

Jeugdopleidingsplan V.V. Bergambacht

(bijlage van Jeugdvoetbalbeleidsplan 2016-2021)



Versie 1.0 – juli 2016

Inhoud	blz.
1 Inleiding	
1.1 Waarom een jeugdopleidingsplan?	2
1.2 Voetbaltechnische visie V.V. Bergambacht	2
1.3 Selectievoetbal en recreatievoetbal	2
1.4 Nieuwe aanduidingen leeftijdscategorieën	2
2 Trainingsmethodiek	
2.1 Visie KNVB (“Zeister Visie”)	3
2.2 Trainingsopzet	3
2.3 Voorbereiding	3
2.4 Inhoud	4
2.5 Trainingsvormen	5
3 Trainen van leeftijdscategorieën	
3.1 Inleiding	7
3.2 Een vaste speelwijze als rode draad in de jeugdopleiding	8
3.3 Aandachtspunten F-jeugd, JO9 (6 jaar - 8 jaar)	8
3.4 Aandachtspunten E-jeugd, JO11 (8 jaar - 10 jaar)	9
3.5 Aandachtspunten D-jeugd, JO13 (10 jaar - 12 jaar)	10
3.6 Aandachtspunten C-jeugd, JO15 (12 jaar - 14 jaar)	11
3.7 Aandachtspunten B-jeugd, JO17 (14 jaar - 16 jaar)	13
3.8 Aandachtspunten A-jeugd, JO19 (16 jaar - 18 jaar)	14
3.9 Keeperstraining	15
4 Bijlagen	
4.1 Downloads	16

1 Inleiding

1.1 Waarom een Jeugdopleidingsplan?

Het jeugdopleidingsplan is het raamwerk voor de voetbalopleiding van V.V. Bergambacht en moet gezien worden als een bijlage van en/of aanvulling op het jeugdvoetbalbeleidsplan van V.V. Bergambacht.

In dit plan wordt omschreven de “rode draad” van de trainingen op het voetbal technische vlak waarbij per leeftijdscategorie wordt ingegaan op aandachtspunten met als doel dat wanneer een speler de jeugdopleiding van V.V. Bergambacht doorlopen heeft, hij/zij alle facetten van het voetbal tot zich gekregen heeft en als volwaardige voetballer kan doorstromen naar de senioren.

1.2 Voetbaltechnische visie V.V. Bergambacht

In de gehele jeugdopleiding bij V.V. Bergambacht staan leren, ontwikkeling en plezier centraal. Uit een combinatie hiervan volgt het presteren, waarin presteren naar gelang leeftijd en niveau op verschillende manieren kan worden geïnterpreteerd. Herkenbaarheid, aanvallend en initiatiefrijke spelopvatting én speelstijl zijn dan ook de kernwoorden in deze technische voetbalvisie.

Overige aandachtspunten binnen de voetbaltechnische visie van V.V. Bergambacht zijn:

- de trainers hebben een sterke binding met V.V. Bergambacht en zijn bij voorkeur spelend lid of spelend lid geweest van V.V. Bergambacht;
- de trainers zijn of worden geschoold;
- in de jeugdopleiding wordt getraind volgens de uitgangspunten van de KNVB (“Zeister Visie”);
- plezier en leren voetballen gaan altijd hand in hand;
- in de jeugdopleiding is beter maken van spelers belangrijker dan het resultaat.

1.3 Selectievoetbal en recreatievoetbal

Zowel selectievoetbal als recreatievoetbal hebben een plaats binnen het jeugdvoetbal bij V.V. Bergambacht. Het grootste deel van het jeugdbeleid geldt voor beide categorieën. In het belang van de betreffende jeugdspelers, maar zeker ook in het belang van de vereniging, worden ten aanzien van het selectievoetbal enkele extra zaken geregeld. Dit vertaalt zich onder meer in trainerskwaliteit en hogere prestatieverwachtingen.

1.4 Nieuwe aanduidingen leeftijdscategorieën

De aanduidingen F- tot en met D-pupillen en C- tot en met A-junioren gaan verdwijnen. Hiervoor in de plaats komen de internationaal gebruikelijke aanduidingen Onder 20 tot en met Onder 6. De C-junioren worden dus bijvoorbeeld JO15, dat betekent Jeugd Onder 15 jaar. Dit was altijd al de leeftijdsgrens van de C-junioren. Feitelijk verandert er dus niets.

Doel van deze aanpassing is het streven van de KNVB naar verbetering van kwaliteit en aantrekkelijkheid van het voetbal en het ontzorgen van de wedstrijdsecretaris.

In deze versie van het Jeugdopleidingsplan (versie 1.0 – juli 2016) worden beide aanduidingen nog naast elkaar gebruikt.

2 Trainingsmethodiek

2.1 Visie KNVB (“Zeister Visie”)

Tegenwoordig heeft de jeugd veel meer mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding dan voorheen. Het voetballen op een trapveldje is daarbij niet meer zo vanzelfsprekend. Vaak heeft men nu slechts de beschikking over één of twee trainingen per week om alle facetten van het voetbalspel onder de knie te krijgen.

Mede daardoor heeft de KNVB een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te vullen: de “Zeister Visie”. Deze visie gaat uit van een trainingsopzet waarin “voetbal” centraal staat. De belangrijkste uitgangspunten binnen de “Zeister Visie” zijn:

- voetbaleigen bedoelingen
- veel herhalingen
- trainingen afstemmen op de groep
- juiste coaching

De technische commissie van V.V. Bergambacht staat volledig achter de “Zeister Visie” en is dan ook van mening dat iedere training in principe aan deze uitgangspunten behoort te voldoen.

2.2 Trainingsopzet

V.V. Bergambacht streeft ernaar om gedurende het seizoen elke leeftijdscategorie zo veel mogelijk gelijktijdig te laten trainen (is o.a. afhankelijk van de beschikbaarheid van velden en trainers). Dit houdt bijvoorbeeld in, dat de C-junioren twee keer per week op dezelfde tijden en dagen trainen. Tijdens deze trainingen is de selectietrainer (C1) verantwoordelijk voor de opzet van de trainingen van de gehele C-categorie. Elke speler van de C-junioren volgt dan gedurende het gehele seizoen hetzelfde trainingsprogramma. Uitgangspunt hierbij is dat de selectietrainer in het bezit is van het diploma Trainer Junioren of bereid is deze te volgen. Gedurende het seizoen vindt er periodiek (minimaal drie keer per jaar) een evaluatie plaats tussen de Technische Commissie en de jeugdtrainers van de betreffende leeftijdscategorie.

Bovenstaande uitgangspunten worden toegepast op de F-junioren t/m de A-junioren (JO9 t/m JO19). In de volgende hoofdstukken worden de trainingsvormen, trainingsthema’s en trainingsaccenten toegelicht, welke gedurende het voetbalseizoen als uitgangspunt dienen voor de trainers.

2.3 Voorbereiding

Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer kan zorgen voor “stilstaande” momenten, waarbij de concentratie van de spelers kan afnemen. Er dient rekening te worden gehouden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers (afmelden bij afwezigheid!) in verband met bepaalde oefenvormen, de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pionnen/dopjes). Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde “veldjes” voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Ook in het voorplan is een bepaalde opbouw in trainingen voor aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar- en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw. Nuttig kunnen ook “thematrainingen” zijn (bijvoorbeeld tweewekelijks). Hierin kunnen bepaalde tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, verbeterd worden. Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk.

Met “stationtrainingen” wordt in groepjes per onderdeel getraind. Selectiespelers en trainers van de senioren kunnen daarbij per “station” specifieke aanwijzingen geven. Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

2.4 Inhoud

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de A-junioren. De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten binnen de “Zeister Visie”.

De hier genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen:

1. voetbaleigen bedoelingen

- zoveel mogelijk gebruikmaken van de bal, ook tijdens de warming-up
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
- wedstrijdgerichte oefeningen

2. veel herhalingen

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- veel beurten tijdens een oefenvorm
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

3. trainingen afstemmen op de groep

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- oefenvormen zo nodig aanpassen

4. juiste coaching motiveren

- spelers beïnvloeden (iets leren)
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)
- door: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
- gebruik eenduidige coachtermen

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij ieder voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend weerstand. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal :beheersing van de bal
- de tegenstander :aangaan van duels
- de medespeler :samenspel
- de spelregels :omgaan met de spelregels
- ruimte :hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- tijd :handelingssnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze “voetbalweerstand”, dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

2.5 Trainingsvormen

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

1. basistechnieken: bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.
2. positiespelen: zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 7:1, later verkleind tot 5:1, 3:1 en 5:2. wedstrijden spelen in partijen (“om te winnen!”),
3. partijspelen: waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes “techniek”, “tactiek” en “conditie”.

- techniek: passen, dribbelen, drijven, stoppen, aan-/meenemen, passeren, koppen, sliding, tweebenigheid, etc.
- tactiek: aanbieden, wegblijven, samenspelen, direct spelen, scoren, dekken, storen, rust brengen, etc.
- conditie: sprintsnelheid, sprintkracht, sprongkracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, wendbaarheid, etc.

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor een ieder geschikt.

In de volgende hoofdstukken zijn per leeftijdscategorie (Mini-F en F t/m A-jeugd, oftewel JO7, JO9 t/m JO19) leeftijdsspecifieke kenmerken aangegeven en welke oefeningen in welke vorm gewenst zijn.

Ook wordt er aandacht besteed aan keeperstraining.

3 Trainen van leeftijdscategorieën

3.1 Inleiding

Binnen V.V. Bergambacht is er ook ruimte voor de allerjongste voetballertjes (< 6 jaar). Het ontdekken van de voetbalsport zal de leidraad zijn in de trainingen. Kinderen doen veel met de bal en veel in spel- en wedstrijdvormen. De trainingen worden 1x per week verzorgd.

In de F- en E-jeugd (JO9 en JO11) wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (5-10 jaar). Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F-pupillen duurt 2 x 20 minuten en bij de E-jeugd 2 x 25 minuten. Bij de eerstejaars F-pupillen zal er vaak sprake zijn van het “kluitjesvoetbal”: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op “uit elkaar gaan rennen!” en “verspreiden over het veld!” als V.V Bergambacht aan de bal is, heeft het meeste effect. Het plezier staat voorop. Hier ligt dus een belangrijke taak voor de begeleiding. Het opdragen van taken aan deze jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan.

De oudere jeugd (> 10 jaar) speelt in een elftal op een veld met “normale” afmetingen. Er is een onderverdeling in D-jeugd, JO13 (10-12 jaar, 2 x 30 minuten), C-jeugd, JO15 (12-14 jaar, 2 x 35 minuten), B-jeugd, JO17 (14-16 jaar, 2 x 40 minuten) en A-jeugd, JO19 (16-18 jaar, 2 x 45 minuten).

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. Vooral de overgang van een “klein” naar “groot” veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de D-jeugd is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van eerstejaars D-jeugdspelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het “grote veldvoetbal”: wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers. Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden.

In het jeugdvoetbal bij V.V. Bergambacht gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

In de B- en A-jeugd (JO17 en JO19) moeten spelers in feite tactisch en technisch klaar zijn. Dat wil zeggen kunnen omgaan met andere speelwijzen van het eigen team, maar ook van de tegenstander. Optimaal benutten van een gecreëerde overtalsituatie in een bepaalde linie. Het spel kunnen verplaatsen en weten wanneer. Het tactische nut inzien van een achterwaartse pass. Leren wanneer snel omschakelen moet en wanneer juist rust gezocht moet worden. Keeper kan volledig meevoetballen ook in een tactisch concept. Punten als het coachen van medespelers, hardheid in duels, omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander verdienen aandacht. Fase gericht op het rendement van handelen, het resultaat van technische en tactische mogelijkheden van de speler. Het bewegingsprestatieprofiel is maximaal bereikt.

3.2 Een vaste speelwijze als rode draad in de jeugdopleiding

V.V. Bergambacht hanteert het 1-3-3 systeem voor de E- en F-pupillen. Doel van dit systeem is om de spelers te leren dat ze een taak hebben op het veld, zowel aanvallend als verdedigend.

Vanaf de D-pupillen hanteert V.V. Bergambacht het 1-4-3-3 systeem omdat dit systeem een goede balans biedt tussen eenvoud, effectiviteit, goede opleidingsbasis en brede toepasbaarheid en bovendien aanvallend voetbal stimuleert. Bovendien wordt er een vaste nummering aangehouden. Ook is het een optie om op het middenveld te spelen met de punt naar achteren of naar voren. De buitenspeler heeft daarbij meer vrijheid dan allen tegen de zijlijn te moeten spelen.

Zie ook bijlage "Speelwijze jeugdteams V.V. Bergambacht D t/m A (JO13 t/m JO19)" en "Speelwijze jeugdteams V.V. Bergambacht E en F (JO9 en JO11)", te vinden op de website van V.V. Bergambacht.

In de volgende hoofdstukken wordt omschreven de "rode draad" van de trainingen op het voetbal technische vlak waarbij per leeftijdsgroep wordt ingegaan op **aandachtspunten** met als doel dat wanneer een speler de jeugdopleiding van V.V. Bergambacht doorlopen heeft, hij/zij alle facetten van het voetbal tot zich gekregen heeft en als volwaardige voetballer (ieder op zijn eigen niveau) kan doorstromen naar de senioren.

3.3 Aandachtspunten F-jeugd, JO9 (6 jaar - 8 jaar)

psychische kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding
- gering concentratievermogen
- individueel gericht, weinig sociaal voelend
- bewegingsdrang
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur omgaan met winnen en verliezen

fysieke kenmerken

- langzame verbetering van coördinatie
- relatief weinig kracht
- zwak balgevoel
- geringe duurprestatie snel herstel na inspanning

trainingsdoelstellingen ("wennen door spelen")

technisch: baas worden over de bal. Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen. Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden. Herhalingen zijn noodzakelijk.

conditioneel: spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

tactisch: aanleren van belangrijkste spelregels. Begripsvorming op gang brengen en uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken/voorkomen.

mentaal: leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechters).

accenten training

- ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- standaard bij aanvang training spelers laten passen en trappen.
- veel spelvormen: positieve spelbenadering (aanval, scoren, verdedigen).

- ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- speelse oefenvormen aanbieden.

te behandelen thema's (het gehele jaar door en afwisselend en herhalend)

- dribbelen
- drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten (binnenkant, wreef)
- controleren van de bal
- leren samenspelen
- duel 1 : 1 (aanvallend)
- leren samenspelen in kleine partijen
- kappen en draaien

coaching

- blijven motiveren (positief coachen)
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel woordgebruik
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training
- individuele aandacht

3.4 Aandachtspunten E-jeugd, JO11 (8 jaar - 10 jaar)

psychische kenmerken

- nog snel afgeleid
- beginnen met samenspelen
- krijgt besef voor uitvoeren van taken
- geldingsdrang
- leergevoelig

fysieke kenmerken

- meer coördinatie
- toename uithoudingsvermogen
- toename doorzettingsvermogen

trainingsdoelstellingen ("wennen door spelen")

technisch: spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.). Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

conditioneel: spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm. huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

tactisch: drang naar individueel spel niet aantasten. Bij tactische vorming alleen uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken/voorkomen). Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.

mentaal: wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

accenten training

- ideale leeftijd voor motorisch leren.
- standaard bij aanvang training spelers laten passen en trappen.
- veel op techniek trainen.
- veel spel- en wedstrijdvormen.
- kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen.
- veel balcontact.

te behandelen thema's (het gehele jaar door en afwisselend en herhalend)

- dribbelen
- drijven met de bal
- individuele baltechniek
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten (binnenkant, wreef)
- inwerpen
- duel 1 : 1 (aanvallend)
- afwerken op doel
- eenvoudige positie spelen (3 : 1 en 4 : 1)
- uitspelen van de 2 : 1 situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken: techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen
- beheersen en bewerken van de bal
- kappen en draaien

coaching

- blijven motiveren (positief coachen)
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel woordgebruik
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training
- spelvreugde moet voorop staan

opmerking:

Bij 2e jaars E-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar D-junioren (groot veld), door middel van het mee laten doen van betreffende jeugdspelers of door het spelen van oefenwedstrijden wedstrijden.

3.5 Aandachtspunten D-jeugd, JO13 (10 jaar - 12 jaar)

psychische kenmerken

- Leergierig
- toename sociaal besef
- enthousiast en goed aanspreekbaar
- prestatiedrang
- kritiek op eigen prestaties en van anderen navolging van idolen

fysieke kenmerken

- ideale lichaamsverhoudingen
- goede coördinatie
- kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

trainingsdoelstellingen (“leren door spelen”)

- technisch:** gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel en met partner. Voordoen is essentieel. Techniek leren toepassen door kleine partij-vormen.
- conditioneel:** voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeidsrustverhoudingen (partij afgewisseld met oefen-vormen als “rust”). Geen conditionele vorming zonder bal.
- tactisch:** aanleren van algemene tactische principes en het leren van “buitenspel”. Aandacht voor posities en taken: niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren). In wedstrijden niet teveel opdrachten meegeven.
- mentaal:** prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

accenten training

- basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met de bal).
- veel spelsituaties trainen.
- schaven aan techniek (afwisselend programma).
- techniek vormen onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- creativiteit van spelers niet inperken.

te behandelen thema’s (het gehele jaar door en afwisselend en herhalend)

- dribbelen
- drijven met de bal
- individuele baltechniek
- passen en trappen (links en rechts)
- aan- en meenemen van de bal
- koppen
- duel 1 : 1 (aanvallend en verdedigend)
- afwerken op doel
- positie spel (3 : 1 en 5 : 2)
- positie spel 2 : 1 (“1-2 combinatie”)
- druk zetten (pressie)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- uitspelen van overtalsituaties

coaching

- blijven motiveren (positief coachen)
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen positieve waardering is erg belangrijk
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training
- stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport)

3.6 Aandachtspunten C-jeugd, JO15 (12 jaar - 14 jaar)

psychische kenmerken

- kritisch voor gezag
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- groepsvorming
- motivatie gebrek
- idealistisch / eigenwijs
- andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

fysieke kenmerken

- (pré) puberteit
- Disharmonie
- bij sommige spelers enorme lengtegroei
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek
- blessuregevoelig

trainingsdoelstellingen (“benaderen van de wedstrijd”)

technisch: voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo. Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grotere individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudiger oefeningen, lager tempo).

conditioneel: intensiteit mag toenemen t.o.v. D-jeugd, maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!). Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm. Aandacht voorsnelheid.

tactisch: vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen: verdedigen is dekken, man- en ruimtedekking, positiewisselingen) verder uitbreiden van individuele tactiek. Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek en inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.

mentaal: stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

accenten training

- technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijdssituaties (handelingssnelheid vergroten).
- veel positie- en partijspelen.
- geen krachttraining (lengtegroei).
- oog hebben voor individuele tekortkomingen / problemen.
- herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

te behandelen thema's (het gehele jaar door en afwisselend en herhalend)

- kaatsen
- individuele baltechniek
- passen en trappen (links en rechts)
- individuele baltechniek
- koppen (techniek)
- duel 1 : 1 (aanvallend en verdedigend)
- positioneel dekken
- positiespel (3 : 1, 4 : 1, 5 : 2 en 5 : 3)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balbezit tegenstander
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- benutten van kansen (afwerken)

coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijdssituaties
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)

- individuele verbeterpunten signaleren en verbeteren: ook aandacht voor positieve waardering
- motiveren waarom iets anders moet
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

3.7 Aandachtspunten B-jeugd, JO17 (14 jaar - 16 jaar)

psychische kenmerken

- minder emotioneel
- agressie neemt af
- toenemende zelfkennis
- streven naar verbeteren van prestaties
- meer denken in teambelang
- gezag wordt weer beter geaccepteerd

fysieke kenmerken

- lichaam wordt gespierder/sterker
- door lichaamsverandering mogelijk bewegingsproblemen
- kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk

trainingsdoelstellingen (“presteren in de wedstrijd”)

technisch: verder scholen van technische vaardigheden (met hogere handelingssnelheid en weerstanden). Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties en via positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen).

conditioneel: aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits). De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn. Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.).

tactisch: uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen). Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie. Het leren en uitdiepen van bewust gekozen speelwijzen (vooruit verdedigen, jagen, buitenspelval, bepaalde formaties, etc.).

mentaal: stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

accenten training

- wedstrijd situaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- verbeteren van technische elementen
- trainen op handelingssnelheid en uithouding
- wedstrijd tactiek en taken binnen team terug laten komen (ook specifiek per linie)
- veel positiespelen

te behandelen thema's (het gehele jaar door en afwisselend en herhalend)

- kaatsen (aanbieden / loskomen van tegenstander)
- positiespel in de opbouw (5 : 2 en 3 : 1)
- duel 1 : 1 (aanvallende en verdedigend)
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- koppen (aanvallend en verdedigend)
- opbouw van achteruit (ook door de keeper)
- diversiteit in de afwerkvormen

- druk zetten (pressie)
- het spel verleggen
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balbezit tegenstander
- aansluiting tussen de linies
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- benutten van kansen (afwerken)
- “stilstaande situaties” (corners, vrije trappen)

coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situaties
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- individuele aanwijzingen, positioneel, per linie en voor het gehele team
- individuele verbeterpunten signaleren en verbeteren. Ook aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheden spelers benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

3.8 Aandachtspunten A-jeugd, JO19 (16 jaar - 18 jaar)

psychische kenmerken

- stabilisatie van karakter
- duidelijke zelfkritiek
- toenemende individualisering
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

fysieke kenmerken

- benadering lichamelijke volwassenheid
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- nauwelijks overbelasting

trainingsdoelstellingen (“streven naar optimale prestatie”)

technisch: verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) onder grotere weerstand. Het inbrengen van automatisen (blijven herhalen). Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.

conditioneel: spelers belasten tot maximale prestatieniveau en uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstanden. Gericht op scholen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).

tactisch: verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies. Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

mentaal: streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme. Stimuleren van kritische zelfbeoordeling. Aangeven van verwachte toekomst senioren.

accenten training

- wedstrijd situaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen
- trainen op spelherhalingen
- individueel trainen op specifieke technische en tactische aspecten

- conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau)

te behandelen thema's (het gehele jaar door en afwisselend en herhalend)

- kaatsen (aanbieden / loskomen van tegenstander)
- positieospel (5 : 2 en 3 : 1)
- duel 1 : 1 (aanvallende en verdedigend)
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- koppen (aanvallend en verdedigend)
- opbouw van achteruit (ook door de keeper)
- diversiteit in de afwerkvormen
- druk zetten (pressie)
- het spel verleggen omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balbezit tegenstander
- aansluiting tussen de linies
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- benutten van kansen (afwerken)

coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijdssituaties
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- individuele aanwijzingen, positioneel, per linie en voor het gehele team
- individuele verbeterpunten signaleren en verbeteren. Ook aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheden spelers benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

3.9 Keeperstraining

Voor een keeper is het belangrijk dat hij/zij:

- actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/haar team
- individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen
- aandacht krijgt voor zijn/haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- individuele training (specifieke keeperstraining)
- training met de groep

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- sterke punten : onderhouden
- zwakke punten : verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofdzakelijk gebaseerd op drie aspecten:

1. techniek
2. tactiek
3. conditie

Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen.

Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

werken aan techniek

- vangen
- (uit) werpen
- (uit) trappen
- stompen
- vallen, rollen en opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- voorkomen van angst en krampachtigheid

werken aan tactiek

- opbouwend spel : meevoetballen (links en rechts), uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven
- verdedigend spel : opstelling en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel
- coaching
- goede opstelling
- timing




werken aan conditie

- kracht
- snelheid
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen.

4 Bijlagen

4.1 Downloads

Op de website van V.V. Bergambacht (<http://www.vvbergambacht.nl>) zijn de documenten te vinden die in dit Jeugdopleidingsplan worden genoemd:

-  Jeugdvoetbalbeleidsplan versie 1.0 - Juli 2016,
-  Speelwijze jeugdteams V.V. Bergambacht D t/m A (JO13 t/m JO19),
-  Speelwijze jeugdteams V.V. Bergambacht F en E (JO9 en JO11).