



cvv FIT Boys

Voetbaltechnisch Leerplan 2019 - 2025



**Herkenbaar en
verzorgd voetbal
Plezier en prestatie
gaan hand in hand**



cvv FIT Boys

Voetbaltechnisch Leerplan 2019 - 2025

Voorwoord

Voor u ligt het voetbaltechnisch Leerplan van c.v.v. Fit Boys. Dit plan is samengesteld door de technische commissie.

In de jeugdopleiding wordt getraind volgens de leerdoelen van dit voetbaltechnisch leerplan.

September 2017

Technische Commissie FIT Boys

Inhoud

Voorwoord.....	3
1 FIT Boys JO7 – JO9	6
1.1 Kenmerken van de JO7 - JO9-pupillen:.....	6
1.2 Leerdoelen JO7 – JO9-pupillen:	6
1.3 Profiel van een JO7 – JO9-pupillen trainer-coach:.....	6
1.4 Tips voor de JO7 – JO9-pupillen trainer-coach:.....	6
1.5 Aandachtspunten bij de training:.....	7
2 FIT Boys JO10 – JO11	8
2.1 Kenmerken JO10 – JO11-pupillen	8
2.2 Leerdoelen JO10 - JO11-pupillen	8
2.3 Profiel van een JO10 - JO11-pupillen trainer-coach.....	8
2.4 Tips voor de JO10 - JO11-pupillen trainer-coach.....	9
2.5 Spelconcept bij de JO10 - JO11-pupillen	9
Balbezit:.....	9
Balbezit tegenstander:.....	9
Omschakeling: (balverovering en balverlies).....	9
3 FIT Boys JO12 – JO13.....	10
3.1 Kenmerken JO12 - JO13-pupillen.....	10
3.2 Leerdoelen JO12 - JO13-pupillen	11
3.3 Profiel van een JO12 - JO13-pupillen trainer-coach.....	11
3.4 Tips voor de JO12 - JO13-pupillen trainer-coach.....	11
4 FIT Boys JO14 – JO15.....	13
4.1 Kenmerken JO14 - JO15-junioren.....	13
4.2 Leerdoelen.....	14
4.3 Profiel van een JO14 - JO15-junioren trainer-coach.....	14
4.4 Tips voor de JO14 - JO15-junioren-coach.....	15
5 ST Beilen/FIT Boys MO14 – MO17	16
5.1 Kenmerken Meisjes 14 – 18 jaar.....	16
5.2 Leerdoelen.....	16
5.3 Profiel van een meisjestrainer	16
5.4 Tips voor de meisjes trainer-coach	17
5.5 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof	17
Bij balbezit:	17
Bij balbezit van de tegenstander:.....	17
Bij balverovering:	18
Bij balverlies:	18

6	FIT Boys JO16 – JO17	19
6.1	<i>Kenmerken JO16 - JO17-junioren.....</i>	19
6.2	<i>Leerdoelen.....</i>	20
6.3	<i>Profiel van een JO16 - JO17-junioren trainer-coach.....</i>	20
6.4	<i>Tips voor de JO16 - JO17-junioren-coach.....</i>	20
6.5	<i>Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....</i>	21
	Bij balbezit:	21
	Bij balbezit van de tegenstander:	21
	Bij balverovering:	21
	Bij balverlies:	21
7	FIT Boys JO18 – JO19	22
7.1	<i>Kenmerken JO18 - JO19-junioren.....</i>	22
7.2	<i>Doelstelling</i>	22
7.3	<i>Profiel van een JO18 - JO19-junioren trainer-coach.....</i>	23
7.4	<i>Tips voor de JO18 - JO19-junioren-coach.....</i>	23
7.5	<i>Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.....</i>	24
	Bij balbezit:	24
	Bij balbezit van de tegenstander:	24
	Bij balverovering:	24
	Bij balverlies:	24

1 FIT Boys JO7 – JO9

1.1 Kenmerken van de JO7 - JO9-pupillen:

De belangrijkste uitgangspunten bij de JO7 – JO9-pupillen zijn: Spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes. Voor deze allerkleinsten is de bal de grootste weerstand, die zijn ze nog niet de baas. De bal- en lichaamscoördinatie zijn over het algemeen nog slecht en de bedoelingen van het spel zijn nog onduidelijker. De JO7 – JO9-pupillen leren vooral door het opdoen van bewegingservaring en het kijken ernaar. Belangrijk is daarom het goed voordoen. De concentratie is zeer gering. Het team-idee leeft nog niet en men is over het algemeen individueel bezig. De training voor de JO7 – JO9-pupillen staat vooral in het teken van balgewenning.

1.2 Leerdoelen JO7 – JO9-pupillen:

- Dribbelen en drijven van de bal (met alle delen van de voet)
- Het afschermen van de bal (lichaam tussen bal en tegenstander)
- Passen en trappen van de bal (binnenkant voet en de wreeftrap)
- Aannemen en meenemen van de bal.
- Kappen en draaien (2e jaars)

1.3 Profiel van een JO7 – JO9-pupillen trainer-coach:

Een goede JO7 – JO9-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het wedstrijd resultaat is voor hem van 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 de trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar vooral belangrijks is om zelf het goede voorbeeld te geven.

1.4 Tips voor de JO7 – JO9-pupillen trainer-coach:

- ✓ Stel nieuwe JO7 – JO9-spelertjes op hun gemak er moet een goed contact ontstaan en een hechte band. Dat laatste is immers belangrijk voor een fijne kennismaking met het voetballen en de club.
- ✓ Laat spelertjes vragen stellen en stel vragen aan het kind.
- ✓ Straf niet voortdurend, zelden of nooit. Straf heeft vaak een schrik-effect dat meestal direct negatief werkt. Op lange termijn heeft regelmatig straffen het nadeel dat kinderen bang worden, de leider en daarmee ook het voetballen niet meer leuk

- vinden en zelfs stoppen met voetballen. Belonen wat het kind goed doet, is vaak veel effectiever.
- ✓ Streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie over de achtergronden van het gedrag van hun kind verschaffen. Een goed contact met de ouders levert een positieve houding op ten opzichte van de vereniging.

1.5 Aandachtspunten bij de training:

- Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training.
- De spelers moeten de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien.
- Realiseer je dat de informatie in een later stadium weer herhaald moet worden.
- Voordoen/nadoen is belangrijk. Voor een kind werkt een plaatje beter dan een praatje. JO7 – JO9-pupillen zien niet alles in een keer, na een paar keer voordoen begrijpen ze pas de bedoeling.
- Het accent moet liggen op speelse bewegingsvormen die een voorbereiding zijn op de latere techniek. Zorg dat iedereen actief is. Wachten past niet bij deze leeftijdsgroep.
- Een kind op deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen. Kleine variaties in de organisatie bijv. een andere loopweg, andere partijen kunnen de motivatie weer snel doen toenemen.
- Tactiek en doelgerichte samenwerking druist tegen de natuur van het kind in.
- Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de training zoveel het accent op liggen.
- Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter.
- Voor de eenvoudige basistechnieken geldt: iedere speler een bal.
- Het belangrijkste uitgangspunt bij de JO7 – JO9-jeugd is wennen door spelen. Geef de kinderen daar de ruimte voor. Spelers moeten ook zelf zoeken naar oplossingen.
- Kauw als jeugdtrainer dus niet alles voor.
- Ga zelf met het gezicht in de zon staan.
- Praat en coach met de wind mee

2 FIT Boys JO10 – JO11

2.1 Kenmerken JO10 – JO11-pupillen

De kenmerken van de leeftijdscategorie van de JO10 - JO11-pupillen komen voor een groot gedeelte overeen met die van de F-pupillen. De spelertjes zijn nog altijd spontaan en hebben een grote bewegingsdrang. Echter, bij de JO10 - JO11-pupillen is het lichaam al iets meer geschikt voor het aanleren van allerlei vaardigheden. Zij zijn al wat meer de baas over de bal. Ook de coördinatie is al wat beter en de bedoelingen van het spel zijn al duidelijker, zodat ze wat beter op elkaar letten. Er ontwikkelt zich soms ook al een voorkeur. Zo ontstaan er keepers en “spitsen”. Langzamerhand gaat het ook het team-idee meer leven. In het spelgedrag wordt dat al snel zichtbaar. Het individueel bezig zijn, wat je zo sterk bij de JO7 – JO9-pupillen ziet, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen (althans bij de meesten).

Goed leren samenspelen kan alleen geleerd worden in vormen waarbij er weerstanden zijn., Samen spelen zonder tegenstander heeft nauwelijks zin. Het samen spelen in een grote partij (11:11) is voor veel spelers te onoverzichtelijk en dus te moeilijk. Daarom moeten we vereenvoudigen tot kleine partijen en positiespelen van 1:1, 3:1, 4:2, en hooguit 5:5. Hierbij is het spel overzichtelijk voor de spelers en wordt er dus sneller geleerd. Daarnaast is het hebben van veel wisselende balcontacten voorwaarde voor het voetballeerproces. Dit lukt beter in kleine positie- en partijspelen dan in 11:11. De training voor deze groep hoeft ook niet steeds anders te zijn. Het herhalen van veel dezelfde vormen is de basis voor beter leren voetballen.

2.2 Leerdoelen JO10 - JO11-pupillen

- verder ontwikkelen van het balgevoel / balcoördinatie.
- verbeteren van de basistechnieken vanuit dribbelen, drijven, passen en trappen.
- het aanleren van nieuwe basistechnieken; verwerken van de bal en jongleren.
- ook zal het kappen en draaien aangeleerd moeten worden
- het aanleren van eenvoudige zaken als vrijlopen, overspelen, de bal afpakken.
- doorvoeren van de in de JO7 – JO9-pupillen aangeleerde spelregels.

2.3 Profiel van een JO10 - JO11-pupillen trainer-coach

Op de eerst plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moet worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider, die de spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens de trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt, motiveert en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede JO10 - JO11-pupillen trainer is voor zijn spelers meer een kameraad en opleider met een echte voorbeeldfunctie, dan een trainer die vol met tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven en weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ook de ouders hiervan te overtuigen.

2.4 Tips voor de JO10 - JO11-pupillen trainer-coach

- laat de spelers vooral wennen door te spelen. Spelvormen, waarbij spelers zelf op zoek gaan naar voetbaloplossingen.
- Het accent moet liggen op het (door)ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals dribbelen, drijven, passen en trappen (alles tweebeinig)
- ook het verwerken van de bal en het kappen en draaien aanleren
- de E-pupil herkent spelsituaties sneller in een 4:4 dan in grotere vormen als 8:8
- bevorder het samenspelen door veel spel -en wedstrijdvormen te kiezen.
- besteed ook aandacht aan het groepsgevoel
- breng structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training. De spelers moeten de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien.
- ga zelf met het gezicht in de zon staan
- praat en coach met de wind mee.
- streef naar een goed contact met de ouders. Ouders kunnen vaak goede informatie over de achtergronden verschaffen van het gedrag van hun kind.
- laat de spelers samen het materiaal opruimen na de training
- sluit een training af met vragen aan de groep bijv. wat ging goed? Wat hebben wij geleerd vandaag? Positief afsluiten stimuleert bij deze leeftijdscategorie.

2.5 Spelconcept bij de JO10 - JO11-pupillen

Balbezit:

- veld groot maken (breedte en lengte).
- positieospel (driehoek maken).
- aansluiten van de linies.
- opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander:

- veld klein maken
- op de bal verdedigen (vooruit verdedigen)
- niet laten passeren
- rugdekking geven

Omschakeling: (balverovering en balverlies)

- direct/snel.

3 FIT Boys JO12 – JO13

3.1 Kenmerken JO12 - JO13-pupillen

In deze leeftijdsfase moet duidelijk worden dat het samenspelen de basis is van het voetbalspel. Dat daarbij individuele kwaliteiten nodig zijn bepaalt mede het niveau van het samenspel. Wel moet er ook aandacht blijven voor individuele acties. Hier worden spelers beter van. Je moet ze dat niet afleren. Veel oefenvormen met de bal blijven ook bij deze groep centraal. Daarnaast dient een groot deel van de training zijn beslag te krijgen in positie- en partijspelen, waarbij aan het samenspelen en het creëren van kansen nadrukkelijker gedacht moet worden.

Bij de 10-13 jarigen breekt duidelijk een nieuwe periode aan. De spelers zijn goed gebouwd, hebben een goede coordinatie en kunnen al veel meer concentratie opbrengen. Bij deze leeftijdscategorie is er sprake van een ideaal leerklimaat. De trainer moet bij de JO12 - JO13-pupillen zijn slag slaan. Ze zijn leergierig en willen het hoogste bereiken. Bepaalde oefenvormen op spelen kunnen zij al wat langer volhouden en ze zien er het nut van in.

De relatie met de wedstrijd is voor deze groep in grote lijnen duidelijk. Zij hebben nog een speelse instelling en kunnen hun krachten nog niet goed verdelen. Dit betekent dat de training afwisselend moet zijn en dat de spelers de gelegenheid moeten hebben om te bewegen. Niet stilstaan in een rij of lange verhalen moeten aanhoren van de trainer.

De JO12 - JO13-pupillen spelen voor het eerst op een groot veld, zodat het wennen aan de posities veel aandacht behoeft. Het spelen van veel wedstrijden is hiervoor belangrijk. Het geniet de voorkeur dat de JO12 - JO13-pupillen beginnen in een 4-3-3 formatie. In dit systeem worden de basisprincipes het beste aangeleerd. Er is een goede veldbezetting en er kunnen overal de zogeheten “driehoekjes” gemaakt worden. Ook is er duidelijkheid in de linies. Elke speler kan zo het beste leren wat er van hem verwacht wordt op een bepaalde positie. Wisseling van positie is dan ook helemaal niet verkeerd in deze periode. Het is immers nog zoeken. Wel moet er ook aandacht blijven voor individuele acties.

De positie- en partijspelen vormen bij de JO12 - JO13-pupillen het hoofdmenu. Daarbij kunnen de bedoelingen van het voetbal het best duidelijk gemaakt worden. Enkele voorbeelden zijn:

- ✓ hoe houden wij de bal in bezit?
- ✓ hoe wordt er vrijgelopen? Zijn er 2 afspeelmogelijkheden?
- ✓ roepen de spelers op de juiste manier naar elkaar. De JO12 - JO13-pupillen roepen vaak om de bal, terwijl dat eigenlijk niet kan.
- ✓ hoe wordt er verdedigd? Doet iedereen mee of zijn het steeds dezelfde spelers die het moeten doen.

De JO12 - JO13-pupillen moeten aan het eind van hun periode het positiespel redelijk beheersen. Door de doelen en het veld te veranderen kan de trainer dit proberen te bereiken. Enkele voorbeelden:

- een veld dat lang en smal is; spelers worden gedwongen sneller diep te spelen.
- een veld dat kort en breed is; spelers worden gedwongen om de breedte van het veld te gebruiken.
- een partij waarbij beide teams meerder doelen moeten worden verdedigen; spelers worden gedwongen goed samen te werken en zullen overzicht moeten houden.
- een partij met grote doelen op een klein veld; spelers zullen vaak schieten op doel en zullen

kort moeten verdedigen om niet gauw een kans weg te geven.

3.2 Leerdoelen JO12 - JO13-pupillen

- verbeteren van de techniek in spel- en wedstrijdvormen
- uitbreiden van de tactische kennis rondom vrijlopen, samenspel en verdedigen
- spelers aanleren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan (omschakeling).
- spelers posities binnen de formaties 4-3-3 aanleren
- aanleren van alle spelregels van het voetbal incl. de buitenspelregel.

3.3 Profiel van een JO12 - JO13-pupillen trainer-coach

De JO12 - JO13-pupillen trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijd als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. De JO12 - JO13-pupillen zijn zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. De trainer moet een goed contact onderhouden met de ouders en de spelers individueel om over de vorderingen te praten

3.4 Tips voor de JO12 - JO13-pupillen trainer-coach

- de voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop. Ouders willen nog wel eens prestaties belangrijker vinden. Daarom is een goed contact met de ouders belangrijk.
- stimuleer dat de kinderen ook buiten het trainingsveld veel voetballen. Maak daarbij gebruik van de prestatie behoefte van JO12 - JO13-pupillen: Wie kan volgende week de bal al 50 keer hooghouden?
- geef geen uitgebreide warming-up zonder bal. Rek- en strekoefeningen is zonde van de tijd. Gebruik de tijd om de D-pupil te laten leren.
- stimuleer creativiteit aan de bal.
- besteed ruime aandacht aan de "twee benigheid". Oefenvormen met rechter en linkerbeen laten uitvoeren.
- ook ruime aandacht voor het spelen met het "buitenste" been
- ook het koppen van de bal aanleren.
- JO12 - JO13-pupillen nemen snel het enthousiasme van hun trainer over.
- geef niet te veel tactische tips tegelijk
- stimuleer dat de spelers zelf nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching 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.
- waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het doet. De groepsreacties (uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke

- rol spelen.
- leg een goed contact met de speler. Zorg voor twee richtingscommunicatie. Vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer.
 - beloon prestaties. De D-jeugd is gevoelig voor complimenten.
 - leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, rugdekking, aansluiten, kaatsen strak inspelen, jagen.
 - de training afsluiten met vragen zoals: Wat hebben wij geleerd vandaag? Of wat vonden jullie leuk om te doen?

4 FIT Boys JO14 – JO15

4.1 Kenmerken JO14 - JO15-junioren

Deze 12 – 15 jarigen zijn in een fase terecht gekomen, waarin de onderlinge lichamelijke en ook geestelijke verschillen erg groot kunnen zijn. Ze raken in de puberteit, de lengtegroei gaat ineens veel sneller en bewegingen lijken soms wat minder gecoördineerd (alsof ze zichzelf minder goed onder controle hebben). Daarnaast zijn ze veel met zichzelf bezig, begrijpelijk want er gebeurt nogal wat met hun lijf. Dat allemaal brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen. Ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer. Wanneer het zich bij het enen kind veel meer voordoet dan bij het andere ben je als trainer gauw geneigd om negatief te reageren, terwijl je zulk gedrag beter kunt negeren.

De interesse van de spelers kunnen ook nogal eens veranderen. Het ene moment willen ze niets van training weten, het andere moment willen ze niets anders. Een extra stimulans van de ouders kan hierbij helpen. De JO14 - JO15-junioren denken vaak zwart-wit en hebben een ongenueanceerde mening, waarmee het soms moeilijk omgaan is. Niet alle spelers ondergaan de puberteit zo heftig, maar die veranderingen doen zich bij iedereen voor. Belangrijk in verband met de sterke lichaamsgroei is de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten nauwelijks bijhouden, waardoor ze snel onder grote spanning komen te staan. Maximaal sprinten, springen, en schieten kan dan ook niet meer zonder een goede warming-up. Het is dan ook belangrijk om in deze groep voorzichtig te beginnen met stabiliteitsoefeningen. Dat voorkomt blessures. Elke speler is anders, dus daar moet je wel rekening mee gehouden worden. Maar loopoefeningen (coördinatie), of het voorzichtig belasten van andere spieren (buik, bovenbeen) in de warming-up kan geen kwaad. Sommige spelers zijn zo in de groei, dat ze juist gebaat zijn bij rust. Durf dit dan ook gerust te geven.

Wat betekenen al deze kenmerken voor het geven van de training? Omdat, de coördinatie op deze leeftijd door de snelle groei nogal wat deuken op kan lopen, is het van belang om op de training geen moeilijke, nieuwe oefenvormen aan te bieden (behalve de stabiliteitsoefeningen dan, daar hebben zij juist baat bij). We moeten ons beperken tot datgene, wat in de voorgaande periode is bereikt. Verwacht niet teveel, stel geen hoge eisen, wanneer je ziet dat een speler er grote moeite mee heeft.

Gezien de geestelijke ontwikkeling die de spelers meemaken, moeten we er juist in de periode dat zij soms onzeker zijn voor zorgen dat de bedoelingen op de training erg duidelijk zijn. De trainer moet goed aangeven wat hij wil gaan oefenen en hoed de uitvoering moet zijn. Hij zal, zonder daar diep op in te gaan, duidelijk moeten aangeven wat er goed gaat en wat fout. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het “conflict” hoog laat oplopen tijdens de training, maar wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, het een beetje relativeren. Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de lastige spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect sorteren dan de meeste trainers denken.

De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat nu ook het moment is aangebroken om meer wedstrijdgericht te trainen. Het coachen moet nadrukkelijk een aanvang gaan nemen. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijd situaties

geconfronteerd worden. Situaties waarvan ze kunnen leren en dus beter van leren voetballen. De C-junior weet wat er in de wedstrijd verwacht wordt, hij kan dus tijdens de training de relatie leggen met de wedstrijd.

De trainer kan hem daarop aanspreken en coachen. De trainingsvormen liggen ook minder vast dan bij de pupillen het geval was. Immers de wedstrijd bepaalt de inhoud van de training. Wel kunnen er natuurlijk een aantal vaste patronen in de trainingen verwerkt worden. In bijvoorbeeld de verlenging van de warming-up kunnen prima pass- en trapoefeningen gedaan worden. Ook kunnen dan heel goed individuele acties (dribbelen met de bal) gedaan worden. Het kappen en draaien van Wiel Coerver is daar uitermate geschikt voor. Het herhalen van de basisvaardigheden is dus heel belangrijk. Kern van de training vormen echter het positiespel en de partij. Hier moet veel aandacht aan besteed worden. Bij JO14 - JO15-junioren komen de volgende problemen vaak voor in de wedstrijden en deze zullen dan ook veel aandacht moeten krijgen op de trainingen:

- ✓ de opbouw van achteruit gaat vaak te gehaast, waardoor er snel balverlies geleden wordt.
- ✓ bij balbezit wordt er slecht vrijgelopen door de spelers die dicht bij de bal zijn, waardoor er te snel in de diepte gespeeld wordt.
- ✓ op het moment van balverlies wordt er te langzaam gereageerd (omschakelen), zodat de tegenstander rustig kan opbouwen

4.2 Leerdoelen

- verbeteren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan.
- verbeteren van de tactische kennis, het positiespel.
- de voorkeur genieten om in een 4-3-3- formatie te spelen.
- beginnen met stabiliteitsoefeningen (verbeteren van de coordinatie) ter voorkoming van blessures.
- individuele aandacht / verwachtingen niet te hoog.
- aanleren van een goede wedstrijd warming-up (op de training kan deze prima uitgebreid worden met het verbeteren van de basisvaardigheden, bijv. pass- en trapvormen, kappen en draaien, enz.)

4.3 Profiel van een JO14 - JO15-junioren trainer-coach

De JO14 - JO15-junioren trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijd als uitgangspunt neemt: hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens de trainingen het goede voorbeeld te geven. Dat betekent dat de trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. De trainer moet bewust zijn van de veranderingen bij het kind deze kunnen leiden tot geestelijke en maatschappelijke spanningen. Er is soms ook sprake van motivatiegebrek en een kritische instel tegenover het gezag. Het kind heeft behoefte aan vaste afspraken t.a.v. rechten en plichten.

4.4 Tips voor de JO14 - JO15-junioren-coach

- de voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop.
- het zelfvertrouwen voortdurend stimuleren gezien verandering en bewustwording van het eigen lichaam.
- geef geen specifieke oefeningsdoelen t.a.v. conditie in de zin van uithoudingsvermogen en kracht. Wel snelheidstraining, maar dan zowel met als zonder bal bijvoorbeeld in estafettevorm.
- opvoeden in sportmentaliteit in de zin van wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en het omgaan met het materiaal.
- werken in de richting van eenheid binnen het elftal. Taken geven aan de linies en benadrukken wat er van de individuele spelers verwacht wordt.
- leren hanteren van speltempo, d.w.z. wanneer het tempo omhoog moet, wanneer houd je de bal vast: zie de positiespelen.
- stimuleer creativiteit aan de bal.
- besteed ruime aandacht voor het spelen met het “buitenste” been.
- besteed aandacht aan het verbeteren van het koppen.
- geef niet teveel tactische tips tegelijk.
- stimuleer dat de spelers zelf nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching 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.
- waak ervoor de jeugdige voetballer af te laten gaan voor de groep door hem te laten demonstreren hoe fout hij het doet. De groepsreacties (uitlachen e.d.) gaan al een belangrijke rol spelen.
- leg een goed contact met de speler. Zorg voor twee richtingscommunicatie. Vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer.
- beloon prestaties. De C-jeugd is gevoelig voor complimenten.
- leer of verbeter tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, rugdekking, aansluiten, kaatsen, strak inspelen, jagen.
- ga zelf met het gezicht in de zon staan
- praat en coach met de wind mee.

5 ST Beilen/FIT Boys MO14 – MO17

Op dit moment zijn er geen meisjesteams binnen de leeftijd van 14 tot en met 17.

5.1 Kenmerken Meisjes 14 – 18 jaar

Vanaf deze leeftijd is het wenselijk om met een eigen “meisjesteam” te beginnen. De ontwikkeling van de jongens en meisjes loopt niet meer gelijk. (meisjes komen over het algemeen eerder in de puberteit). Een apart meisjesteam zal ook leiden tot een grotere binding onderling en daardoor ook tot een grotere binding met de club. Wel moet de mogelijkheid opengelaten worden om met de jongens te blijven voetballen. Sommige meisjes vinden het prettiger om bij de jongens te blijven voetballen. Ook voor de betere speelsters is dit vaak beter. Als zij naar een meisjesteam gaan, spelen ze over het algemeen op een lager niveau en vallen ze terug in hun ontwikkeling.

Het is voor het meisjesteam noodzakelijk dat er twee keer per week (een uur) getraind wordt. De ervaring leert dat ze dan meer plezier in het voetbal houden. De uitgangspunten van de trainingen moeten dezelfde zijn als bij de jongens. Wel moet er rekening gehouden worden met de groep. De fysieke belasting zal anders zijn dan bij de jongens. Ook kan er in deze groep een (groter) verschil in leeftijd zijn. De meisjes moeten ook bereid zijn om mee te spelen met het damesteam. Uiteraard moet dit in goed overleg gebeuren. Ook bij de meisjes kan er natuurlijk gesproken worden over het vervroegd over laten gaan van speelster die er met kop en schouders bovenuit steken. Wel moet er gekeken worden of de betreffende speelster er fysiek ook aan toe is. Bij de dames zal het er anders aan toe gaan dan bij de meisjes.

5.2 Leerdoelen

- verbeteren van de basistechnieken vanuit dribbelen, drijven passen en trappen
- het aanleren van het kappen en draaien
- verbeteren hoe te handelen tijdens balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan
- leren en of verbeteren van de tactische kennis, het positie spel.
- de voorkeur genieten om in een 4-3-3- formatie te spelen
- beginnen met stabiliteitsoefeningen (verbeteren van de coordinatie) ter voorkoming van blessures
- aanleren van een goede wedstrijd warming-up

5.3 Profiel van een meisjestrainer

De meisjes trainer-coach moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen. Hij/zij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven. Ook moet hij/zij een aantal tactische basisprincipes aan de meisjes kunnen uitleggen

en voordoen. De trainer moet bewust zijn van de (soms) grote verschillen bij de meisjes. Sommige meisjes voetballen nl. al van de F-pupillen en een aantal begint op latere leeftijd met voetballen.

5.4 Tips voor de meisjes trainer-coach

- de voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop
- geef geen uitgebreide warming-up zonder bal.
- besteed ook aandacht aan de “twee benigheid”. Oefenvormen met rechter en linkerbeen laten uitvoeren.
- het zelfvertrouwen voortdurend stimuleren gezien de veranderingen en bewustwording van het eigen lichaam.
- geef geen specifieke oefeningsdoelen t.a.v. conditie in de zin van uithoudingsvermogen en kracht. Wel snelheidstraining , maar dan zowel met als zonder bal in bijvoorbeeld in estafettevorm.
- Meisjes nemen snel het enthousiasme van hun trainer over.

- Leg een goed contact met de speelsters. Zorg voor twee richtingscommunicatie. Vragen stellen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact met de trainer.
- Beloon prestaties. De meisjes zijn gevoelig voor complimenten.
- Leer tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, rugdekking, aansluiten, kaatsen, goed inspelen, jagen.
- Niet teveel in 1 keer willen oefenen.
- Training afsluiten met vragen zoals: Wat vonden jullie leuk om te doen? Wat hebben wij geleerd vandaag?

5.5 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

De keuze van de oefenstof wordt bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt.

Bij balbezit:

- Hoe is de balaanname van de speelsters van het eigen team?
- Hoe wordt er gepast?
- Doet iedereen mee na de pass? (spelen/ bewegen) ?
- Veldbezetting
- Loopacties zonder bal
- Zijn er twee of meer afspeelmogelijkheden

Bij balbezit van de tegenstander:

- Wordt de bal snel afgepakt?

- Wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?
- Blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
- Bij duels, kijkt men goed naar de bal i.p.v. de tegenstander?
- Zijn alle posities bezet?

Bij balverovering:

Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische/tactische vaardigheden.

Bij balverlies:

Kijken of de speelster haar 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.

6 FIT Boys JO16 – JO17

6.1 Kenmerken JO16 - JO17-junioren

Net als bij de JO14 - JO15-junioren, kunnen bij de groep 14 tot 17 jarigen, de onderlinge verschillen nog erg groot zijn. Er zitten spelers bij die de versnelde lengtegroei pas inzetten (laatbloeiërs) en er zijn erbij die al bijna een volwassen postuur hebben. Hetzelfde geldt voor de geestelijke ontwikkeling. De JO16 - JO17-junioren beginnen ook veel interesses te krijgen buiten het voetbal. Uitgaan, de dames, werken (om geld te verdienen). Het is dus zaak om de groep enthousiast te houden, zodat ze bij de club blijven. (bij de JO16 - JO17-junioren stoppen gemiddeld de meeste spelers). Daarvoor is het groepsproces erg belangrijk. Er zullen dus ook activiteiten naast het voetbal georganiseerd moeten worden. De trainer zal ook voorzichtig met de groep om moeten gaan, de spelers in deze groep zijn gevoelig voor kritiek en kunnen hier niet altijd goed mee omgaan. Voor de trainers kan het dus een lastige groep zijn. Elke speler heeft zijn eigen benadering nodig en soms zul je meer opvoedkundig bezig zijn, dan als voetbaltrainer.

Het verschil met de JO14 - JO15-junioren is vooral de grotere belastbaarheid. JO16 - JO17-junioren kunnen het al wat langer volhouden en zijn al beter in staat om hun krachten te verdelen. Dit geldt voor degenen die al uitgegroeid. Het trainen op techniek werkt duidelijk weer meer resultaat af. De spelers hebben meer realiteitszin en zijn over het algemeen wel aanspreekbaar over hun eigen spel en dat van hun teamgenoten. Daarnaast tonen ze ook al inzicht in de oorzaken van de problemen die zich voordoen in de wedstrijd. De tactiek wordt bespreekbaar, de spelers kunnen al beter meedenken in dit proces en zullen zelf al met oplossingen komen. Voor de training betekent dit dat het coachen centraal staat en dat er wedstrijdgericht getraind kan worden. Ook hier zal de wedstrijd het uitgangspunt van de training vormen. De weerstand waarmee gewerkt wordt kan vergroot worden (tegenstand, moeilijkheidsfactoren en minder ideale omstandigheden bij oefeningen). Dit zal er toe leiden dat er een groter beroep gedaan kan worden op de samenwerking binnen het team.

Omdat dus, het coachen bij deze categorie in toenemende mate belangrijker wordt, enige opmerkingen en kernen die bij de JO16 - JO17-junioren passen:

- zorgen voor een goede en juiste veldbezetting
- zorg dat de spitsen ruimte hebben om aangespeeld te worden, veld “lang” en “breed” houden.
- speel direct de vrije man aan
- pas op voor buitenspel
- bij een doelrijpe kans niet meer eerst aannemen, maar direct schieten
- dwing (als aanvaller) de verdedigers tot het maken van een keuze
- bij balverlies de opbouw van de tegenpartij storen.

6.2 Leerdoelen

- verbeteren van de technische vaardigheden onder meer weerstand
- tactische vorming vanuit wedstrijd situaties.
- meer beroep op verantwoordelijkheden met betrekking tot eigen taak, en het team
- verbeteren van de tactische taken (in principe in een 4:3:3 systeem
- optimaliseren van de voetbalconditie op spel en wedstrijdvormen
- groepsproces stimuleren

6.3 Profiel van een JO16 - JO17-junioren trainer-coach

De trainer moet over voldoende eigen vaardigheid beschikken om tijdens de trainingen het goede voorbeeld te geven. Dit geldt ook voor het tactisch inzicht. Juist bij de JO16 - JO17-junioren kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. De trainer moet bewust zijn dat JO16 - JO17-junioren naast het voetbal ook andere interesses krijgen. Daarom is het van het grootste belang om deze groep enthousiast te houden. Dit enthousiasme begint bij de trainer.

6.4 Tips voor de JO16 - JO17-junioren-coach

- de voetbalontwikkeling staat bij de trainer-coach voorop
- de afgelopen wedstrijd en de eerstkomende worden belangrijker als uitgangspunt van de training
- gebruik spelers waar ze het best functioneren.
- leer ze ook het ondergeschikt maken aan het teambelang
- het zelfvertrouwen voortdurend stimuleren gezien de andere interesses naast het voetbal
- de intensiteit kan vergroot worden, m.n. snelheidstraining zowel met als zonder bal bijvoorbeeld in estafette vorm
- opvoeden in sportmentaliteit in de zin van wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en het omgaan met het materiaal
- werken aan eenheid binnen het elftal. Taken geven aan de linies en benadrukken wat er van de individuele spelers verwacht wordt
- leren hanteren van speltempo, d.w.z. wanneer het tempo omhoog moet, wanneer houd je de bal vast: zie positie spelen
- stimuleer creativiteit aan de bal
- besteed veel aandacht aan het spelen met het "buitenste" been
- ook aan het verbeteren van het koppen
- geef niet teveel tactische tips tegelijk
- stimuleer dat de spelers zelf nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vragen te stellen
- wees consequent in de hantering van de regels. Of het nu sociale regels betreft of spelregels
- leg een goed contact met de speler. Zorg voor twee richtingscommunicatie. Vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact
- beloon prestaties met complimenten. De spelers zijn hier gevoelig voor
- leer of verbeter tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, rugdekking, aansluiten, kaatsen, strak inspelen, jagen.

- ga zelf met het gezicht in de zon staan
- praat en coach met de wind mee

6.5 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

De keuze van de oefenstof wordt bij de B-jeugd bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt.

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)
- ✓ Hoe is de onderlinge coaching, wordt er gevraagd om de bal.?
- ✓ Hoe is de veldbezetting?
- ✓ Loopacties zonder bal.
- ✓ Zijn er twee of meer afspeelmogelijkheden.

Bij balbezit van de tegenstander:

- Wordt de bal snel afgepakt?
- Wil iedereen meedoen bij het afpakken van de bal?
- Blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
- Bij duels, kijkt men goed naar de bal i.p.v. de tegenstander?
- Hoe is de onderlinge coaching?
- Zijn alle posities bezet?

Bij balverovering:

Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische/tactische 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.

7 FIT Boys JO18 – JO19

7.1 Kenmerken JO18 - JO19-junioren

Voor de A-junior is een belangrijke fase aangebroken. Hij staat op het punt over te gaan naar de senioren. Lichamelijk zijn deze 16 – 19 jarigen ver genoeg om de overstap te maken, geestelijk is het best een grote sprong. Er alvast aan wennen door regelmatig mee te trainen en mee te spelen kan de overgang vereenvoudigen. Het verdient dan ook aanbeveling om de JO18 - JO19-junioren zoveel mogelijk in groepjes te laten overgaan. Ze zullen in ieder geval goed opgevangen moeten worden bij de senioren. Hier is een belangrijke taak weggelegd voor de TC, de trainers van de senioren en de trainer van de JO18 - JO19-junioren.

Er is met de JO18 - JO19-junioren een leeftijd aangebroken waarin het voetbalspel op een volwassen wijze gespeeld moet gaan worden. De trainer is eigenlijk geen jeugdtrainer meer. Er hoeven niet veel vaardigheden meer aangeleerd te worden. Het komt er nu op aan dat de spelers een goed inzicht krijgen in wat hun eigen mogelijkheden zijn. De favoriete positie is nu wel bekend, hetgeen niet wil zeggen dat de speler slechts op 1 positie kunnen spelen.

Als de speelwijze erom vraagt, zal iedere speler van deze leeftijd begrijpen dat er soms moet worden geschoven. Als het goed is hebben alle spelers tijdens hun jeugdopleiding ervaring opgedaan op andere posities dan hun huidige, zodat er geen probleem hoeft te zijn. Voor wat de training betreft geldt hetzelfde als bij de JO16 - JO17-junioren. Het coachen is ook hier de basis van de training. Deze is wedstrijdgericht en de spelers van deze leeftijd zullen nu ook gaan ervaren dat factoren als vorm, mentaliteit en doorzettingsvermogen een bepaalde rol kunnen gaan spelen. Op de training mag dit dan ook niet ontbreken. De spelers kunnen op dit niveau nog veel leren (ook nog wat de techniek betreft), dus kan daar zowel binnen als buiten de training aandacht aan worden besteed. Net als bij de JO16 - JO17-junioren zal onder andere het positiespel zeker de hoofdmoot van de training moeten behoren.

7.2 Doelstelling

- optimale toepassing van de technische vaardigheden onder hoge weerstand
- streven naar optimale kennis en toepassing op gebied van techniek en tactiek
- optimaliseren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvorm
- de spelers kennen de taken in een 4:3:3 formatie (of eventueel een ander systeem)
- elke speler heeft min of meer een vaste positie in het systeem. (maar weet ook wat er op de andere posities van hem verwacht wordt.)

7.3 Profiel van een JO18 - JO19-junioren trainer-coach

De JO18 - 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 JO18 - 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 belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist. De JO18 - JO19-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.

7.4 Tips voor de JO18 - JO19-junioren-coach

- de trainer heeft oog voor de individuele ontwikkeling maar ook het teamgevoel bij de JO18 - JO19-junioren is belangrijk.
- als de groep te slap een partij speelt, volgen voor de groep minder leuke opdrachten aan het einde van een training.
- tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving bij deze leeftijdsgroep.
- JO18 - JO19-junioren zijn meestal 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 spelers een seizoen doorkomen.
- de afgelopen wedstrijd en de eerstkomende worden belangrijker als uitgangspunt voor de training.
- het zelfvertrouwen voortdurend stimuleren gezien de andere interesses naast het voetbal
- opvoeden in sportmentaliteit in de zin van wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn en het omgaan met het materiaal
- werken aan eenheid binnen het elftal. Taken geven aan de linies en benadrukken wat er van de individuele speler verwacht wordt.
- besteed veel aandacht aan het spelen met het "buitenste" been
- ook aan het verbeteren van het koppen
- stimuleer dat de spelers zelf nadenken over voetbalproblemen door bij de coaching vragen te stellen
- wees consequent in de hantering van de regels of het nu sociale regels betreft of afgesproken spelregels
- leg een goed contact met de speler, zorg voor twee richtingscommunicatie. Vragen stellen tijdens de training bevordert de motivatie en het contact
- beloon prestaties met complimenten. De spelers zijn hier gevoelig voor.
- leer of verbeter tactische begrippen aan als: spel verplaatsen, rugdekking, aansluiten, kaatsen, strak inspelen, jagen, duidelijk aanbieden.
- ga zelf met het gezicht in de zon staan
- praat en coach met de wind mee

7.5 Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof

De keuze van de oefenstof wordt bij de A-jeugd bepaald door wat er in de wedstrijd gebeurt.

Bij balbezit:

- Hie is de balaanname van de spelers van het eigen team?
- Hoe wordt er gepast?
- Doet iedereen mee na de pass? (spelen/bewegen)
- Hoe is de onderlinge coaching, wordt er gevraagd om de bal?
- Hoe is de veldbezetting?
- Loopacties zonder bal
- Zijn er twee of meer afspeelmogelijkheden.

Bij balbezit van de tegenstander:

- Wordt de bal snel heroverd?
- Doet iedereen mee bij het heroveren van de bal?
- Blijft men tussen het eigen doel en de tegenstander?
- Verdedigen begint voorin.
- Bij duels, kijkt men goed naar de bal i.p.v. de tegenstander?
- Hoe is de onderlinge coaching?
- Zijn alle posities bezet?

Bij balverovering:

Kijken naar de veldbezetting en vervolgens naar de technische/tactische 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.

Colofon

Auteur TC FIT Boys

© 2017-2025, cvv FIT Boys
Versie jan-23
25 bladen