



Leerplan selectieteams
&
semi selectieteams

Koninklijke HFC 2011-2012

J.Pel.

Voorwoord:

Een trainer-coach die werkzaam is binnen de onderbouw (F t/m D) van de opleiding van de Koninklijke HFC is minimaal gediplomeerd met een UEFA-C diploma. Bij de bovenbouw (C t/m A) is een UEFA-B diploma gewenst. Hij beschikt daarnaast over voldoende competenties en eigenschappen om zijn trainerschap op een professionele manier uit te voeren.

Een trainer-coach werkzaam binnen de Koninklijke HFC committeert zich aan dit leerplan.

Bij de Koninklijke HFC kiezen wij ervoor om de keepers mede op te leiden door middel van de Frans Hoek methode. De keepers trainen minimaal één maal per week afzonderlijk van de groep met de keeperstrainer om een specifieke keeperstraining te krijgen.

Een keeperstrainer bij de Koninklijke HFC heeft bij voorkeur de Frans Hoek opleiding genoten en zal onder andere vanuit dit leerplan de keepers gaan opleiden.

De rol van ouders in ons leerplan.

Ouders spelen een zeer belangrijke rol binnen de opvoeding en ontwikkeling van een jeugdvoetballer. Zonder de hulp en steun van ouders is het voor ons een stuk moeilijker de spelers een goede voetbalopleiding te bieden.

Wij adviseren de ouders om zoveel mogelijk de jeugdspeler zijn zaken zelfstandig te laten regelen. Zelf de trainer op te bellen als hij verhinderd is, zelf de trainer om uitleg vragen en ook zelf zijn tas te laten dragen zijn daar enkele voorbeelden van. Laat dus bij eenvoudige zaken de speler altijd zelf zijn verhaal doen. De trainer doet immers ook als eerste zaken met uw zoon.

Wij zijn echter wel van mening dat onze trainers en specialisten op het gebied van opleiden als beste weten wat goed is voor uw zoon. Daarom wordt duidelijk uitgesproken dat de Koninklijke HFC de norm bepaalt en dat we spelers op onze manier opleiden.

Vakanties

"bij competitie geen vakantie"

Wij zijn van mening dat de spelers die thuis blijven niet de dupe mogen worden van de regelmatige "reizigers". Omdat we tevens menen dat het goed is wanneer iedereen die in de opleiding zit ook begrijpt dat zoiets veel lusten, maar ook soms lasten met zich meebrengt is met instemming van het algemeen bestuur besloten dat met ingang van 1 januari 2010 spelers die in de opleiding zitten geen toestemming meer krijgen om met vakantie te gaan tijdens de herfstvakantie en/of de meivakantie.

Zij dienen beschikbaar te zijn bij competitie- en/of bekerwedstrijden die in die periodes worden gespeeld. Voor de A t/m de D categorie is dit een verplichting en voor de categorie E en F geldt dat het als uiterst wenselijk wordt beschouwd wanneer ook zij tijdens de genoemde vakantieperiodes ingezet kunnen worden in de wedstrijden van hun teams.

Tenslotte wordt nog van opleidingsspelers verlangd dat zij aanwezig zullen zijn vanaf de eerste training na de zomervakantie. Zo niet dan kan dit gevolgen hebben voor de betreffende speler.

Ajax online academy

Dit seizoen ondersteunen wij onze jeugdtrainers door middel van de Ajax online academy. Het is een website waar de jeugdtrainer een account voor heeft en waar hij onder andere zijn trainingen kan samenstellen volgens de AJAX visie.

Leerplan selectie- & semi-selectie teams Koninklijke HFC 2011-2012.

Een goede jeugdopleiding met een herkenbaar karakter is tegenwoordig essentieel voor een vereniging. Op deze manier hopen wij de jeugdleden aan ons te binden en voor langere tijd te behouden. Om tot aansprekende prestaties in de competities te komen wordt een goede coördinatie op het technische vlak als een absolute voorwaarde gezien. Rust, geduld en een goede visie zijn hierin cruciaal. Het vertrekpunt daarbij is steeds: "Bruggen slaan in plaats van polariseren".

Een Hoofd Opleidingen binnen een voetbalvereniging heeft een aantal hoofdtaken t.w. zorgdragen voor een juiste uitvoering van het leerplan, ondersteuning aan de jeugdtrainers en een samenhangend selectiebeleid voeren. Opgeleide spelers stromen door vanuit de jeugdopleiding naar de selectie van de zondag senioren. Wanneer de speelwijze en formatie bij de senioren hetzelfde is als bij de jeugdopleiding zal het rendement het grootst zijn.

Van groot belang voor een opleiding is een eenduidige visie. Centraal moet natuurlijk de opleiding van de voetballer staan. Het doel zal zijn om de speler een gedegen opleiding met veel spelvreugde te bieden. Een opleiding met waarde voor de toekomst waarbij teamprestaties belangrijk zijn. Echter bij de opleiding staat het ontwikkelen van het individuele talent altijd voorop. Wanneer een speler rijp is om een leeftijdscategorie hoger te gaan spelen dan zal dit in onderling overleg kunnen plaatsvinden. Goed genoeg is immers oud genoeg. Prestatie en plezier zullen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Om dit doel te bereiken zullen trainers en spelers een onvoorwaardelijke dosis discipline aan de dag moeten leggen. De maatschappij verandert snel en normen en waarden vervagen steeds meer in onze samenleving.

Willen wij komen tot een goede jeugdopleiding, dan is deze discipline heel belangrijk. Veel heeft te maken met het nakomen en bewaken van de gemaakte afspraken. Hierin is een grote rol weggelegd voor onze trainers en teammanagers.

Een aantal disciplinaire regels voor de spelers is o.a:

- spelers dienen op tijd te zijn bij de training en/of wedstrijd
- douchen (indien mogelijk) na de wedstrijd en/of training
- tijdens wedstrijden en training geen piercings, oorkingen en/of andere sieraden dragen
- accepteren van leiding in het algemeen en van de scheidsrechter in het bijzonder
- kleedkamer opruimen na gebruik
- geblesseerde spelers komen 1x per week kijken naar een training en bekijken alle wedstrijden van hun team
- tegenstander bedanken na de wedstrijd, ongeacht het resultaat goede en juist gedragen sportkleding (o.a. shirt in de broek, broek over de heupen en kousen tot aan de knie)
- respect maar geen ontzag voor een tegenstander

Kadaverdiscipline is niet wenselijk, maar het is belangrijk dat op alle niveaus dezelfde regels gelden. Om draagvlak te creëren moeten we gezamenlijk (bestuur, trainers, teammanagers en ouders) komen tot een jeugdreglement waarbij het voor iedereen duidelijk is wat de waarden en normen binnen onze vereniging zijn. Een eenduidige visie speelt hierbij een grote rol. Succes kan behaald worden in het streven naar de overwinning. Succes is gerelateerd aan inzet en inspanning. Voetballers hebben wel controle over de mate waarin zij zich inspannen, maar slechts beperkte controle over de uitkomst die wordt bereikt.

Als je voetballers kunt duidelijk maken dat ze nooit "losers" zijn dan geef je ze iets mee waar ze ook de rest van hun leven iets aan hebben.

Formatie/speelwijze

De speelwijze van de tegenstander maakt het noodzakelijk om afspraken te maken hoe je aanvalt, verdedigt en reageert bij de twee omschakelmomenten van aanvallen en verdedigen. Het beheersen van verschillende systemen wordt binnen de opleiding steeds belangrijker in de hogere elftallen, in het bijzonder bij de A- en B junioren. Bij deze leeftijdscategorieën is de speelwijze van ons eerste zondagelftal bepalend.

De onderbouw 11-tallen spelen in het 1:4:3:3 systeem (bij balbezit 1:3:4:3 systeem). Vanuit deze formatie maken we afspraken over de manier van spelen, binnen dit systeem zijn namelijk meerdere varianten denkbaar. De keuze komt in de basis te liggen op 2 centrale verdedigers en 2 flankverdedigers, 3 middenvelders met de punt (10) vooruit en 3 spitsen.

De teams in de bovenbouw spelen ook in het 1:4:3:3 systeem, echter zij spelen veelal de variant met 5 linies. Achterin 4 verdedigers op rij, nummer 10 met de punt naar achteren, 6 en 8 iets naar binnen, 7 en 11 breed uit en een diepe nummer 9. Vanuit deze formatie maken we afspraken over de manier van spelen, de manier van aanvallen, de manier van verdedigen en de manier van druk zetten.

De gemaakte tactische afspraken moeten binnen ieder team van de Koninklijke HFC herkenbaar zijn. De tactische afspraken en de manier van trainen die we binnen dit leerplan bepalen zijn dan ook bindend voor iedere trainer-coach binnen de opleiding van de Koninklijke HFC.

De E- en F-jeugd van de opleiding spelen 7:7 in een formatie van 1:2:1:3. Bij de jeugd speelt men vaak 1:3:1:2 of 1:2:2:2. Wij spelen met 2 verdedigers een op een, zonder rugdekking.

De 2e jaars E-jeugd van de opleiding speelt in een 9:9 competitie van de KNVB. Dit doen wij om de overstap van 7:7 naar 11:11 beter te laten verlopen.

Het speelveld zal bestaan van 16 meterlijn tot 16 meterlijn. Op de 16 meterlijn zal een verplaatsbaar speciaal doel (6 x 2 meter) worden geplaatst. De zijlijnen staan 8 meter uit het strafschoopgebied en op de buitenspelregel na hanteren wij de reguliere KNVB spelregels.

De spelers binnen de opleiding moeten in principe op twee posities in het team uit de voeten kunnen. Binnen de opleiding speel je dan ook op twee of drie plaatsen waarvoor je bent geselecteerd. Deze rode draad geldt nu zeker voor de jeugd en in de toekomst zeer waarschijnlijk voor de hoogste teams van de seniorensectie. Het uitgangspunt is dat wij technisch verzorgd voetbal willen spelen op de helft van de tegenstander en veel doelmogelijkheden willen creëren. Bij balverlies uitgaan van "vooruit verdedigen" of fore-checking en altijd proberen te winnen. Weinig of geen lange ballen van achteruit maar via een verzorgde opbouw op de helft van de tegenstander proberen te komen. Lange ballen geven op een sterke nummer 9 komt pas bij de bovenbouw in beeld.

De teams van de Koninklijke HFC spelen om te winnen en niet om verlies te voorkomen. Tot en met de D junioren spelen wij in beginsel achterin 1:1 en pas bij de bovenbouw (A/B/C junioren) is het mogelijk dat wij met rugdekking van de positie 4 zullen gaan spelen. Deze leeftijdscategorieën worden namelijk klaar gestoomd voor de seniorenselectie.

Bij de senioren zal men in de praktijk achterin minder één tegen één (en dus met rugdekking) spelen dan in de jeugd.

Evaluaties

Van de spelers worden gedurende het seizoen 2 evaluaties (tussenevaluatie in de maand december en eindevaluatie in de maand mei), vervaardigd. Hierin worden de einddoelen per leeftijdscategorie geëvalueerd aan de hand van de volgende kwaliteitsdomeinen die in de voetbalontwikkeling van een jeugdspeler bepalend zijn:

- Technische vaardigheden
- Tactische vaardigheden
- Mentale vaardigheden
- Fysieke gesteldheid

Van de tussenevaluatie zal de speler in de maand december een schriftelijke rapportage ontvangen die hem in een 10 minuten gesprek zal worden overhandigd. Deze evaluaties worden opgeslagen in een S.V.S. data base (speler volg systeem) en worden gearhiveerd op de club.

Teamsamenstellingen opleiding onderbouw (pupillen)

(het principe is "goed genoeg is oud genoeg", het vroegtijdig doorschuiven van talenten zal hopelijk veelvuldig plaatsvinden, samenstelling teams niet op basis van geboortejaren.)

Het georganiseerde voetbal (speels aanleren van voetbalvaardigheden) start met de mini's, jeugdspelers onder de 7 jaar. Zij spelen in een onderlinge competitie 4 tegen 4 (zonder keeper) in een ruitformatie met relatief grote doelen van 3 x 1 meter Deze leeftijdscategorie maakt deel uit van onze opleiding. Wij zijn van mening dat de begeleiding van deze leeftijdscategorie uitermate belangrijk is.

F6 onder de 8 jaar, spelers geboren in 2004 spelen op een half veld

F5 onder de 8 jaar, spelers geboren in 2004 spelen op een half veld.

F2 onder de 9 jaar, spelers geboren in 2003 spelen op een half veld.

F1 onder de 9 jaar, spelers geboren in 2003 spelen op een half veld.

E4 onder de 10 jaar, spelers geboren in 2002 spelen op een half veld.

E3 onder de 10 jaar, spelers geboren in 2002 spelen op een half veld.

Deze teams spelen 7:7 en bestaan uit 8 spelers en een keeper.

E1 onder de 11 jaar, spelers geboren in 2001 spelen op een aangepast veld negen tegen negen. Dit team bestaat uit 10 spelers en 1 keeper.

D2 onder de 12 jaar, spelers geboren in 2000 spelen op een heel veld.

D1 onder de 13 jaar, spelers geboren in 1999 spelen op een heel veld.

Deze teams bestaan uit 13 spelers en 1 keeper.

Teamsamenstellingen bovenbouw (junioren)

(het principe is "goed genoeg is oud genoeg", het vroegtijdig doorschuiven van talenten zal hopelijk veelvuldig plaatsvinden, samenstelling teams niet op basis van geboortejaren.)

C1-2 onder de 14 en 15 jaar, spelers geboren in 1998 en 1997.
Deze opleidingsteams spelen op zaterdag en bestaan in totaliteit uit 28 spelers en 3 keepers.

B1-2 onder de 16 en 17 jaar, spelers geboren in 1996 en 1995.
Deze opleidingsteams spelen op zaterdag en bestaan in totaliteit uit 28 spelers en 3 keepers.

A1 onder de 18 en 19 jaar, spelers geboren in 1994 en 1993.
Dit team bestaat uit 16 spelers en 2 keepers.

Teamsamenstellingen semi-selectie teams (pupillen)

(het principe is "goed genoeg is oud genoeg", het vroegtijdig doorschuiven van talenten zal hopelijk veelvuldig plaatsvinden, samenstelling teams niet op basis van geboortejaren.)

F8 onder de 8 jaar, spelers geboren in 2004 spelen op een half veld

F9 onder de 8 jaar, spelers geboren in 2004 spelen op een half veld.

F3 onder de 9 jaar, spelers geboren in 2003 spelen op een half veld.

F4 onder de 9 jaar, spelers geboren in 2003 spelen op een half veld.

E7 onder de 10 jaar, spelers geboren in 2002 spelen op een half veld.

E6 onder de 10 jaar, spelers geboren in 2002 spelen op een half veld.

E5 onder de 11 jaar, spelers geboren in 2001 spelen op een half veld.

Deze teams spelen 7:7 en bestaan uit 8 spelers en 1 keeper.

E2 onder de 11 jaar, spelers geboren in 2001 spelen op een aangepast veld negen tegen negen. Dit team bestaat uit 10 spelers en 1 keeper.

D4 onder de 12 jaar, spelers geboren in 2000 spelen op een heel veld.

D3 onder de 13 jaar, spelers geboren in 1999 spelen op een heel veld.

Deze teams spelen 11:11 en bestaan uit 13 spelers en 1 keeper.

Teamsamenstellingen semi-selectie bovenbouw (junioren)

Het principe is "goed genoeg is oud genoeg", het vroegtijdig doorschuiven van talenten zal hopelijk veelvuldig plaatsvinden, samenstelling teams niet op basis van geboortejaren.

C1-2 (zondag) onder de 14 en 15 jaar, spelers geboren in 1997 en 1998.

Deze teams spelen op zondag en bestaan uit 13 spelers en een keeper.

B1 (zondag) onder de 16 en 17 jaar, spelers geboren in 1995 en 1996.

Dit team speelt op zondag bestaat uit 14 spelers en 1 keeper.

In de semi-selectie teams zijn dit seizoen geen A junioren opgenomen.

Overige afspraken bij de semi-selectie zijn:

- De trainingsopkomst wordt geregistreerd als er een vaste trainer op het team staat.
- Tweemaal trainen per week is verplicht. Indien de opleiding een beroep doet op de schaduwteams moeten spelers worden vrijgegeven. Spelers die zich niet beschikbaar stellen voor de opleiding komen niet in aanmerking voor een schaduwteam.
- Spelers die zich onvoldoende ontwikkelen worden teruggeplaatst naar de afdeling.

- Spelers van de afdeling die zich sterk ontwikkelen kunnen eerst stage lopen bij de training van een schaduwteam.
- Spelers van een schaduwteam die zich sterk ontwikkelen kunnen stage lopen bij de opleiding.

Leren voetballen en leren coachen

Het observeren van het voetbal noemen wij het lezen van voetbal en is het kijken naar het voetbal binnen de 3 hoofdmomenten: aanvallen, verdedigen en omschakeling.

Het is wenselijk om eerst de beginsituatie te bepalen aangaande de leeftijd, het talent, de beleving en het niveau. Analyseren is het formuleren van de voetbalproblemen. Bij het benoemen van de doelstellingen moet men rekening houden met leeftijd, niveau, talent en motivatie.

Bij het realiseren van de training moet de trainer rekening houden met het bepalen van de organisatie, de keuze van de oefenvormen en deze op papier zetten, hij moet ook een afweging maken van de belasting en belastbaarheid en rekening houden met de beïnvloeding en de coachmomenten.

Wij verwachten van een trainer/coach dat hij voor het team een jaarplanning maakt en voorafgaand aan de training zijn training aan het papier toevertrouwt. Deze trainingen zullen worden gearchiveerd op de club en worden beheerd door Technische Zaken Jeugd.

Dit is een must voor iedere zichzelf respecterende trainer/coach. Wat wil ik in welke periode behandelen en wanneer laat ik het terugkomen? Dit is een controle middel voor jezelf en je spelers, het aantal herhalingen is nog steeds bepalend bij het leervermogen.

De valkuil voor iedere trainer/coach is dat hij zo gevarieerd mogelijk wil trainen maar daarbij het leervermogen uit het oog verliest. Het is namelijk een misvatting om te veronderstellen dat bij elke training nieuwe oefenvormen aan de orde moeten komen.

Bij de evaluatie van een bepaald leerblok moet men zich afvragen of het beoogde doel is bereikt. De KNVB visie waaraan elke training moet voldoen leert ons dat elke training een voetbaleigen karakter moet hebben, er veel herhalingen in moeten zitten, men rekening moet houden met de groep waarvoor je staat en dat men hierop de juiste coaching en beïnvloeding op los laat. Dit onderstreept eens te meer de stelling van de Koninklijke HFC dat trainen en coachen een vak is.

Weten wat en hoe je moet trainen is cruciaal voor het bereiken van resultaat. De winst zit hem voornamelijk in de herhalingen. We zien op de velden nog wel eens trainers die vooral willen laten zien hoeveel oefenstof ze in huis hebben. Nog voordat de ene oefening er goed en wel inzit, worden de pionnen voor de volgende oefening alweer uitgezet.

Om iets te leren, is het gebruik van de hersenen cruciaal. Die constatering is op zichzelf geen hogere wiskunde. De vraag die wel enig nadenken vergt, is of we de hersenen bij het trainen van vaardigheden en het spelen van wedstrijden wel goed gebruiken. De hersenen bestaan uit een linker- en rechtergedeelte.

De rechterzijde van de hersenen werkt creatief en instinctief. Deze reageert intuïtief en zorgt ervoor dat we spontaan reageren. De linkerzijde daarentegen is rationeel en ordent gedachten. Deze kan instructies ontvangen en onthoudt feiten op een georganiseerde wijze.

De linkerzijde is ideaal om te gebruiken bij trainingen en instructies. Het verbeteren van de (mechanische) uitvoering en het gestructureerd nadenken hoe het beter moet. Tijdens wedstrijden is het geen doel op zich om te werken aan het verbeteren van het niveau. Je moet het "doen" tijdens een wedstrijd en er niet over nadenken. Er op vertrouwen dat het lichaam genoeg informatie heeft opgeslagen om te presteren. Het lichaam, en met name het onderbewuste, is tot veel in staat. De rechter hersenhelft moet de boventoon voeren.

Je ziet vanaf de kant vrij snel welke spelers hun "verkeerde" helft gebruiken. Ze twijfelen, denken na over een passeerbeweging of lopen elkaar bij een kansrijke situatie in de weg. Zij gebruiken links, terwijl rechts in charge zou moeten zijn. Gebruikt een speler uitsluitend zijn rechter hersenhelft tijdens wedstrijden, dan kunnen alle remmen los. Er zijn geen beperkingen, je denkt niet na wat je moet doen maar je doet. Kortom er is vorm, spelplezier en zelfvertrouwen. Gewoon lekker doen, plezier maken en niet teveel nadenken.

Van HFC coaches verwachten wij dat zij zich tijdens wedstrijden ook niet meer druk maken om allerlei randzaken (bv. de scheidsrechter, een assistent/scheidsrechter of een slecht veld) maar zich tijdens de uitvoering laten leiden door de rechterzijde van hun hersenen. Alle coaches zouden zich van deze simpele gegevens bewust moeten zijn.

Bij de onderbouw verwachten wij van de trainers dat zij hun spelers de wei insturen zonder al te veel instructies en opdrachten. Bij de bovenbouw worden de spelers pas tactisch gevormd en komen de opdrachten vanzelf.

Met ingang van dit seizoen hanteren wij bij HFC het 1/3 principe bij de teams die driemaal per week trainen. Het weekprogramma ziet er dan als volgt uit: 1 techniektraining verwerkt in een reguliere training, 1 thematraining en 1 wedstrijdtraining. Van de trainer wordt verwacht dat hij weet wanneer hij zijn groep een conditionele prikkel geeft.

Een HFC coach geeft het goede voorbeeld door respect te tonen voor zichzelf, voor de spelers en voor andere – tegenstanders – ouders en wedstrijdleiding. Je kunt geen respect eisen, respect moet je verdienen.

Effectief coachen van jeugdvoetballers

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van sporters.

De positieve aanpak

De gewenste gedragingen versterken door voetballers aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen als ze dat inderdaad doen. Deze op het individu georiënteerde stijl vult de hierboven gezonde visie aan ten aanzien van het winnen.

Zes tips voor onze jeugdtrainers zijn:

1. Wees positief en taakgericht in plaats van negatief en resultaatgericht.
2. Vertel je spelers dat zij altijd winnaars zijn als zij hun uiterste best doen.
3. Praat met je spelers vooral over hun eigen vooruitgang.
4. Schep een klimaat waarin spelers fouten durven te maken.
5. Vul de "emotionele tank" van je spelers, bijvoorbeeld door complimenten te geven.
6. Luister naar je spelers door open vragen te stellen.

De negatieve aanpak

Fouten die voetballers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeer stijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen gebruikt worden bij het coachen is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste het werkt beter en ten tweede creëert het een aangename sportomgeving. Het is wetenschappelijk bewezen dat positief leidinggeven de beste resultaten geeft. Het is goed te weten dat wangedrag vaak voortkomt uit een gebrek aan aandacht.

Verliezen is namelijk niet hetzelfde als falen. Het is belangrijk dat voetballers verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge voetballers moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde. Een HFC jeugdtrainer in de onderbouw denkt niet steeds aan het scorebord. Hij denkt in spelplezier, praat taakgericht, niet over doelpunten maar over opdrachten. Praat niet over winnen maar over je uiterste best te doen. Winnen speelt een rol in de bovenbouw.

De Coerver school (techniek training)

Wiel Coerver (3 december 1924 – 22 april 2011) is van mening dat een speler die alle bewegingen beheerst, zoals omschreven in zijn boeken, een voetballer is die uit bijna elke voetbalsituatie winnend te voorschijn zal kunnen komen. Hij gaat hier soms wel eens voorbij aan alle andere weerstanden die door een voetballer overwonnen moeten worden om succes te hebben.

Coerver zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door bewegingen met de bal aan te leren. De KNVB zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door te voetballen. Wij bij de Koninklijke HFC zijn van mening dat de waarheid ergens in het midden ligt. Omdat techniek zeer belangrijk is voor een voetballer wordt binnen de Zeister visie de "methode Coerver" gebruikt als een onderdeel.

Let wel op dat het oefenvormen/bewegingen zijn die al eerder zijn geoefend. Bij voorkeur aan het eind van de warming-up als het lichaam al lekker warm is. Actieve rust tijdens een training of tussen twee zware onderdelen in, om te voorkomen dat spelers stilstaan.

Het gebruik van Coerver's oefenvormen eist al een bepaalde technische vaardigheid. De spelers zullen op zoek zijn naar de "zin" van de oefening. Laat ze dus nooit op signaal werken en leg uit wat je met deze oefening bereikt in een wedstrijd.

Eindoelen in het jeugdvoetbal

De einddoelen per leeftijdscategorie worden opgesteld aan de hand van de volgende kwaliteitsdomeinen die in de voetbalontwikkeling van een jeugdspeler bepalend zijn:

- Technische vaardigheden
- Fysieke gesteldheid
- Tactische vaardigheden
- Mentale vaardigheden

Door middel van einddoelen spreken wij af wat een bepaalde speler en een bepaalde leeftijdscategorie moet leren en waar de volgende trainer weer verder op kan bouwen. Hiermee voorkomen wij dat iedere trainer opnieuw begint. De einddoelen geven specifiek aan wat een speler van een bepaalde leeftijd moet beheersen.

In de jongste leeftijdscategorie zijn vooral de voetbaltechnische einddoelen belangrijk.

Naarmate spelers ouder worden en zich ontwikkelen gaan ook andere kwaliteitsdomeinen een

belangrijke rol spelen. Uiteindelijk zal een 2^e jaars A junior op alle gebieden klaar moeten zijn om de stap naar de zondagselectie en hopelijk het 1^e elftal te kunnen maken.

Vooraf op het technisch, tactisch en fysiek vlak kunnen einddoelen erg concreet worden geformuleerd. Er wordt thans onderzocht of de einddoelen van de mentale vaardigheden meer algemeen kunnen worden beschreven.

Op deze manier kunnen wij sturing geven aan de jeugdtrainers. Zij moeten er in de praktijk voor zorgen dat de jeugdspelers zich naar de maatstaven van de einddoelen kunnen ontwikkelen.

Einddoelen leeftijdscategorie F pupillen.

Technische vaardigheden:

- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Zuiver passen met de binnenkant van de voet over korte afstanden (mikken)
- Stoppen van de bal met de voetool en de binnenkant van de voet (2 benen)
- Staand koppen van de bal met het voorhoofd
- Dribbelen met de bal (2 benen)
- De inworp
- Passeren met de binnen- en buitenkant van de voet
- Afschermen van de bal met en zonder weerstand

Tactische vaardigheden:

- Herkennen van het verschil tussen aanvallen en verdedigen
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Dekken tegenstander aan de binnenkant

Fysieke gesteldheid:

- Beweegt motorisch goed
- Kan linksom en rechtsom draaien
- Kan snelheid aanpassen (vertragen en versnellen)
- Krachttraining door middel van eigen gewicht

Mentale vaardigheden:

- Doorzetten als het even tegenzit
- Sportiviteit tijdens het spelen

Einddoelen leeftijdscategorie E pupillen.

Technische vaardigheden:

- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Passen met de binnenkant van de voet over 10-15 meter (2 benen)
- Passen met de wreef van de voet over 10-15 meter (2 benen)
- Schieten op doel met de wreef en binnenkant van de voet over een afstand van 10-15 meter
- Mikken met het hoofd (kopbeweging)
- Springend koppen
- Wegdraaien met de binnenkant van de voet
- Dribbelen met richtingsveranderingen (snel voetenwerk aan de bal)
- Kapbewegingen met binnen- en buitenkant van de voet

Tactische vaardigheden:

- Positiegevoel tijdens het samenspelen met kleine aantallen (3:3 en 4:4)
- Algemeen vrijlopen
- Spelen vanuit de eigen positie en overnemen positie

Fysieke gesteldheid:

- Vergroten van de coördinatie tijdens het bewegen met de bal
- Durven het lichaam te gebruiken tijdens het duel om de bal
- Springen met 1- en 2 benige afzet

Mentale vaardigheden:

- Graag willen winnen
- Omgaan met winnen en verliezen
- Accepteren van leiding en aanvaarden van beslissingen

Eindoelen leeftijdscategorie 1^e jaars D pupillen.

Technische vaardigheden:

- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aannemen/meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Passen en schieten over 20 meter
- Passen met de wreef
- Wegdraaien met de buitenkant van de voet
- Passeren met overstap en zij-uitstap beweging
- Jongleren met de voorkeursvoet
- Basistechnieken van koppen onder weerstand
- De strafschop kunnen uitvoeren
-

Tactische vaardigheden:

- Heeft overzicht over een gedeelte van het veld (15-20 meter)
- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
-

Fysieke gesteldheid:

- Gebruik van het lichaam bij het afschermen van de bal
- Lichaamscoördinatie verbeteren

Mentale vaardigheden:

- Willen winnen om vaardigheden onder de knie te krijgen
- Kritisch over eigen functioneren

Eindoelen leeftijdscategorie 2e jaars D pupillen.

Technische vaardigheden:

- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen in wedstrijd situaties
- Meerdere acties met de bal achterelkaar maken
- Jongleren met beide voeten, knie en borst
- Lichaamsschijnbewegingen kunnen toepassen

Tactische vaardigheden:

- Herkent posities in het veld
- Kan samen verdedigen

Fysieke gesteldheid:

- Acties en uitvoering op hoge snelheid kunnen uitvoeren

Mentale vaardigheden:

- Niet bang zijn om fouten te maken
- Lef in acties

Eindoelen leeftijdscategorie 1^e jaars C junioren.

Technische vaardigheden:

- Door ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen in wedstrijd situaties
- Balsnelheid verhogen
- Draaiend aan- en meenemen van de bal
- Pass-afstand vergroten
- Sneller gaan handelen onder druk van tegenstanders
- Koppen onder weerstand
- Afschermen van de bal onder grote weerstand in wedstrijd situaties

Tactische vaardigheden:

- Steekpassmogelijkheid zien
- Overslaan van spelers en ruimte
- Dekken binnenkant en gevaarlijkste man dekken
- Dekken in ondertal positie, in zonepositie
- Aanpassen aan andere HFC speelwijze (5 linies)
- Andere spelsystemen kunnen lezen
- Spelen van pressie bij balverlies

Fysieke gesteldheid:

- Sterker worden in de persoonlijke duels om de bal
- Loopvermogen vergroten (vrijlopen/loopacties)
- Accenten op explosiviteit bij; starten – sprinten en springen

Mentale vaardigheden:

- Bewust samen met andere spelen/samenwerken
- Openstaan, accepteren van leiding en aanvaarden van beslissingen

Eindoelen leeftijdscategorie 2^e jaars C junioren.

Technische vaardigheden:

- Door ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aan- en meenemen met een bedoeling
- Richting geven aan passing
- Aanpassen aan andere HFC speelwijze (5 linies)
- Aanvallend koppen vanuit de voorzet
- Verschillende manieren van passen uitvoeren

Tactische vaardigheden:

- Leren anticiperen op acties van medespelers
- Rug- en ruimtedekking herkennen
- Moment herkennen om de bal uit de drukte te halen

Fysieke gesteldheid:

- Schotkracht verhogen
- Startsnelheid verhogen
- Accenten op explosiviteit (starten – sprinten – springen)

Mentale vaardigheden:

- Scherpte en concentratie vast kunnen houden
- Kritisch over eigen presteren

Eindoelen leeftijdscategorie 1^e en 2^e jaars B junioren.

Technische vaardigheden:

- Door ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Tweebenigheid
- Aannemen/meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen, met snelheid en onder grote weerstand
- Vertragende en versnellende passing
- Overtal situatie uitspelen
- Balsnelheid kunnen aanpassen afhankelijk van de situatie in het veld
- Passing met de wreef over grotere afstanden en door de lucht

Tactische vaardigheden:

- Verdieping naar specifieke taken binnen de HFC speelwijze (5 linies)
- Spelsystemen leren lezen en daarop anticiperen
- Aanpassen aan andere speelwijze
- Spelen van pressie bij balverlies
- Onderlinge coaching
- Dekken in ondertal situatie
- Dekken in zone situatie
- Specifieke linie tactiek
- 3^e man in het spel betrekken
- Verplaatsen van de bal (wisselpass)
- Ruimte maken voor medespelers (passlijn open maken)
- Vooracties maken om vrij te komen

Fysieke gesteldheid:

- Tempowisselingen in acties en na acties
- Krachtraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Doorbewegen na acties
- Balans houden in acties en duels met tegenstanders

Mentale vaardigheden:

- Teamtaken kunnen uitvoeren
- Discipline t.a.v. studie
- Luisteren naar eigen lichaam bij blessures

Eindoelen leeftijdscategorie 1^e en 2^e jaars A junioren.

Technische vaardigheden:

- Door ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen

- Functioneel gebruik maken van alle technische vaardigheden om in de wedstrijd snel te kunnen handelen
- Ballen inspelen met een bedoeling en daar de technische uitvoering op aanpassen
- Aanpassen aan kleine en grote ruimtes in het veld
- Aanvallend en verdedigend koppen

Tactische vaardigheden:

- Verdieping naar specifieke taken binnen de HFC speelwijze (5 linies)
- Spelsystemen leren lezen en daarop anticiperen
- Aanpassen aan ander speelwijze
- In linies samenwerken met medespelers (positiespel)
- Momenten herkennen om voor diepte te kiezen of juist voor rust in balbezit te kiezen
- Verder kijken dan de dichtstbijzijnde medespelers

Fysieke gesteldheid:

- Gebruik maken van fysieke voordelen ten opzichte van de tegenstander

Mentale vaardigheden:

- Teambelang voorop kunnen stellen
- Attitude gericht op een volwaardige HFC selectiespeler

Taken en functies in de basis 1-4-3-3 (aanvallen in 1-3-4-3) formatie

In de aanval:

De doelverdediger (1)

- Voortzetting van het spel d.m.v.:
 - korte opbouw -> positiespel beheersen zonder risico (zie verdedigers)
 - lange opbouw d.m.v.:
 - lange trap;
 - uitworp;
 - coaching;
 - meespelen.

De rechter vleugelverdediger (2)

- Aanspeelbaar zijn in de rechter zone -> beperkte zone (geen balverlies/risico)
- bij 3 spitsen 2 en 5 weg, 4 iets inzakken
 - in de ruimte
 - met speler voor hem
- Duidelijke keuzes maken m.b.t aanspelen van:
 - de spitsen -> naar voren denken
 - de middenvelders -> combineren
 - de verdedigers/doelverdediger -> rouleren/spel verplaatsen
- Snelheid en inzicht hebben om de aanval aan de rechter zijde te ondersteunen
 - bij opbouw 5, 2 zakt iets in tegen 2 spitsen

De centrale verdediger (3)

- Positiespel in de as van het veld beheersen, oftewel juiste keuzes m.b.t. aanspelen van:
 - de spitsen
 - de middenvelders
 - de verdedigers/doelverdediger

Aanspelbaar zijn uit de dekkingslijn

Het beheersen van de lange pass:

strak op vleugelspitsen/spitsen over de grond en door de lucht vallende bal bij de centrumspits

- Het inschuiven in de as van het veld naar het middenveld en het kleine spel redelijk tot goed beheersen

De centrale verdediger/middenvelder (4)

- Positiespel in de as van het veld beheersen, oftewel juiste keuzes m.b.t. aanspelen van:
 - de spitsen
 - de middenvelders
 - de verdedigers/doelverdediger
- Aanspelbaar zijn uit de dekkingslijn
- Het beheersen van de lange pass:
 - strak op vleugelspitsen/spitsen over de grond en door de lucht
 - vallende bal bij de centrumspits
- Het inschuiven in de as van het veld naar het middenveld en het kleine spel redelijk tot goed beheersen
- Voor de verdediging kunnen spelen, oftewel:
 - met man in de rug kunnen spelen
 - hoge handelingsnelheid
 - zeer goed overzicht in de kleine ruimte
 - wisselpass
 - aanspelbaar zijn
 - samenwerking met 3, overname

De linker vleugelverdediger (5)

- Aanspelbaar zijn in de linker zone -> beperkte zone (geen balverlies/risico)
- bij 3 spitsen 2 en 5 weg, 4 iets inzakken
 - in de ruimte
 - met speler voor hem
- • Duidelijke keuzes maken m.b.t. aanspelen van:
 - de spitsen ->naar voren denken
 - de middenvelders ->combineren
 - de verdedigers/doelverdediger ->rouleren/spel verplaatsen
- • Snelheid en inzicht hebben om de aanval aan de linker zijde te ondersteunen bij opbouw 5,2 zakt iets in tegen twee spitsen

De rechter middenvelder (6)

- • Aanspeelpunt zijn voor:
 - rechterspits/spits en eventueel voor verdedigers
 - is ondersteunende speler voor de spitsen
 - veel gevoel voor de positie/ruimte hebben, oftewel:
 - ondersteunen
 - scoren/voor het doel zijn
 - diepte kiezen
 - hoge handelingsnelheid
 - groot loopvermogen
 - scorend vermogen
 - bewaken van de driehoek, nooit in één lijn staan
 - samenwerking met 8

De aanvallende middenvelder (10)

- Juiste moment aanspeelbaar
 - bal vanuit de verdediging/middenveld
 - bal vanaf zijkanten
 - samenwerking met nr. 4
 - opkomen in de ruimte
 - openstaan
- Balvast/combinatie
- Individuele actie
- Scorend vermogen:
 - over de grond
 - door de lucht

De linker middenvelder (8)

- Aanspeelpunt zijn voor:
 - linkerspits/spits en eventueel voor verdedigers
 - is ondersteunende speler voor de spitsen
 - veel gevoel voor de positie/ruimte hebben, oftewel:
 - ondersteunen
 - scoren/voor het doel zijn
 - diepte kiezen
 - hoge handelingsnelheid
 - groot loopvermogen
 - scorend vermogen
 - bewaken van de driehoek, nooit in één lijn staan
- samenwerking met 6

De rechter spits (7)

- Individuele actie, zowel buitenom als binnendoor
- Variabele voorzet
- Aanspeelbaar zijn onder grote druk (voorbeweging)
- Overzicht:
 - individuele actie
 - combinatie zoeken/afspelen
 - scorend vermogen: - actie en schot
 - beweging/positie voor het doel
- Dreiging 2^e paal
- Koppen
- Diep wegblijven, ruimte creëren
- Bij uittrap keeper doorbewegen achter spits

De centrum spits (9)

- Juiste moment aanspeelbaar:
 - bal vanuit de verdediging/middenveld
 - bal vanaf zijkanten
 - samenwerking 10 -> 1e paal of 2e paal
- Balvast/combinatie
- Individuele actie
- Scorend vermogen:
 - over de grond
 - door de lucht

De linker spits (11)

- Individuele actie, zowel buitenom als binnendoor
- Variabele voorzet

- Aanspeelbaar zijn onder grote druk (voorbeweging)
- Overzicht: - individuele actie, combinatie zoeken/afspelen
- Scorend vermogen: - actie en schot, beweging/positie voor het doel
- Dreiging 2^e paal
- Koppen
- Diep weg blijven, ruimte creëren
- Bij uittrap keeper doorbewegen achter spits

Bij verdedigen:

De doelverdediger (1)

- Primaire taak tegenhouden
- Voorkomen van doelpunten d.m.v.:
- coachen, organiseren en leiding geven
- positie spel en opstelling
- zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen

De rechter vleugelverdediger (2)

- Zone/positiedekking kunnen spelen
- Sterk in 1:1 duel:
 - aanval op de bal/afpakken
 - man vóór zich houden
 - voorlangs verdedigen
 - goede verdedigende kopper
 - rugdekking geven resp. knijpen
- Explosief/snel zijn
- Preventief kunnen coachen

De centrale verdediger (3)

- Primaire taak man (spits) uitschakelen
- Zone/positiedekking kunnen spelen
- Sterk in 1:1 duel:
 - aanval op de bal/afpakken
 - man vóór zich houden
 - voorlangs verdedigen
 - goede verdedigende kopper
 - rugdekking geven resp. knijpen
- Explosief /snel zijn
- Preventief kunnen coachen
- 1:1 kunnen spelen, dus zonder rugdekking
- Sterke, verdedigende kopper
- Slot op de deur tegen 2 spitsen
- Zo lang mogelijk man ophouden
- Bij 2 spitsen op 10 spelen
- Bij 3 spitsen positioneel spelen

De centrale verdediger/middenvelder (4)

- Primaire taak man uitschakelen
- Zone/positiedekking kunnen spelen
- Sterk in 1:1 duel:
 - aanval op de bal/afpakken
 - man vóór zich houden

- voorlangs verdedigen
- goede verdedigende kopper
- rugdekking geven resp. knijpen
- Explosief/snel zijn
- Preventief kunnen coachen
- 1:1 kunnen spelen, dus zonder rugdekking
- Sterke, verdedigende kopper
- Slot op de deur tegen 2 spitsen
- Zo lang mogelijk man ophouden
- Bij 2 spitsen op 10 spelen
- Bij 3 spitsen positioneel spelen
- Opkomende mensen positioneel juist opvangen

De linker vleugelverdediger (5)

- Zone/positiedekking kunnen spelen
- Sterk in 1:1 duel:
 - aanval op de bal/afpakken
 - man vóór zich houden
 - voorlangs verdedigen
 - goede verdedigende kopper
 - rugdekking geven resp. knijpen
- Explosief /snel zijn
- Preventief kunnen coachen

De rechter middenvelder (6)

- Opkomende mensen positioneel juist opvangen
- De zone op het middenveld kunnen bespelen
- Als 2 en 5 kunnen spelen
- Groot loopvermogen bezitten
- Vanuit je man spelen
- Ruimte achter je bewaken
- Knijpen

De aanvallende middenvelder (10)

- Opkomende mensen positioneel juist opvangen
- De zone op het middenveld kunnen bespelen
- Als 2 en 5 kunnen spelen
- Groot loopvermogen bezitten
- Vanuit je man spelen
- Ruimte achter je bewaken
- Knijpen
- Tegenstander positioneel kunnen opvangen
- Pressie kunnen spelen (mentaal)
- Lange bal eruit halen
- 10 vanuit man, lezen van de situatie
- Coaching achteruit

De linker middenvelder (8)

- Opkomende mensen positioneel juist opvangen
- De zone op het middenveld kunnen bespelen -

- Als 2 en 5 kunnen spelen
- Groot loopvermogen bezitten
- Vanuit je man spelen
- Ruimte achter je bewaken
- Knijpen

De rechter spits (7)

- Tegenstander positioneel kunnen opvangen
- Pressing kunnen spelen (mentaal)
- Knijpen
- Lange bal eruit halen

De centrum spits (9)

- Tegenstander positioneel kunnen opvangen
- Pressing kunnen spelen (mentaal)
- Knijpen
- Lange bal eruit halen

De linker spits (11)

- De tegenstander positioneel kunnen opvangen
- Pressing kunnen spelen (mentaal)
- Knijpen
- Lange bal eruit halen

Bij het beschrijven van de taken/functies van de spelers binnen het 1:4:3:3 systeem gaan we uiteraard uit van het ideale beeld. In de praktijk moeten we trachten d.m.v. trainingen, wedstrijden en besprekingen dit beeld zoveel mogelijk te benaderen.

Bij de **F pupillen** (6 t/m 8 jaar) staat het **spelplezier** voorop. In deze categorie proberen we de spelers het beheersen van de bal op een speelse manier te leren. Eigenlijk is de hele speelwijze bij de F-pupillen terug te brengen tot 4 kernbegrippen:

- Pingelen: hoe kan voetballend de bal worden beschermd tegen afpakkers?
 Lummelen: hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?
 Mikken: hoe kan voetballend een doel geraakt worden?
 Scoren: hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Bij de betere "tweedejaars" voorzichtig aangeven van de goede veldbezetting met als doel het kluitjesvoetbal te voorkomen.

Bij deze leeftijdscategorie biedt het circuitmodel daarvoor de uitkomst. Het is een middel om kinderen beter tot hun recht te laten komen en geen doel op zichzelf. Het doel is de pupillen beter te leren voetballen.

Een belangrijke voorwaarde voor het slagen van de invoering van het circuitmodel is, dat de kinderen in staat zijn om zelfstandig een voetbalspel te spelen.

Met andere woorden kunnen ze zelf een spel starten, spel- of gedragsregels toepassen (bv bij een doelpunt even wachten totdat iedereen weer bij zijn eigen doeltje staat), of veranderen (na een tegendoelpunt het eigen doeltje iets kleiner maken) en wisselen van functie tw. eerst verdediger en later aanvaller.

Deze leeftijdsgroep zal voor het eerst in hun lange carrière kennis gaan maken met de Wiel Coerver oefenstof die bij hen al op een aantal speelse methoden ingeslepen zal gaan worden.

Profiel van een F trainer:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider. Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede F trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Wanneer het moment voor de coach is gekomen om verbaal te gaan begeleiden is het goed aanwijzingen te geven die hout snijden. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativieren en ouders hiervan te overtuigen.

Bij de **E** (8 tot 10 jaar) en **D- pupillen** (10 tot 12 jaar) staat de **techniektraining centraal**. Ze moeten leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen. De jeugdtrainer moet dan zo creatief zijn om dat uitgangspunt in zijn trainingen te verwerken. Tevens zal de trainer een jaarplanning moeten maken om ervoor te zorgen dat alle onderdelen van het voetbal aan bod komen. De jeugdtrainer moet veelal zelf oefenvormen bedenken om zijn doel te bereiken. Technische scholing voor de jeugd is o.a. terug te vinden in het boek van Wiel Coerver "leerplan voor de ideale voetballer", Ajax online academy en de videobanden van Wiel Coerver. De Zeister-visie van 4 tegen 4 (kinderen leren voetballen door vooral veel te voetballen) zal ook in onze jeugdopleiding een rol van betekenis gaan spelen.

Profiel van een E trainer:

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

Profiel van een D trainer

De D trainer moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigen vaardigheden beschikken om tijdens de training het goede voorbeeld te geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Als D trainer hoef je minder dan bij de F en E jeugd te reageren op het moment zelf. D spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker al in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren.

Dat betekent dat de D trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid, coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kan stimuleren.

Een goede D trainer reserveert tijd voor zijn persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

C-junioren 12-14 jaar

Vanaf de C junioren moet men denken aan het **ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid**. Teamtaken, taken per linie en posities verder ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. De trainingsvormen zullen gericht zijn op de wedstrijden waarbij het positiespel centraal zal staan. Spelers van die leeftijd moeten ervan bewust gemaakt worden dat voetballen meer zonder dan met de bal gebeurt, dus meer met het hoofd dan met de benen.

Profiel van een C-junioren trainer:

Een goede C -junioren trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Een dergelijke trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Hij is vooral duidelijk naar de spelers toe en houdt zich aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult.

Ook bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 1:4:3:3 concept zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C -junioren bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen ook zelf het goede voorbeeld geven.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof:

Bij de C-jeugd ontwikkel je, zoals de KNVB dat noemt, de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden de voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden dient de C-trainer te vertalen in zijn oefenstof. Wedstrijdgerichte trainingen dus, met veel aandacht voor partij- en positiespelen en de coaching! Taaktraining is ook al verantwoord, C-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je C-spelers al leren te anticiperen op één of twee acties vooruit. Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek.

Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie. Confronteer de C-spelers door een goede oefenstof met overtal situaties (6:4 in het 16 meter gebied), het bijsluiten van de linie en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden). Stel eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over korte afstanden.

Bij deze leeftijdscategorie hoor je regelmatig langs de lijn de kreet: loop vrij en bied je aan. Zorg dat door de oefenstof keuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrijlopen en aanbieden.

Aangezien de C-opleidingsteams drie keer per week trainen kan een gedeelte van de oefenstof gebaseerd zijn op thema's die in een jaarplanning zijn vastgesteld. Bijvoorbeeld augustus en september de Wiel Coerver oefeningen, oktober passen en trappen, november dribbelen en

drijven, december koppen, januari – in de zaal verbeteren van de techniek in de kleine ruimte -, februari de passeeractie, maart de 1 – 2 combinatie en in april het duel.

Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer zeker ook rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholing, fysieke ontwikkeling, wel / geen groeisput (Osgood Schlatter syndroom) , coördinatie en een goede dynamische warming-up.

Aandachtspunten bij het spelconcept:

Besteed aandacht aan de wisselers – benadruk voortdurend het team aspect, dat begint al bij de warming-up – stimuleer door coaching het zelfvertrouwen – bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer de spelers op een positieve manier bij de les te houden – observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben – emoties kunnen een rol gaan spelen bij tegenslagen, waak ervoor dat de spelers zich niet gaan afreageren op medespelers, scheidsrechter en tegenstander, meteen ingrijpen – ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer – C-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting, ze verlaten snel hun positie – analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom, let op de uitvoering van de aangegeven accenten – let op de taakuitvoering per individu, maak zonodig aantekeningen voor de nabespreking – laat C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

B-junioren.

Bij de B junioren (14 t/m 16 jaar) moet men eveneens denken aan het **ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid**. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. De trainingvormen zullen zijn gericht op de wedstrijden waarbij het positiespel centraal zal staan.

Profiel van een B-junioren trainer:

Een goede B-trainer is op de eerste plaats eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het concept. Juist bij B-spelers kan het tactische 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. Hij moet zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetbal aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Hij is 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.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof:

Hij vertaalt de analyse van de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoekt daarbij de juiste oefenstof. Streeft naar minder fouten, verbetert de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen en benadrukt wat goed gaat en niet wat slecht gaat (positieve instelling).

Ontwikkeling van het spelconcept, individueel, linie, team en het verleggen van accenten.

Ontwikkeling van de individuele speler, verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.

Ontwikkelen/uitbouwen van de sterke punten en het verder ontwikkelen van het voetbalvermogen van elke speler. Gebruik makend van individuele training, houdt hij steeds

rekening met de belastbaarheid binnen de B-spelers. "Dode" spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.

De trainer zorgt door een goede coaching ervoor dat spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde "wedstrijdritme" (variatie in wedstrijdtempo)

Aandachtspunten bij het spelconcept:

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 de bal en tegenstander kunt zien – bij spelverplaatsing tegenstander moet de eigen partij "kantelen" – moment van vastzetten herkennen, op- doorsluiten – leer snel te anticiperen, in voetbal ben je nooit 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 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 medespeler staan, dus ingedraaid staan – diep gaat voor breed, breed gaat voor terug – voorkom onnodige overtredingen dat betekent balverlies en een buitenspelval kunnen opzetten.

A junioren.

Bij de A (16 t/m 18 jaar) junioren gaat het om de **uitvoering van de teamtaken**, taken per linie en positie, waarbij het rendement van de wedstrijdrijping voltooid moet worden en waarbij mentale aspecten bepalend kunnen zijn. In deze categorie laten we de "betere" spelers, in overleg met het bestuurslid technische zaken van de senioren, kennismaken met de zondagselectie. Competitierijpheid is hierbij een van de belangrijkste doelstellingen.

Profiel van een A-junioren trainer:

Hij heeft overzicht op de groep, een goede staat van dienst als speler en een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstof keuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Hij weet dat hij veel aandacht zal moeten besteden aan het motiveren van zijn spelersgroep. Hij reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen heeft genomen.

Goed kunnen communiceren is een van de belangrijkste eigenschappen van zo'n trainer. Hij kan duidelijk maken wat hij van de spelers eist en verwacht. De A-trainer gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstelling van het team, zodat zij zich ook medeverantwoordelijk voor de gang van zaken voelen.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof n.a.v. de wedstrijdanalyse:

- Veel wedstrijdelementen, lezen van de wedstrijd en via "vaste" oefenvormen het spelconcept oefenen/trainen.
- Alles met de bal.
- Staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier en leerrendement?
- 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?

Aandachtspunten bij het spelconcept:

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 uit oefenen – hoge balcirculatie – wijze van inspelen – spelen om te winnen – zo diep mogelijk inspelen – zoeken naar de derde man – aanvallend creatief durven te zijn bij de 1:1 situaties – streven naar een man meer situatie in de opbouw – leren reageren op systeem tegenstander – coaching die past bij de uitgangspunten van concept.

Keepers:

De keeper is op dit moment zeker één van de elf in teamverband en een belangrijk en bepalend onderdeel vanuit het collectief. Er worden steeds hogere eisen aan het optreden van keepers gesteld. De tijd van alleen maar ballen tegenhouden is voorbij en hij zal zich ook als leider, organisator en coach moeten opwerpen. Vooral het positieospel en het "meevoetballen" van de doelman zijn enorm belangrijk. Hierin ligt ook een rol voor de veld- en keeperstrainer weggelegd om in combinatietrainingen de keepers ook tijdens een positieospel te laten meevoetballen en gericht te coachen (de zogenaamde samenwerkingstraining).

Duidelijk is in ieder geval wel dat de aan de keeper in het collectief gestelde eisen steeds hoger worden. De belangrijkste 6 factoren die een steeds grotere rol spelen:

1. Techniek:

Zonder bal; uitgangshoudingen (bal ver van het doel, bal binnen schietafstand, bal op korte afstand of duel 1:1), voetenwerk (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts), springen (éénbenig voorwaarts, zijwaarts links of rechts, tweebenige afzet).

Met bal; vangen (oprapen, onderhands, omarmen buik/borst, bovenhands, oprapen met onderhands vangen en ontwijken van een tegenstander), vallen (vallen, duiken, zweven), stuitballen (op het lichaam, naast het lichaam, tippen (naast of over het doel), stompen (1 of 2 vuisten), duel 1:1, voetballende vaardigheden (waaronder de terugspeelbal en meevoetballen), luchtduels. Vanuit opbouw en aanval; werpen (rollen, slingerworp, strekworp), doeltrap (kort, lang), uit de hand trappen (dropkick, volleytrap).

2. Tactiek:

Positiebepalingen waaronder; in het doel met schot op de goal, duel 1:1, flankballen, diepteballen, momentkeuze van stilstaan bij schoten of passes.

Spelhervattingen waaronder; hoekschoppen, vrije trappen, strafschoppen.

Spelhervattingen aanvallend; keuze en moment van trappen of werpen.

Beheersen van de gebieden; voor de keeper (diepteballen, hele 16 meter gebied), naast de keeper (flankballen, tot ongeveer 11 meter stip), achter de keeper (lobs, beheersing tactische positiebepaling is afhankelijk van bouw, lenigheid etc. van de doelman)

3. Organiseren, coachen en leiding geven:

Verdedigend coachen; tijdens het spel in balbezit, met balverlies (ver van het doel of dicht bij het doel), met medespelers aan of bij de bal. Tijdens spelhervattingen als corners, vrije trappen (direct of indirect), verre inworp, aftrap, scheidsrechtersbal.

Opbouwend en aanvallend coachen; Doelman in balbezit of medespeler aan de bal. Anticiperen op situaties door situaties vooruit in te schatten en te coachen.

4. Lichamelijke factoren:

Uithoudingsvermogen; snelheid, loopsnelheid, handelingsnelheid, reflex.

Lenigheid en coördinatie.

Kracht; algemeen, springkracht, trapkracht, werpkracht, stootkracht.

5. Psychologische factoren (mentaal):

Motivatie, inzet, instelling, doorzettingsvermogen (reservekeeper zijn, dus concurrentiestrijd aangaan), durf, moed, lef, concentratie, zelfvertrouwen (faalangst, bijgeloof), anticipatie, invloeden van buiten als; publiek, vrienden, ouders, pers, mede- en tegenstanders.

Algemeen:

Sportiviteit, zorg voor materiaal (eigen en dat van anderen), gedrag; algemeen, ten opzichte van medespelers, ten opzichte van de leiding, preventie en behandeling van blessures, spelregelkennis, externe factoren; verzorging kleding (shirt, broek, kousen, handschoenen en extra's), weersomstandigheden, terreinomstandigheden, de bal.

Basisvormen keepers uitgewerkt in detail;

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal;

- Uitgangshoudingen (klaarstaan voor de bal, bijv. training/spelvorm duimenwerk)
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot (stroomvorm)
- Springen éénbenig links en rechts (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Oprapen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Omarmen van de bal (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Onderhands vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Bovenhands vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Vallen (grondgewenning en valtraining)
- Duel 1: 1 (spelvorm)

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley dropkick) (stroomvorm)

- Doeltrap rechts- en linksbenig (traptraining)
- Rolworp (stroomvorm)
- Ballen wegspelelen (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (trambaan traptraining)

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Opstelling en positiespel bij schot op doel (stroomvorm)
- Opstelling en positiespel bij duel 1:1 (keeperstrainer hier coachmomenten oppakken)

Coaching (voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten):

- verdedigend: los - jij - tijd – weg (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- bij balbezit: opsluiten – aansluiten
- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelelen

Fysieke trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten

- Beginselen van goede looptechniek (loop, trip en sprongtraining)
- Springen met 1- en 2-benige afzet (loop, trip en sprongtraining)
- Onderhouden/verbeteren lenigheid (coördinatie en lenigheidsoefeningen)
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

Persoonlijkheid (voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten)

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan, Accepteren van leiding,
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten

- Leren van de voetbalspelregels

- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen: 7 : 7
- Verzorging lichaam: Hygiëne & Voeding

Keepers F pupillen:

Bij F pupillen zijn de bovenstaande gegevens een beginfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. Het is de bedoeling de keepers door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) te blijven enthousiasmeren voor het keepersvak.

De keuze om keeper te worden en te blijven wisselt nog al eens. Desalniettemin is het de investering waard hier toch goed aandacht aan te besteden. Door de fases warming-up, kern en slot (spelvorm) goed toe te passen is een begin gemaakt voor een vaste structuur waar de keepers goed gewend aan raken. Spelvormen als tsjoekbal, keeperstennis en bij de basisvorming als valtraining vanaf zithouding zijn enkele voorbeelden.

Plezier staat in deze groep daarbij voorop.

Keepers E pupillen

Bij E pupillen is dit een vervolgfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. De keepers worden nu wederom getraind vanuit de basis (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) gevormd naar echte doelmannen. Rekening houdend met het niveau moet er meer getraind worden op de herhaling van de basisvormen. De herhaling is het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. De keuze om keeper te worden is hier vaak al blijvend. Door de fases warming-up, kern en slot (spelvorm) goed toe te passen is een vervolg mogelijk gemaakt voor een vaste structuur waar de keepers goed gewend aan raken. Plezier en competitief tegenover je collega-keepers kan hier al vorm krijgen.

Keepers D pupillen

Bij D pupillen is de vervolgfase in de opleiding meer gericht op continuïteit van de basisvorming van een goede doelman. De keepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de C- junioren. De herhaling is hier ook weer het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. Plezier hebben en competitief tegenover je collega-keepers zijn, heeft hier al meer vorm gekregen.

Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een D keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Vallen en duiken

Opbouwend aanvallend:

- Werpen: rolworp en slingerworp
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.

Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelen

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Spelsysteem leren lezen 11:11

Keepers C-Junioren

Bij C- junioren is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht op afronding van de basisvorming van de doelman. De keepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de B-junioren. De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier al veel aan bod. Plezier hebben en competitief tegenover je collega-keepers zijn heeft hier al een grotere vorm gekregen. De verschillen in niveau zullen nu ook zeer wel duidelijk zijn. Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een C keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen met één- en tweebeinige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Zweven
- Tippen naast het doel
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied
- Afschermen van de bal
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Passen grotere afstanden en door de lucht

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.
- Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman.

Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelen
- Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Passing naar verdedigers

Fysieke aanwijzingen en coachmomenten:

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek

- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

Persoonlijkheid (voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten)

- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Discipline t.a.v. studie

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Andere spelsystemen leren lezen

Keepers B-junioren

Bij B- junioren is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht op continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman. De keepers worden door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepers-opleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de keeper zijn basis makkelijk kunnen uitvoeren en klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de A- junioren.

De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nu nog meer aan bod. Plezier hebben en competitief en collegiaal tegenover je collega-keepers zijn moet hier al zijn vormgegeven. De verschillen in niveau zullen nu nog meer zeer wel duidelijk zijn. Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een B keeper zijn:

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel

Verdedigende spelhervattingen:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Aanpassing aan andere speelwijze:

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

Opbouwend aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren leiding geven
- Balbezit houden
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in je rug, vooruit, hier

Keepers A- junioren

Bij A- junioren zijn we in de eindfase beland van de opleiding van jeugdkeepers. Alles wat deze keepers in het verleden geleerd hebben in hun opleiding zal moeten worden gecontinueerd en aangescherpt worden. Gericht op die continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman zal deze keeper klaargestoomd worden voor het seniorenvoetbal. De keepers worden hier ook nog steeds door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. De continuïteit van de basisvorming dient ook hier dus te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nadrukkelijk aan bod. Er zal ook wedstrijdgericht getraind en gecoached moeten worden naar deze keepers toe. Het plezier hebben, competitief zijn en collegiaal tegenover je collega-keepers moet hier al gewoon zijn. Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een A keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze:
- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

Coachen, organiseren en leiding geven:

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens op-, aan en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

Persoonlijkheid (herhaald voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten):

- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige HFC selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan
- Accepteren van leiding
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie
- Vakinhoudelijke vorming
- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne & voeding

Bij veel verenigingen wordt terecht gekozen om de keepers mede op te leiden door middel van goed opgezette trainingsmethoden en plannen. De keepers trainen minimaal één maal per week afzonderlijk van de groep met de keeperstrainer om een specifieke keeperstraining te krijgen.

Een samenwerkingstraining vanaf de C- Junioren is echter ook goed aan te bevelen. Een keeperstrainer/coach als 2^e assistent bij de training (zeker wedstrijdgericht) zal zeer zeker een positieve uitwerking hebben op het verloop van een wedstrijd of training. Door de gerichte coaching ontstaat vertrouwen en hulp in de organisatie opbouw en verdediging. Door dit onderdeel te stimuleren in coaching en begeleiding raken de keepers zich nog meer bewust van hun taken.

De doelstelling moet altijd zijn alle keepers op hun eigen niveau te verbeteren.

John Pel,
Hoofd opleidingen Koninklijke HFC
Seizoen 2011-2012.