



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 JO13 – PUPILLEN

DE KENMERKEN VAN DE JO13.

De belangrijkste uitgangspunten bij de JO13 zijn:

- De JO13 is een belangrijke leeftijdsgroep. De kinderen in deze leeftijdscategorie zijn vaak heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen.
- Hoewel de JO13 sneller van begrip is dan de JO11-speler en langer kan luisteren naar een instructie, pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer-coach.
- De JO13- speler is sterk visueel ingesteld en leert min of meer op het eerste gezicht. Het motorische leervermogen verbetert snel, zodat technische vaardigheden goed en snel geleerd kunnen worden.
- Het is zelfs de ideale leeftijd om technische vaardigheden te leren. Nadat de grove techniek in relatief hoog tempo is verwerkt, kan aandacht worden besteed aan verfijning en uitbreiding.
- Een eigen mening ontwikkelt zich. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op eigen prestaties en die van anderen. Hoewel de succesbeleving nog sterk individueel gericht is, ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel.
- In de JO13 wisselen spelers al veel minder van vrienden. Er ontstaan vaste vriendengroepen met een duidelijke groepsorde. Ook het samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn.
- Liggen in de vorige fase (JO11) de accenten op spelend leren, nu vindt er geleidelijk een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen. De bewegingsdrang is veel gecontroleerder en mede daardoor is een hoog leertempo mogelijk. Bij sommige vroegrijp en kondigt zich het begin van (de problemen van) de puberteit aan. Er kunnen dus al verschillen ontstaan in prestatieniveau tussen vroeg- en laat rijpen.

- De lichaamsbouw bij de meeste JO13-spelers is harmonisch. Het kind zit nog lekker in zijn vel. Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel.
- Zo is het coördinatievermogen bij voldoende lichaamservaring zelfs optimaal. De voorwaarden zijn aanwezig om vrijwel alle bewegingen volledig onder de knie te krijgen. Leg daarom regelmatig het accent op een algemene loop –technische scholing, waarbij alle soorten van bewegingen aandacht kunnen krijgen. Besteed bijvoorbeeld aandacht aan het nemen van hindernissen, waarbij eisen worden gesteld aan aspecten als behendigheid en coördinatie.
- Hoewel de belasting nog gedoseerd moet worden, kunnen aspecten als snelheid en reactievermogen de volle aandacht krijgen.
- De JO13 wil groot zijn. Wie iets kan, die is iets en telt mee! Vooral de oudere D- spelers zullen al bewust bezig zijn met het verwerven van een plaats binnen de groep.
- Als je lichamelijk goed in elkaar en je kunt wat met je lichaam, dan win je aan status.
- Kinderen in deze fase vergelijken zich dan ook sterk met elkaar. Wedijveren en prestatiezucht nemen toe.
- De JO13 trainer-coach kan daar op inspelen door tijdens trainingen voor oefenvormen te kiezen, waarin wedijver aan de orde is. Dit gaat mede de wedstrijd mentaliteit bepalen.
- De prestatiezucht en het enthousiasme van de JO13-pupilen het gebruik van wedstrijdgerichte vormen mogen **overigens niet voortdurend ten koste gaan van de technische uitvoeringswijze** van de beweging, de onderlinge sfeer in de groep en het tactische overzicht en samenspel. Relativeer als trainer-coach van tijd tot tijd het resultaat en de prestaties.
- De JO13 kent meestal geen angst, is een avonturier en ontdekker. Hij richt zich op de dingen die om hem heen te zien zijn en die in de directe toekomst zijn te verwachten.
- Het is over het algemeen geen denker of piekeraar en tracht zijn doel zonder al te veel omwegen te bereiken en dat is ook in het spel terug te zien.

- Angst is hem onbekend, omdat hij nog niet zo sterk nadenkt over de gevolgen van zijn acties.

- Hij leeft hier en nu. Daardoor vergeet hij bijvoorbeeld ook een nederlaag of overwinning zeer snel.

- De band met de jeugdtrainer wordt groter naarmate de persoonlijke gesprekken gaan over de vorderingen van de JO13-pupil.

PROFIEL VAN EEN JO13 TRAINER-COACH.

- De JO13 trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt:
 - Hij moet enthousiast zijn.
 - Over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.

- Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau.

- Als JO13 trainer-coach hoef je minder dan bij de JO9- of JO11-jeugd te reageren op het moment zelf. JO13-spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken.

- Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren.

- Dat betekent dat de JO13 trainer-coaching elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken.

- Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren.

- Een goede trainer-coach bij de JO13 reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen (gebruik het SVS) en heeft regelmatig contact met de ouders.

TIPS VOOR DE JO13 -PUPILLEN TRAINER-COACH.

- ✓ De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.
- ✓ Wat is kwaliteit: Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.
- ✓ Ook bij de JO13 is het contact met de ouders van belang. Organiseer een ouderavond en geef toelichting op de uitgangspunten, afspraken en regels. De voetbalontwikkeling staat voor de trainer-coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden.
- ✓ Stimuleer dat kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatie - behoefte van JO13-spelers : “Wie kan volgende week de bal al 50 keer hoog houden? ” of “Wie zal de volgende training deze schijnbeweging het beste kunnen voordoen?”.
- ✓ Geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen voor de JO13- pupillen is zonde van de tijd. Gebruik de beschikbare tijd volledig om de JO13-pupil te laten leren.
- ✓ Verplaats je als JO13 trainer-coaching de pupil, spreek kindertaal, durf een “toneelstukje” op te voeren op het trainingsveld en daag de pupil uit. Dat zal zeker voor extra beleving en plezier zorgen.
- ✓ Stimuleer creativiteit aan de bal. Behandel bijvoorbeeld het duel 1 : 1 vooral aanvallend en geef goede voorbeelden hiervoor. Creatieve voetballers zijn nog steeds in de minderheid ten opzichte van de eenheidsworsten. Moedig in de wedstrijd de individuele actie op het juiste moment aan.
- ✓ JO13-spelers nemen heel snel het enthousiasme van hun trainer-coach over!
- ✓ Besteed zeker in deze belangrijke leerfase ruime aandacht aan de “tweebenigheid”. Laat dus oefenvormen met zowel het rechter- als het linkerbeen uitvoeren.

- ✓ **Train in hoog trainingsritme.** Sta niet te veel en te lang stil door een uitgebreide mondelinge uitleg.
- ✓ Geef niet te veel tactische tips tegelijk.
- ✓ Speel liever een aantal korte partijen met steeds nieuwe uitdagingen en hoge intensiteit dan een lange partij.
- ✓ Stimuleer dat de JO13-spelers zelf al nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vooral veel vragen te stellen.

- ✓ Wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels, kinderen in deze fase ontwikkelen een scherp gevoel voor rechtvaardigheid. Maak de regels van te voren goed duidelijk, maar bewaak ze ook consequent. Je zult merken dat de kinderen gaan corrigeren bij het overtreden van regels.
- ✓ Haal bij groepsgewijze correctie de meest gemeenschappelijke fouten eruit. Waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het wel doet! Geef liever zelf een goed voorbeeld. De groepsreacties(uitlachen, plagen achteraf e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.
- ✓ Leg een goed contact met de JO13-speler. Contact opbouwen gebeurt nooit van een kant.
Zorg voor tweerichtingscommunicatie. Dat begint al met een praatje in de kleedkamer. Ook vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer-coach. Een goede relatie tussen leider en spelers is basisvoorwaarde om tot leerprestaties te komen.
- ✓ Beloon prestaties! De JO13 is gevoelig voor complimenten. Met belonen wordt vaak meer bereikt dan met straffen. Er wordt te vaak van uitgegaan dat het normaal is wanneer iets lukt of goed gaat.
- ✓ Daag de kinderen gerust eens uit! Oefeningen aanbieden met een zeker risico van mislukken, met daarbij de aantekening dat dit voor hen heel lastig gaat worden, werkt stimulerend.
- ✓ Een houding van speelse uitdaging is effectiever dan een dooernstig gezicht.

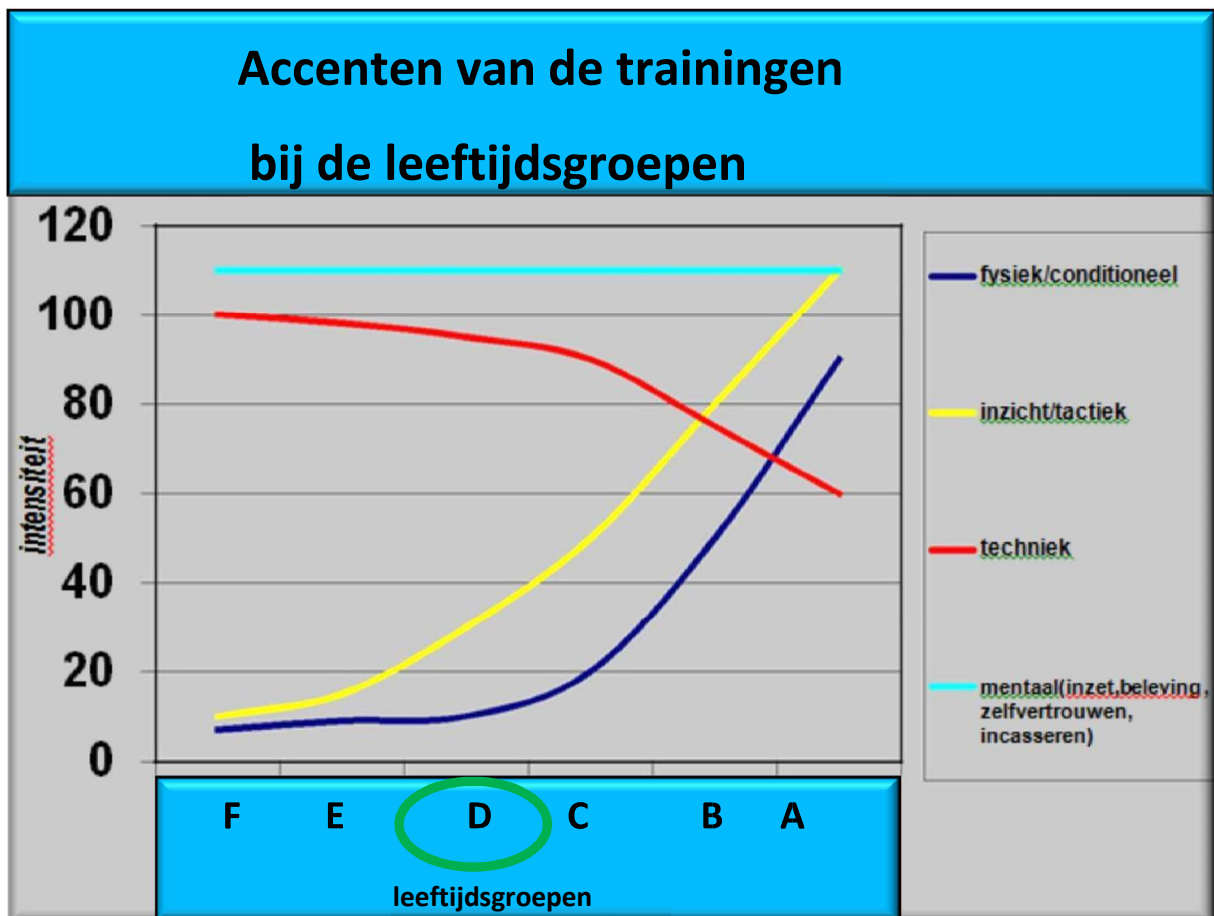
- ✓ Loop en coördinatie training is een duidelijk onderdeel van de training. Deze kan direct in of na de warming up gedaan worden.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ JO13.

- D- pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. "Zo als de voeten staan, zo gaat de bal". Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen.
- Daarnaast in positie- en partijspelen coachen op open- en indraaien van het lichaam tijdens de bal aanname.
- In de JO13 is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk. Een JO13-pupil wil vaak niet met "het verkeerde been" schieten, dus de trainer-coach moet hierin bemiddelen en motiveren. Voor een verre pass wordt de binnenkant van de voet gebruikt. Aandacht dus voor het aanleren van de wreeftrap.
- Het komt nogal eens voor dat JO13 niet willen koppen. Besteed aandacht aan de koptechniek in partijspelen (scoren alleen met het hoofd) via handbal, voorzet via dropkick of voorzet vanuit een neutrale zone. Hierbij gaat het om de intentie van het willen koppen. **Let op: Zorg dan voor zachtere ballen.** Ze gaan toch koppen in wedstrijden, dan moeten we zorgen dat ze dit op de juiste manier doen!
- In de hogere leeftijdscategorieën wordt het koppen vanzelf beter en makkelijker te trainen. Door het enthousiasme en de enorme ijver van de JO13-pupil sluiten vaak slordigheden in zijn spel, ofschoon hij de technische vaardigheden redelijk beheerst. De trainer-coach begeleidt de JO13-pupil door hem op een bepaalde positie tijdens de wedstrijd en training(partijspel) te laten spelen. Zo komt er meer rust in zijn spel.
- Bij lagere JO13-teams is in de wedstrijd nog veel "kluitjesvoetbal" te zien.
 - o Speel altijd in het systeem 1 - 4 - 3 - 3.
- Zet spelers in de positie en leer ze op minimaal twee posities te spelen.
- Stimuleer de opbouw van achteruit.

- Meestal vindt er binnen een JO13 team een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgt en de basisschool leerlingen. De oorzaak is de sterk veranderde belevingswereld bij de oudste groep. De trainer-coach moet ervoor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen de groep.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.



- Het overheersende motief voor voetbal is bij JO13-spelers vooral de spelbeleving van de (gespeelde) wedstrijd. Vertaald naar de oefenstof betekent dat veel aandacht voor spelvormen en kleine partijspelen, waarbij de kinderen leren ervaren wat samenwerking is en het belang ervan in te zien.
- Daarnaast is deze leeftijd zeer geschikt voor technische bewegingsvormen. Basistechnieken dienen zeker een belangrijke plaats bij de keuze van de oefenstof in te nemen.

- Bij de keuze van de oefenstof ook rekening houden met het gegeven dat het algemene coördinatievermogen in deze leeftijdsfase sterk ontwikkeld kan worden.
- Laat de spelers veel bewegingservaring opdoen en zorg voor goede bewegingsinstructie.
- De keuze van de oefenstof wordt ook bij de JO13 vooral bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt.
- Waar kan de JO13 trainer-coach bijvoorbeeld op letten?
- Bij Balbezit:
 - Hoe is de balaanname van de spelers van het eigen team?
 - Hoe wordt er gepast?
 - Doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen)
 - Veldbezetting.
 - Loopacties zonder bal.

- Bij balbezit van de tegenstander:
 - Wordt de bal snel afgepakt?
 - Wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?
 - Komt iedereen in de ploeg?
 - Blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
 - Bij duels kijkt men goed naar de bal i.p.v. naar de tegenstander?
 - Zijn alle posities bezet?

- Bij balverovering:
 - Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische vaardigheden.

- Bij balverlies:
 - Kijken of de speler zijn fout herstelt en hoe de andere spelers omschakelen.

Vervolgens is het de kunst om de gesignaleerde voetbalproblemen te vertalen in oefenstof. Vele herhalingen zorgen ervoor dat de voetbalproblemen worden opgelost.

Algemene uitgangspunten bij de keuze van de oefenstof zijn:

- ✓ Wat is mijn doelstelling?
- ✓ Zorg ik voor voldoende leermomenten?
- ✓ Is beleving/plezier gegarandeerd?
- ✓ Houd ik voldoende rekening met de leeftijd en het niveau van de spelers?
(ruimte, afmetingen, vorm, weerstand en regels)

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

1. Een goed voorbeeld is van essentieel belang. Geef bij elke instructie een goed voorbeeld waarbij tevens de aandachtspunten(leeraccenten) in de beweging worden aangegeven.
2. Controleer tijdens het oefenen of de uitvoeringswijze correct is. Met andere woorden controleer in hoeverre de gegeven opdracht juist wordt uitgevoerd. Corrigeer deze fouten in de beweging zowel individueel als groepsgewijs.
3. Motiveer de spelers door uit te leggen waarom een beweging zo uitgevoerd moet worden. Een kind dat alleen maar de opdracht moet uitvoeren, terwijl het zelf niet weet waarom, wordt minder bij zijn eigen motorische ontwikkeling betrokken.
4. Geef niet voortdurend zelf de oplossingen, maar daag de JO13-spelers aan de hand van vragen uit om zelf na te denken.
5. Besteed veel aandacht aan het samenwerken met elkaar.

6. Zorg dat de organisatie voor de hele training klaar staat! Begin snel aan de training, geef niet te veel uitleg en corrigeer als de oefening aan de gang is.

Voordoelen in plaats van praat verhaal!

7. Coach situatief, zet spelsituatie stop en benadruk vooral de goede uitvoering.

8. "Speel" met tijd, ruimte (vak groter/kleiner) en spelregels om de doelstelling eerder te bereiken.

9. Ook verdedigen (bal afpakken) hoort bij het voetbalspel!

10. Vertaal de trainingssituaties naar de wedstrijd.

11. Stimuleer tweebenigheid.

12. Let op voldoende beleving en voetbalplezier, maar voorkom overdreven prestatiezucht door als trainer-coach zelf op tijd te relativieren.

13. Verhoog vanuit coördinatie- en voetbaloefeningen het bewegingstempo en de handelingssnelheid.

14. Verbeter het aanleren van voetbalbasistechnieken zoals: traptechniek, aan- en meenemen, koppen enz.

15. Leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, openen, gesloten/open aan nemen, opendraaien, rugdekking, knijpen, aansluiten, jagen, tweede bal veroveren, binnenste lijn, kaatsen, hard inspelen, overtal situatie, diepte eruit halen. Zie ook coaching termen!

16. Kies lopende het seizoen in de trainingen voor een competitievorm (bijv. 4 tegen 4 individueel toernooi) waarin spelers zich extra uitgedaagd voelen. Werkt wedstrijd mentaliteit verhogend.

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.**