



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 JO9 EN 5 JARIGEN

DE KENMERKEN VAN DE JO9.

De belangrijkste uitgangspunten bij de JO9 zijn:

- Spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes.
- Vaak beseffen jeugdleiders dit ook. Maar helaas zie je zelfs bij de allerkleinsten regelmatig jeugdleiders of ouders langs of zelfs op het veld, die een wedstrijd van de JO9 benaderen als ware het de finale van de Champions League.
- In dit stuk wordt duidelijk gemaakt dat kinderen van deze leeftijd alleen gebaat zijn bij leiders, die vooral spel begeleider zijn, die het kind en zijn plezier in het voetbalspel centraal stellen!
- Bij de JO9 maakt de pure speelinstelling uit de kleuterfase langzamerhand plaats voor een leerinstelling.
- Daarom is het ook een geschikte leeftijd om met voetballen in teamverband te beginnen.
- Hoewel de spelertjes vaak nog heel egocentrisch zijn, kunnen ze toch al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

PROFIEL VAN EEN JO9 - PUPILLEN TRAINER-COACH.

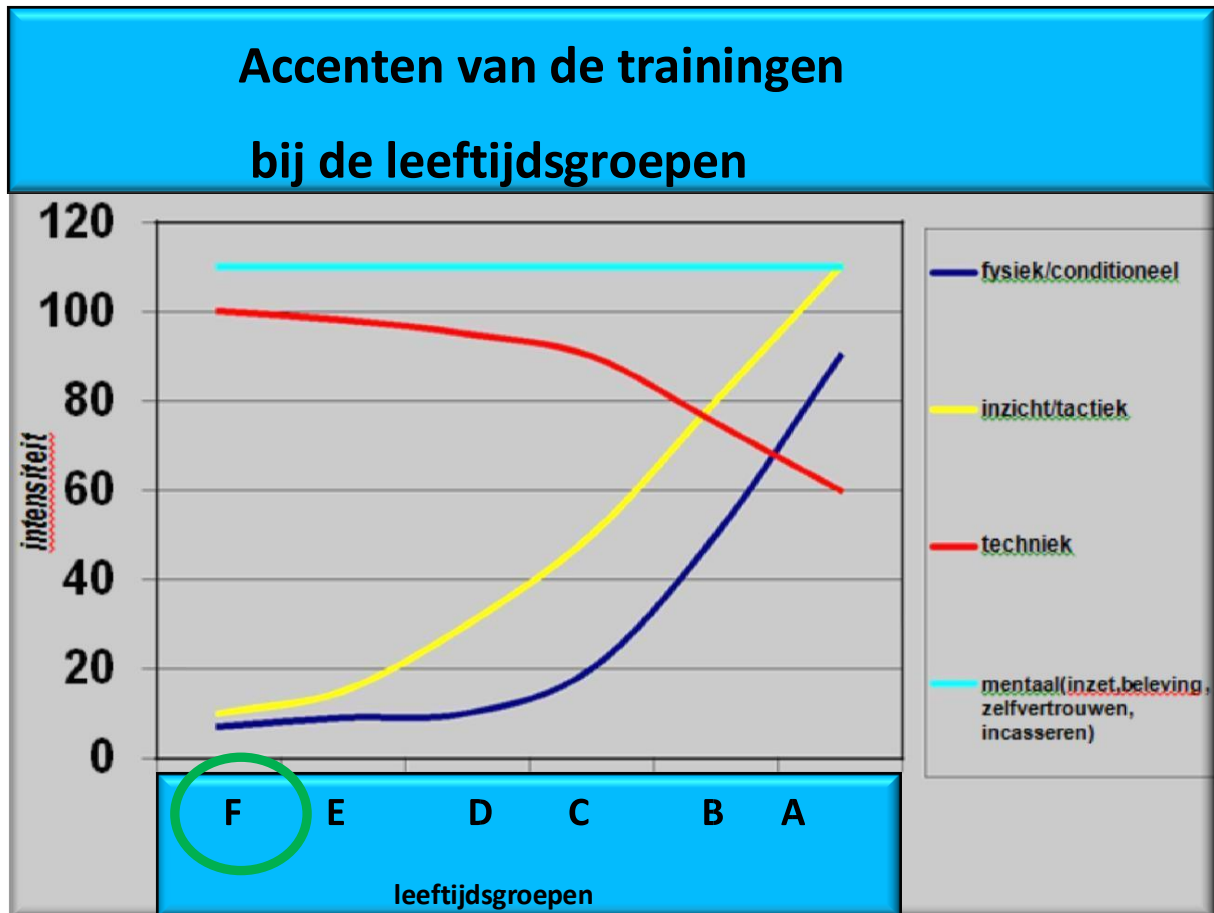
- Een goede JO9- trainer-coach is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld.
- Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang.
- Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld.

- Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen **geen** behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven.
- Een goede JO9 trainer-coach speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

TIPS VOOR DE JO9- PUPILLEN TRAINER-COACH.

- ✓ Stel nieuwe spelertjes op hun gemak door uitleg te geven van nieuwe materialen, speelveld, accommodatie en gewoonten in de club. Ga er daarbij vanuit dat één keer vertellen onvoldoende is.
- ✓ Laat spelertjes vragen stellen en stel steeds vragen aan het kind. Door tweerichtingscommunicatie ontstaat er goed contact en een hechte band. Dat laatste is immers de basis voor een fijne kennismaking met het voetballen.
- ✓ Leef met de kinderen mee ! Probeer je te verplaatsen in de wereld van het kind.
- ✓ Straf niet voortdurend, zelden of nooit! Straf heeft vaak een schrikeffect dat meestal direct werkt.
- ✓ Maar op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider niet leuk meer vinden., noch het voetballen en zelfs stoppen. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever dan straffen wat het kind fout doet.
- ✓ Positief denken en formuleren !
- ✓ Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie geven over de achtergronden van het gedrag van hun kinderen. Het gebeurt maar al te vaak dat leiders zelfs niet op de hoogte zijn van gezondheidsproblemen. Een goed contact met ouders levert dikwijls een positieve houding op ten opzichte van de vereniging, die het kind overneemt.

AANDACHTSPUNTEN BIJ DE TRAINING.



Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase. De trainingen moeten vooral gezien worden als een speeluur (speelplezier) dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen wordt geleid.

Enkele belangrijke uitgangspunten:

- 1) Breng een vaste structuur aan tijdens het instructie gedeelte van de training.
- 2) De spelers moeten de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien.
- 3) Beperk je tot een of hoogstens twee aandachtspunten en maak gebruik van kernwoorden. Realiseer je dat de informatie in een later stadium weer herhaald moet worden.

- 4) Begin niet met de instructie als er nog deelnemers aan het spelen zijn. Het komt nogal eens voor dat de uitleg van de volgende oefening begint, voordat de deelnemers klaar zijn. Zij moeten dan aan andere spelers vragen wat de bedoeling is, wat weer leidt tot problemen bij de uitvoering.
- 5) Als een beweging net is uitgevoerd, dan zijn kinderen in deze leeftijd nog steeds in hun beleving van die beweging. Haal ze dus eerst ook mentaal uit de oefening voordat je met de nieuwe instructie begint.
- 6) Laat daarbij geen “afleiders” binnen handbereik van de deelnemers. Een bal of een pion nodigen uit tot het spelen in plaats van opletten.
- 7) **Voordoen - nadoen** blijft essentieel kenmerk van instructie geven. Aangezien het kind erg is ingesteld op het concreet waarneembare, werkt een plaatje vaak beter dan een praatje! Laat het niet bij een keer voordoen, spelers zien niet alles in één keer. Na een paar keer voordoen, begrijpen ze pas de bedoeling.
- 8) Het accent moet liggen op een brede bewegingsscholing met behulp van speels – doelgerichte oefenvormen. Met dat laatste wordt bedoeld het gebruik van speelse bewegingsvormen die een voorbereiding zijn op de latere techniek. Het doel ligt in het ontwikkelen van bewegingsgevoel. Kies bewegingsactiviteiten waarbij iedereen tegelijk actief is. **Wachten past zeker niet** bij deze leeftijdsgroep. Immers een voetbalsituatie daagt uit.
- 9) Breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer het zelfde te doen, tenzij hij echt speelt. Kleine variaties in de organisatie (een andere loopweg, andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen motivatie weer snel doen toenemen.
- 10) Specifieke techniektraining is lastig te geven, kort houden en zo snel mogelijk in spelvormen gieten.
- 11) Bij het voetballen van de jongste jeugd mag nog **niet het accent gelegd worden op tactiek** en doelgerichte samenwerking. Dat druist namelijk in tegen de natuur van het kind op die leeftijd.
- 12) Kies voor eenvoudige spellen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.

- 13) Loopscholing voor onze jongste jeugd is belangrijk voor hun totale ontwikkeling. De loopscholing bestaat uit eenvoudige loopoefeningen die niet te lang mogen duren. Het is vooral aanleren van looptechniekjes.
- 14) Bij de wat oudere JO9 spelers ontstaat de wedijver en dus automatisch de behoefte aan afspraken.
- 15) Het spel blijft het karakter dragen van spelers: winst/verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch, het blijft “maar” spel. Het is wel ernstig gemeend (afspraken) maar geen bittere ernst. De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.
- 16) Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.
- 17) Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en **niet** als scheidsrechter.
- 18) Voor de (bescheiden) aandacht voor de eenvoudige basistechnieken (Cock van Dijk) geldt: voor elke pupil een eigen bal!

Het belangrijkste uitgangspunt bij de JO9 is wennen door spelen! Geef de kinderen daar ook alle ruimte voor, bij voorkeur in kleine groepen. Pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen; **kauw als jeugdtrainer dus niet alles voor! Spelcreativiteit ontwikkelen kost wel veel tijd, maar kent uiteindelijk een hoog rendement.**

- 19) Het balgevoel is nog zwak, balgevoel ontwikkelen door te laten ontdekken wat een bal doet bij rollen/ stuiten, overwinnen van angst voor de bal.
 - a) Maximale hoeveelheid balcontacten.
 - b) Veel individueel spelen met een bal.
 - c) Kleine partijtjes(1:1, 2:2 en 3:3).
- 20) Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel (geen) aandacht zou moeten worden besteed aan het competitie element.
- 21) Coachen op “technische” uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties. Baas over de bal worden.
- 22) Bij “betere tweedejaars” aangeven wat de goede veldbezetting is met als doel “kluitjesvoetbal” te voorkomen. Veel herhalingen en rustig blijven.

- a) 4:4 in de basisvorm als trainingsvorm.
- b) 7:7 bij de (competitie) wedstrijden.

❖ **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.**

SPELCONCEPT BIJ DE JO9 PUPILLEN.

- De spelers (vooral eerstejaars) zijn balgericht. Daarom dient de begeleiding bij en vooral rond wedstrijden zich bijna uitsluitend te richten op het spel bij balbezit. Vanuit de belevingswereld van deze kinderen heeft balbezit tegenstander nog weinig of geen betekenis. Ze weten vaak niet eens wie de tegenstander is.
- Wat ze wel begrijpen, is dat ze de bal moeten afpakken als ze die niet hebben, want ze doen er alles voor om de bal te hebben.
- Eigenlijk is de hele speelwijze van de JO9 terug te brengen tot vier kernbegrippen:
 1. **Pingelen:** Hoe kan de bal beschermd worden tegen afpakkers?

2. **Lummelen:** Hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?
3. **Mikken:** Hoe kan voetballend een doel geraakt worden?
4. **Scoren:** Hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

➤ Met behulp van deze indeling zijn vrij gemakkelijk allerlei voetbalsituaties te creëren (bij trainingen).

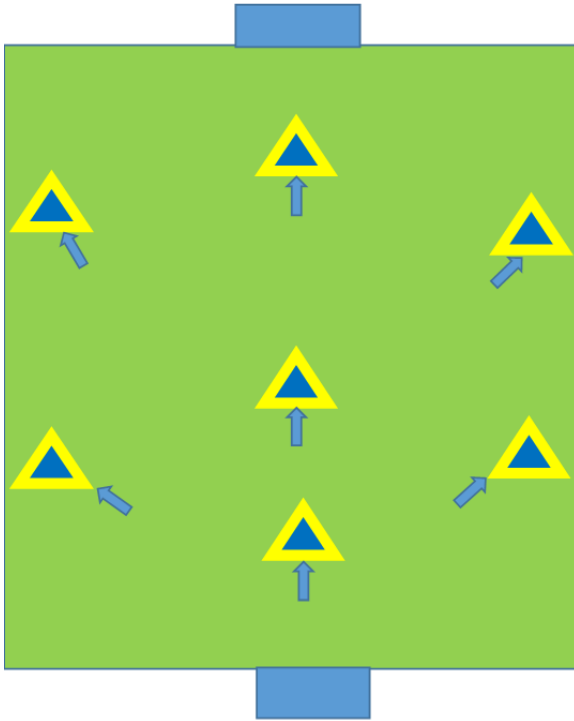
Gebruik daarbij veel hulpmiddelen. (pionnen, doeltjes, ballen en paaltjes)

➤ Natuurlijk kunnen de verschillende speelgebieden gecombineerd worden en op den duur is dat ook zeker de bedoeling, maar het accent kan maar op één gebied tegelijk liggen, omdat anders de verwarring voor spelers te groot wordt. En dat zou de logische opbouw voor hen verstoren, dat gaat ten koste van het leerproces.

➤ **Belangrijk:** probeer vormen te vinden waarin de kinderen **beide benen moeten gebruiken.**

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 aanspelbaar 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.

