drie maal per week te trainen (voorbereiding). (De landelijke C1 traint altijd 3x per week).

✓ Loop en coördinatie training is een duidelijk onderdeel van de training. Deze kan direct in of na de warming up gedaan worden.

## **SPECIFIEK PROBLEEM BIJ C- JUNIOREN.**

- Door hun puberteit kunnen JO15-spelers vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen.
- Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer-coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich op zoek naar hun identiteit en nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer-coach zowel te maken met het verwende spelertje, van wie de ouders bij de wedstrijden de tas nog dragen, als met het “watje” dat altijd iets mankeert, de assertieve knokker uit de volksbuurt, de allochtoon met zijn eigen achtergrond en de knul uit de villawijk. Daarom zullen begeleiders van de JO15- jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.
- De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een JO15- speler plotseling veel minder gaat presteren.
- JO15-spelers zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer-coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.
- Het probleem bij uitstek voor JO15-spelers is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek.

## UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.



- Bij de JO15-junioren ontwikkel je, zoals de K.N.V.B. dat noemt, de wedstrijdrijpheid.
- Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden: De voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden, dient de JO15-trainer-coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching.
- Taaktraining is ook al verantwoord: JO15-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je JO15-spelers al leren te anticiperen op een of twee acties vooruit. (met name spitsen leren anticiperen op rebounds van keeper, paal en lat)



- Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek. Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie.
- Confronteer de JO15-spelers door een goede oefenstof met overtal situaties, bijsluiten van de linies en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden)
- Stel ook eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over kortere afstanden.
- Bij deze leeftijdscategorie hoor je langs de lijn regelmatig de kreet: "loop vrij" of "bied je aan" Zorg dat door de oefenstofkeuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrij lopen en zich moeten aanbieden.
- Daar JO15-teams vaak al twee keer per week trainen, kan een gedeelte van de oefenstof daarnaast gebaseerd zijn op thema's die in een jaarplanning zijn vastgelegd of dat er periodisering kan worden toegepast, weliswaar in milde vorm.

Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer-coach zeker rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groei problemen. Hier kan periodisering ook een goede rol in spelen.

Aandacht voor lichaamsscholing en een goede warming- up!

## CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

- De training dient goed voorbereid te zijn, waarbij de wedstrijd het uitgangspunt is.
- Besteed aandacht aan het materiaal: zijn de ballen op de juiste spanning, zijn er voldoende hesjes, pionnen en doeltjes?
- Is er overleg met een andere trainer nodig over de indeling van het trainingsveld?
- JO15-spelers willen de coaching (door de trainer/coach-zeer belangrijk) nogal snel negatief uitleggen.
- Op deze leeftijd voelen ze zich gauw op de vingers getikt, zeker als ze in de groep gecorrigeerd worden.
- Soms moet je een speler even apart nemen en de bedoeling van je positieve kritiek uitleggen.
- Begin de training met een duidelijke, maar vooral niet te lange uiteenzetting van de voetbalproblemen, die tijdens de training aan de orde komen.
- Probeer een "natuurlijke" leider van de groep de warming-up te laten verzorgen. Zeker in de beginfase heeft deze speler veel hulp nodig, maar na verloop van de tijd zal de trainer-coach merken dat de gehele groep met de warming-up meedoet. Gebruik zo veel mogelijk dynamische warming up vormen. (hakken billen, knieheffen enz.)
- Besteed specifieke aandacht aan de keeper. Hiervoor kent men een aantal oefenvormen met de gehele groep gebruiken, maar speciale belangstelling stelt een C-keeper zeer op prijs.
- Houdt rekening met de beperkte belastbaarheid.
- Is er voldoende beleving, voetbalplezier?
- Streef naar een goed evenwicht tussen afwisseling en veel herhalingen. Veel van het zelfde, maar in een andere vorm.

Daag spelers tijdens de training voortdurend uit om zelf voor oplossingen te zorgen in bepaalde situaties.

- Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch weer opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden (ruimte maken) en concentratie!
- **Zorg voor veel beleving en “goede” strijd voor de nodige wedstrijd mentaliteit.**

#### **CONCRETE AANDACHTSPUNTEN GEDURENDE DE JO15 - OPLEIDING.**

1. Kort combinatie voetbal.
2. Positiespel.
3. Duel 1 : 1 met onderlinge rugdekking.
4. Veldbezetting.
5. Verdedigen waar de bal verloren is.
6. Onderlinge afstanden.
7. Spitsen altijd in beweging en zoeken rebounds.
8. Onderlinge coaching.

#### **SPELCONCEPT.**

- De lichamelijke problemen spelen ook bij de uitvoering van het 1-4-3-3 concept een rol. Het verplaatsen van het spel door een lange pass behoort vaak niet tot de fysieke mogelijkheden.
- Dit betekent dat door middel van kort combinatievoetbal de aanval moet worden voortgezet. Ook de goede voorzet vanaf de achterlijn blijft bij de JO15-jeugd om dezelfde reden vaak achterwege.

- In principe houdt dit in dat in de JO15-jeugd nog niet alle basissituaties van het 1-4-3-3 systeem gehanteerd en uitgevoerd kunnen worden.

Die conclusie vraagt van de trainer-coach creativiteit om alternatieven te vinden die wel uitvoerbaar zijn en die zo dicht mogelijk in de buurt komen van de uitgangspunten van het gekozen concept.

- Dat betekent in deze leeftijdscategorie weinig dieptespel over grote afstand - is vaak balverlies-maar veel combinatievoetbal en aandacht voor linies die goed op elkaar aansluiten.

- Het waarnemen bij deze JO15-spelers is dan gericht op tijdig bijsluiten en goed positieospel.

- Een aantal andere basisprincipes uit dit concept kan wel geleerd worden, omdat JO15-spelers het vermogen hebben om al tactisch(mee) te denken. Zo kan de achterste linie geleerd worden hoe 1:1 gespeeld moet worden met onderlinge rugdekking. Bij balbezit schuift namelijk één van de centrale verdedigers vanuit het centrum door naar het middenveld. Bij balverlies zal vooral deze speler moeten proberen de aanval van de tegenpartij op te houden(storen).

- Bij JO15-spelers zie je vaak, zeker tegen zwakkere tegenstanders, de middenvelders tegelijk mee naar voren gaan. Oog hebben voor de positie van de medespelers, veldbezetting dus, is in deze leeftijdsgroep een belangrijke tactische opgave.

- Ook kun je JO15-spelers bijvoorbeeld al leren hoe je het uitgangspunt “verdedigen waar de bal verloren is” kunt realiseren en dat je rekening moet houden met de onderlinge afstanden.

## CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers inclusief de wisselers gesteld moet worden:

- **P**lezier en een Positieve instelling dus benadering van elkaar.
- **I**nzet moet 100% zijn.
- **O**rganisatie.
- **D**iscipline

1. de wedstrijd vordert. Probeer als trainer-coach de spelers op een positieve manier bij de les te houden.
2. Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen bij JO15-junioren snel een rol gaan spelen bij tegenslag.
3. Als trainer-coach moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander. **Kortom: meteen ingrijpen.**
4. Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd. Houdt het overzicht en analyseer.
5. JO15-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting. Ze verlaten snel hun positie.
6. Analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom. Let op de uitvoering van de aangegeven accenten.
7. Let op de taakuitvoering per individu, maak zo nodig aantekeningen voor de nabespreking.
8. Laat de JO15-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf

## 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 op ....durven...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.**