



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 JO19

DE KENMERKEN VAN DE JO19

De belangrijkste kenmerken bij de JO19 zijn.

➤ **Basistaken**

- De JO19 spelers kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is de favoriete positie bekend. Er kunnen afspraken gemaakt worden over de teamorganisatie.
- JO19 spelers zijn rijp om zich te concentreren op de basistaken, die bij een positie horen. Je kunt ingaan op zaken als team- en individuele tactiek. In verband met de inzetbaarheid bij en de overgang naar de senioren is het verstandig om bij het kiezen van het concept te overleggen met de Hoofdtrainer, tenzij de jeugdafdeling bewust voor een bepaald systeem kiest dat past bij de opleidingsdoelen. Hier zijn wij voorstander van.
- Die overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op langer termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er verstandig aan om een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren.

Hoe laten we JO19 spelers alvast wennen aan het seniorenvoetbal?

➤ **Groeispurt**

- spelers hebben meestal de groeispurt achter de rug. Dat merk je heel goed aan de coördinatie en mobiliteit. De loopstijl oogt veel volwassener dan die van een JO17- speler en hij wordt sneller.
- Toch is ook bij de JO19-spelers zeker merkbaar dat ze beweging-ervaring hebben opgedaan toen ze nog spelende kinderen waren. Het gebrek aan een straatvoetbal verleden speelt veel huidige jeugdspelers in die leeftijd parten.

Het is daarom aan te raden om serieus aandacht te besteden aan een grondige warming-up met aandacht voor coördinatie, kracht en lenigheid, waarbij een goede trainer rekening houdt met de individuele verschillen in deze leeftijdscategorie.

➤ **Krachtraining**

- De balbehandeling is verfijnder en het lichaam is veel meer in evenwicht dan de JO17- speler. Daardoor zie je de technische kwaliteiten van een JO19- speler vaak met sprongen vooruit gaan. Dat geldt ook voor de eerdergenoemde kracht en specifieke krachtraining is nu verantwoord. Als je een paar uur per week met de JO19- groep traint, kies je natuurlijk ook bij de krachtraining voor vormen van conditietraining aandacht krijgen volgens de intervalmethode met bal. Uiteraard blijft een hoge belasting wel afhankelijk van de individuele conditie en die kan door onder andere een verkeerd leefpatroon tegenwoordig ook bij JO19-spelers al tegenvallen.

➤ **Teambelang**

- Hoewel de trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is voor de JO19-speler winnen heel belangrijk. Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat.
- De JO19-speler kan dus leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Van de anderen kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep.
- Zowel tijdens de training als de wedstrijd zal rekening gehouden moeten worden met de vaak grote verschillen in motivatie.

➤ **Pikorde**

- De JO19-speler is heel gevoelig voor zijn plaats in het team: de pikorde! Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de in de leeftijd van 16 tot 18

jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden.

- Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer niet eerlijk handelt.
- Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende conflictsituaties.
- Veel JO19-spelers zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen.
- Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid.
- De spelers zoeken naar een zekere stabiliteit van hun motivatie bij het vinden van de juiste rol in het elftal maar ook als het gaat om algemene zaken als interesse in het voetbal, de lol van het sporten, problemen met school, thuis en het eigen lichaam en uiteindelijk met hun sociaal welbevinden.

PROFIEL VAN EEN A - JUNIOREN TRAINER - COACH.

- De JO19 junioren trainer-coach heeft overzicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.
- Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen „plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid“. Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen.
- Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden.
- De JO19 junioren trainer-coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft.

- Hij moet zeer goed kunnen communiceren dit is een van de alle belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach.
- Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist.
- De JO- junioren trainer-coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.

TIPS VOOR DE JO19 - JUNIOREN TRAINER-COACH.

- ✓ De taak van een trainer/coach = Werken aan kwaliteit.
- ✓ Wat is kwaliteit: Kwaliteit is het uitsluiten van toeval.
- ✓ Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er **nooit** mee gemarchandeerd worden!
- ✓ Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de JO19-spelers belangrijk.
- ✓ Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Zijn de ballen, tegen de afspraken in, te zacht opgepompt, dan volgt er een „voetbalstraf“ voor de hele corveploeg en niet alleen voor de speler die voor de ballen moet zorgen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training, mentaliteit verbetering.
- ✓ Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten: speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een

afgesproken tijdslimiet. Wie wint, krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.

✓ spelers zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf speler een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk.

Daarom moeten JO19-spelers leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang.

✓ Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als : wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch / tactisch en mentaal gebied ?

Invullen in het SVS.

✓ In De Voetbaltrainer-special over teambuilding stond een voorbeeld van een dergelijk vragenlijst die Foppe de Haan bij SC Heerenveen gebruikte. Een afgeleide vorm is zeker bij de JO19- jeugd bruikbaar.

✓ In de winterstop en aan het einde van het seizoen kan een dergelijk vragenlijst een uitstekend vertrekpunt zijn bij een evaluatiegesprek. **Invullen in het SVS**

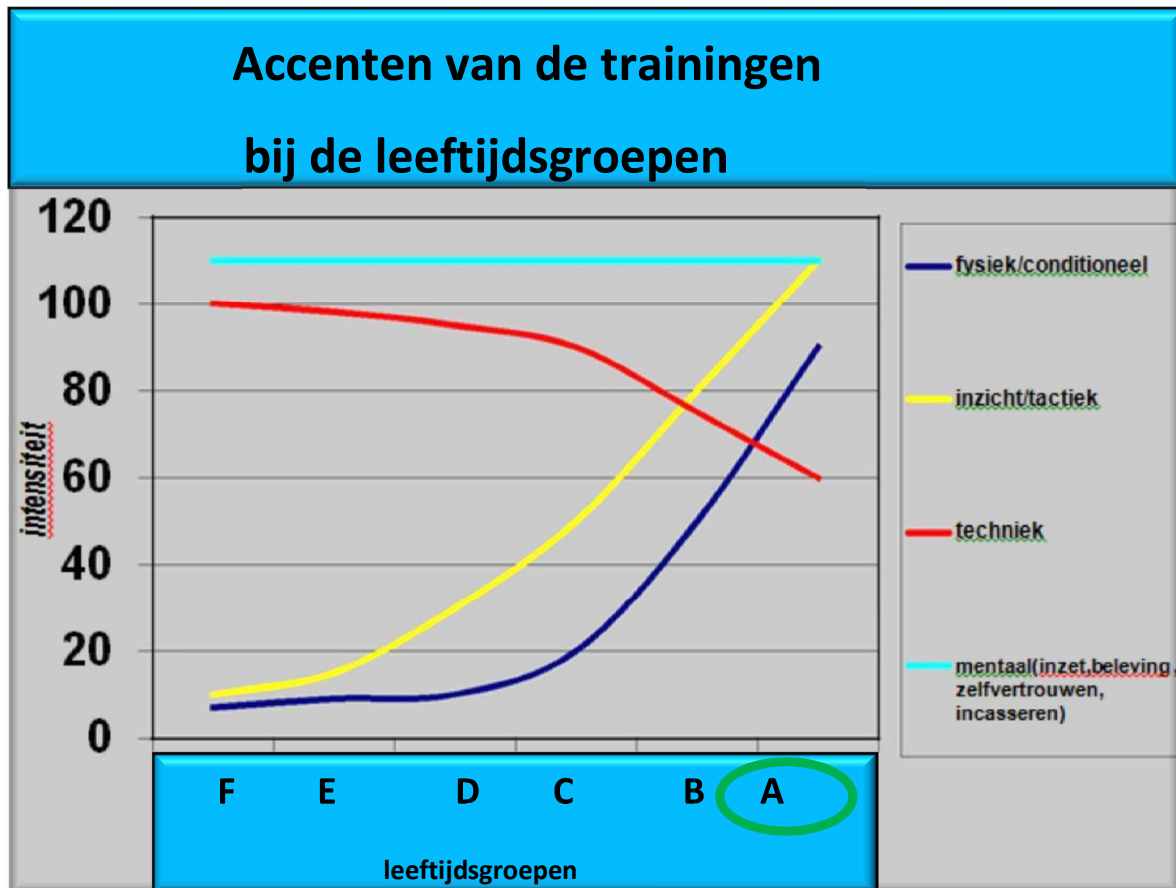
✓ Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie is het geen overbodige luxe om met meer trainers (bijvoorbeeld een oud-speler of een CIOS-stagiaire) bij een JO19- elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifiekere werken.

✓ Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer-coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij JO19-spelers nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

SPECIFIEK PROBLEEM BIJ JO19-

- Veel amateurclubs worden geconfronteerd met een groot ledenverlies onder de JO19. Daarbij speelt een belangrijke externe oorzaak een rol. Jongeren in die leeftijd zijn erg bezig met materiele zaken, die hun status geven binnen de groep. Voor de dure merkkleding of luxe goederen is veel geld nodig, waardoor een baantje in het weekeinde vaak een oplossing is.
- De clubs zien om die reden soms zelfs tijdens het seizoen een half team plotseling vertrekken.
- Er zou vanuit verschillende hoeken druk op de K.N.V.B. uitgeoefend moeten worden om dit probleem structureel aan te pakken. Dat zou bijvoorbeeld kunnen door een veel flexibelere competitie opzet. Helaas vormen de competitieleiders binnen de K.N.V.B. vaak een te machtig bolwerk, dat juist niet gekenmerkt wordt door de zo noodzakelijke flexibiliteit.

UITGANGSPUNTEN VOOR DE KEUZE VAN DE OEFENSTOF



- Bij de keuze van de oefenstof spelen de eerder geformuleerde kenmerken van deze leeftijdsgroep een rol. Veel wedstrijd-elementen dus!
- Daarnaast is het resultaat van het lezen van de wedstrijd een belangrijk vertrekpunt evenals het gekozen spelconcept en zeker bij de JO19 de sfeer in het team. In de winter haken JO19-spelers op een wat lager niveau sneller af, omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. Dat vereist van de trainer creativiteit in het vinden van de aangepaste oefenvormen in een dergelijk periode.
- En ook een JO19 trainer-coach redt het niet zonder Fingerspitzengefühl: aanvoelen wat de groep tijdens een bepaalde training wel of niet aan kan.

- Dat varieert per training door de golfbeweging in motivatie.
- Looptraining en coördinatie training is een vast onderdeel van de training ➤

Enkele algemene aandachtspunten:

- Periodiseringmodel (amateur model) van Raymond Verheijen toepassen.
- Uitgangspunt is alles met bal.
- Staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier?
- Welke elementen van het spelsysteem/concept train ik?
- Is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt?
- Waarborg ik de individuele vooruitgang in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching?
- Werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie)?
- Ben ik als coach flexibel genoeg?

SPELCONCEPT.

Bij de A- jeugd verdient het 4 : 3 : 3 concept de voorkeur, al kan de uitvoering anders doen vermoeden

Aandachtspunten:

- Streven naar een optimale veldbezetting.
- Hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu.
- Spelen op de helft van de tegenstander.
- Verdedigen begint voorin.
- Vooruit verdedigen: waar en wanneer druk uitoefenen? Hoge balcirculatie, wijze van inspelen.
- Spelen om te winnen.

- Zo diep (vooruit) mogelijk inspelen. Zoeken naar de derde man.
- Aanvallend creatief durven te zijn bij 1:1 situaties.
- Streven naar een man meer situatie in de opbouw. Leren reageren op systeem van de tegenstander.
- Coaching die past bij uitgangspunten van het concept.

CONCRETE AANDACHTSPUNTEN BIJ DE WEDSTRIJD.

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

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

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.

AANDACHTSPUNTEN VOOR DE COACHINGSPRAKTIJK.

- Specialisatie van het individu.
- Het individu wordt ondergeschikt aan het teambelang.
- Rendement van handelen, mentale aspecten
- Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team.

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 jeugd.**