



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 JO17-JUNIOREN

DE KENMERKEN VAN DE JO17

De belangrijkste uitgangspunten bij de JO17 zijn.

- Ze hebben nu vaak te doen met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode “wegvallen”. Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf.
- JO17-spelers zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. In de JO17 speelt de zogenaamde “pikorde” vaak een rol. Opvallend is ook de neiging om afspraken te verwaarlozen.
- Van de andere kant kunnen deze spelers best wel goed op hun verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken worden.
- Eigen normen kunnen wel eens in conflict komen met het groepsgevoel.
- Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de JO15 speelden maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend.
- De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat.
- Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers. De directe wedstrijd(de vorige of de aankomende) wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud. Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de JO17-JUNIOREN gebruikt voor het team.

➤ De JO17-JUNIOREN trainer-coach merkt hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt, en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt.

Dan pas zijn allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de betekenissen realiseren en samenwerken.

➤ Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie worden zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden.

➤ Als eenmaal de groeispuurt achter de rug is, kan de belastbaarheid (kracht en uithoudingsvermogen) verhoogd worden. Zeker bij amateurclubs met een geringe trainingsfrequentie zullen deze onderdelen door vormen met bal verbeterd moeten worden. Zeker bij de tweedejaars JO17-spelers zie je meestal een duidelijke verbetering van de algehele lichaamscoördinatie.

➤ Anderzijds moet een JO17-JUNIOREN trainer-coach nog oog hebben voor de verschillen, die er nog kunnen zijn tussen de eerste- en tweedejaars JO17-spelers.

➤ Hij zal op zoek moeten gaan naar mogelijkheden om te differentiëren om op de verschillen tussen biologische en kalenderleeftijd.

PROFIEL VAN EEN B - JUNIOREN TRAINER - COACH.

- Een goede JO17-JUNIOREN trainer-coach is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent.

- Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept: juist bij JO17-JUNIOREN spelers kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan.

- Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.

- Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze JO17-spelers, die overigens voortdurend verandert.
- Daar ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren versterkt hij de binding van de spelers met de club.
- Ook is deze JO17-JUNIOREN trainer-coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

TIPS VOOR DE JO17 - JUNIOREN TRAINER-COACH.

- ✓ De taak van een trainer-coach = Werken aan kwaliteit.
- ✓ Wat is kwaliteit: Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.
- ✓ Heel belangrijk: maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (verantwoordelijk zijn voor het materiaal), op weg naar een wedstrijd of in het kleedlokaal (wie ruimt er op?)
- ✓ Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers!
- ✓ Laat de spelers meedenken over de speelwijze. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- ✓ Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer-coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt (bijvoorbeeld een verkeerde opstelling).
- ✓ Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- ✓ Voer tijdens de trainingen, zeker voor de tweedejaars B- spelers, de weerstand, het tempo en de keuze mogelijkheden op.

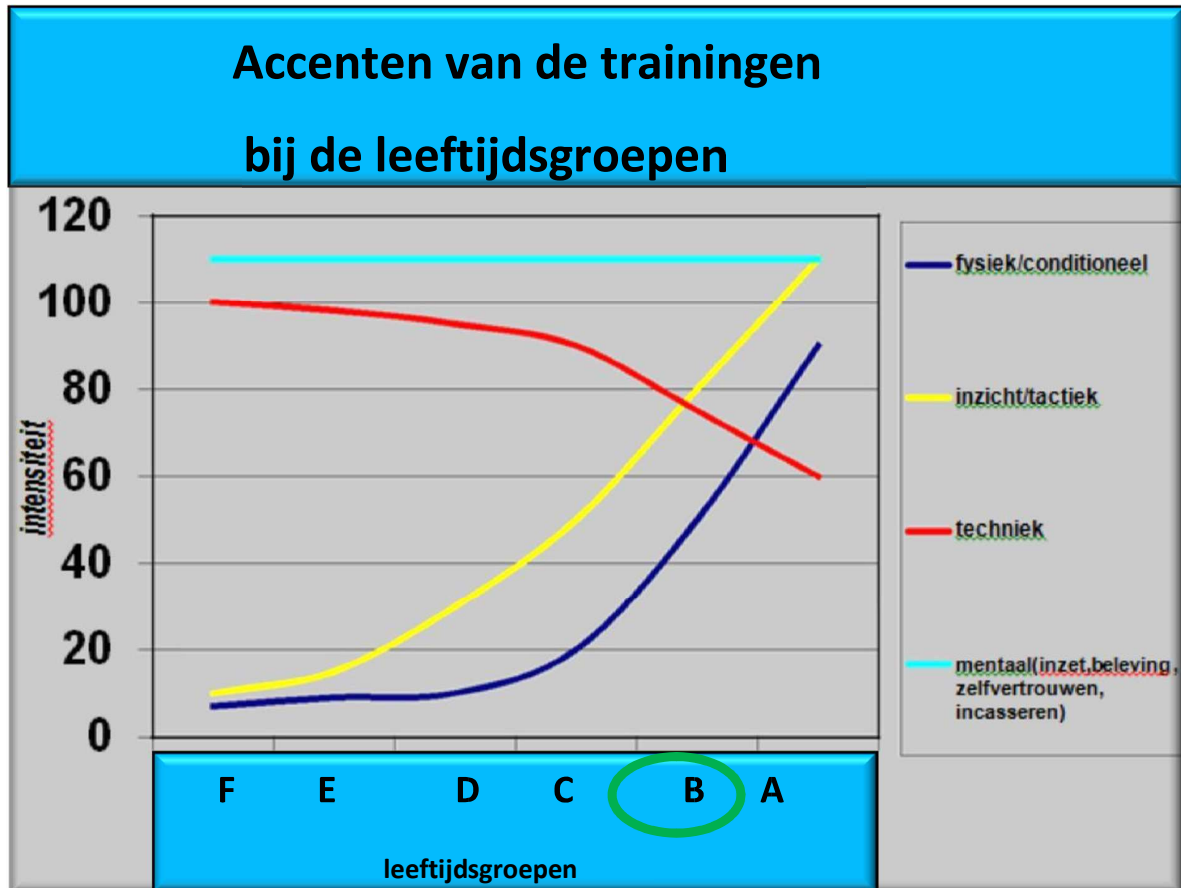
- ✓ JO17-JUNIOREN kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist natuurlijk wel voldoende kennis van de B-trainer-coach met betrekking tot de basisprincipes en de taken per positie. Ook hier geldt weer: laat JO17-spelers meedenken over de oplossingen voor de voetbalproblemen.
- ✓ Bij JO17-JUNIOREN komen emotionele uitingen nogal eens voor. De JO17-trainer-coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel "persoonlijke" gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- ✓ Creëer ruimte in de training voor individuele training (training voor het individu in een groep). Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met de emotionele veranderingen.
- ✓ Zorg voor een goed begeleidingsteam, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.
- ✓ 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 JO17- JUNIOREN.

- Bij de leeftijdscategorie van de JO17 is de kans groot dat spelers gaan afhaken. Deskundig kader bij de groep is een eerste vereiste. Daarnaast moet het clubbeleid ontwikkeld worden dat als doel heeft de spelers aan de club te binden. Laat de spelers zelf en eventueel hun ouders meedenken over dat beleid!
- Spreek binnen de club af hoe er met de veranderde mentaliteit, die B -spelers zeker tot uiting laten komen, wordt omgegaan. Schep duidelijkheid door concrete afspraken en wees consequent in de naleving ervan.
- JO17-spelers zitten op school op leerjaren, die nogal eens gekenmerkt worden door tegenvallende leerprestaties. Hoe ga je als club daar mee om?

- De verschillen tussen een eerstejaars en tweedejaars JO17-speler kunnen zeker in het begin van het seizoen heel groot zijn. Daardoor heeft de begeleiding van het team het meestal druk met begeleiden, corrigeren, belonen en ondersteunen van spelers. Vooral omdat in deze leeftijd de overgang plaats vindt naar volwassenheid. Door deze veranderingen kan een speler “uit vorm raken”.
- Eigen identiteit (wie ben je, wat kan je?) moet in die fase benadrukt worden.
- De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, motivatie is nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.
- Omdat de groep bestaat uit “kinderen” en “volwassenen” moet ook tactisch verschillend gecoacht worden.
- Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting, belastbaarheid levert ook hier een zeer verschillend beeld op. De één maakt vroegtijdig de stap naar de A-jeugd, de ander krijgt extra rust voorgeschreven.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF.



- Analyse van de wedstrijd
- ga uit van de drie(vier) hoofdmomenten
- Vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof;
- Streef naar minder fouten, verbeteren van de sterke die in de wedstrijd naar voren komen.
- Ontwikkeling van het spelconcept.
 - Individueel, Linie en Team
 - Verleggen van accenten

- Rode draad op technisch /tactisch gebied
- Ontwikkelen van de individuele speler
- Verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.
- Ontwikkelen / uitbouwen van de sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit
- Gebruik maken van de individuele training. Houdt steeds rekening met het verschil in belastbaarheid binnen de B- groep. „Dode“ spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.
- Zorg door een goede coaching ervoor dat de spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde „wedstrijdritme“(variatie in wedstrijdtempo)
- Hoe kunnen bij de gekozen oefenstof de specifieke kwaliteiten van de spelers aan bod komen?
- Welke oefenstof is geschikt voor individuele training en werken aan specialisatie?

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.

1. Techniek:
 - a. Er valt stagnatie waar te nemen in het niveau van de techniek; bij **voortdurende trainingsactiviteit zal er geen achteruitgang optreden**, zodat minimaal een stabilisering van het technische kunnen bereikt kan worden.
 - b. Eventuele stoornissen in de motoriek zijn een gevolg van het tijdelijke verminderde motorische leervermogen.
 - c. Het leertempo moet door differentiëren aangepast worden aan individuele verschillen

d. Door toename in kracht is zeker bij de meeste tweedejaars JO17-spelers het passen over grote afstanden mogelijk.

2. Tactiek:

- a. Het inzicht in technisch- en tactisch handelen groeit
- b. De spelers maken ook scherp onderscheid tussen individuele tactisch handelen en groepstactiek.
- c. Aspecten van de speelwijze kunnen meer en meer theoretisch worden benaderd en in praktijksituaties worden toegepast.
- d. Er ontstaat een duidelijke vaardigheid in het analyseren van spelsituaties.

3. Conditie:

- a. Er is sprake van een toename van belastbaarheid, afhankelijk van de rijpingssnelheid.
- b. De motorische grondeigenschappen kunnen op vele manieren en zeer uitgebreid aan dacht krijgen.
- c. Rekening houdend met de individuele verschillen in belastbaarheid kunnen al vele conditionele vormen (met bal) aan dacht krijgen.
- d. periodisering kan hier een belangrijke rol in spelen;
- e. Ook intervaltraining in aantrekkelijke vormen met bal kan in het programma opgenomen worden.

4. Motivatie:
 - a. Elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het elftal haaks staan op de persoonlijke denkbeelden.
 - b. Binnen de trainingen dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep.
 - c. Streef zoveel mogelijk naar een positieve benadering, zowel op voetbalgebied als daarbuiten.

5. Algemeen:
 - a. Leg voortdurend tijdens de training de relatie met de wedstrijd.
 - b. Manipuleer met weerstanden.
 - c. Werk doelbewust met formaties tijdens de trainingsvormen.
 - d. Door de grote fysieke verschillen moet bewaakt worden dat de partijen „gelijk“ zijn.

6. De zogenaamde „kijktechniek“ verdient speciale aandacht:
 - a. Kijken voordat je de bal krijgt.
 - b. Zo staan /lopen dat je kunt kijken.
 - c. Vaak is kijken naar de bal verboden.
 - d. Kijken doe je om „iets af te spreken“.
 - e.

7. In de belangrijke positiespelen kunnen JO17-spelers al met belangrijke details geconfronteerd worden, zeker op een wat hoger niveau:
 - a. Streef door loopacties naar de vier afspeelmogelijkheden.
 - b. De medespeler dichtbij moet je wel eens overslaan.
 - c. Leer te spelen tegen de looprichting van de tegenstander in.

- d. Speciale aandacht voor de driehoeken op het veld.
- e. Nooit in één lijn met je medespeler staan.
- f. Altijd de bal in de beweging aan- en meenemen.
- g. Verplicht de spelers eens om de bal aan te nemen en dan direct te spelen (het principe van „2x raken verplicht“). **SPELCONCEPT.**

- Bij de JO17 verdient het 4 : 3 : 3 concept de voorkeur.
- De JO17 is de leeftijdscategorie waarin al belangrijke tactische principes aangeleerd kunnen worden:
 - Bij balverlies speelruimte meteen verkleinen. Vasthouden aan afgesproken organisatie.
 - Voorkom een dieptepass. Druk uitoefenen op de balbezittende speler. Afspeelmogelijkheden afschermen. Basistaken vormen het uitgangspunt.
 - Altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor je zelf.
 - Verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je bal en tegenstander kunt zien. Bij spelverplaatsing tegenstander moet de partij „kantelen“.
 - Moment van vastzetten herkennen, op- en doorsluiten.
 - Leer snel te anticiperen: in voetbal ben je snel of langzaam, maar op tijd of te laat.
 - Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken(diepte en breedte) Het doel van het opbouwen is het creëren van kansen. ○ Geen risico in de opbouw op eigen helft.
 - Zorg voor: open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man.

- Probeer bij balbezit te streven naar een man- meer situatie. Nooit met je rug naar je medespelers staan, dus ingedraaid staan. Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug.
- Voorkom overtredingen: betekent balverlies.

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**isdiscipline

Kortom de P.I.O.D . moet o.k. zijn. (Dit moeten ze kunnen dromen)

- P.I.O.D + Kwaliteit = geeft resultaat.

Wat is kwaliteit.? Kwaliteit = uitsluiten van toeval.

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.**