

# **Sporting** **Andijk**



Technisch Jeugdplan  
**C-Junioren**

## **INHOUD:**

- \* Algemeen
- \* Inleiding
- \* Kenmerken van een C-speler
- \* Profielschets van een C-trainer
- \* Aandachtspunten C-categorie
- \* Voetbal in het algemeen
- \* De training
- \* Warming up
- \* De wedstrijd
- \* Wedstrijdbespreking
- \* Coachen en coachtermen

**ALGEMEEN:**

Doelstelling vanuit de KNVB: Afstemmen van basistaken binnen een team.

Karakteristieken van voetbalhandelingen

volgens de KNVB: Teamorganisatie is middel.

Duur van de wedstrijd: 2 keer 35 minuten.

Grootte en gewicht van de bal: maat 5 – gewicht tussen de 320 en 370 gram.

Wedstrijdvorm 11 tegen 11.

## **INLEIDING:**

In het Technisch jeugdplan wordt per categorie de toekomstvisie m.b.t. onze Jeugdafdeling toegelicht. Ook dit seizoen zal dit plan weer de leidend zijn bij het trainen en coachen van jeugdspelers. Het is met name geschreven om een bepaalde vaste lijn te creëren in elke categorie. Deze lijn moet in de loop der jaren vertrouwd gaan worden voor trainers, begeleiders, maar vooral ook voor de spelers zelf. Het is niet de bedoeling dat alles volgens een vaste planning of vast stramien moet gaan lopen. Het is belangrijk dat trainers en begeleiders hun eigen identiteit behouden maar ook volgens eigen inzicht kunnen werken met hun elftal en/of groep. Het is echter wel de bedoeling dat er in de toekomst grote lijnen uit het plan terug te zien zijn per categorie.

Per categorie worden kenmerken van spelers, trainers en aandachtspunten vastgelegd. Daarnaast worden er richtlijnen aangegeven m.b.t. trainingsaanpak, warming-up en alle zaken die met een wedstrijd te maken hebben, zoals een voorbespreking en de wijze van coachen.

Het belangrijkste voor spelers uit de C-categorie is het feit dat men meer en meer begint te voetballen zonder bal dan met de bal. M.a.w. er wordt meer gevoetbald met het hoofd dan met de benen. De volgende punten komen bij deze categorie het meest aan bod:

- Groeiend inzicht in het spelen in teams 11 tegen 11.
- Meer aandacht voor de juiste veldbezetting.
- Meer aandacht voor positieospel, wisselingen en overnemen van posities.
- Aandacht voor onderlinge afstanden tussen linies en posities onderling.

## **KENMERKEN VAN EEN C-SPELER:**

C-spelers vallen in de leeftijdscategorie 12-15 jaar.

Onderstaande specifieke leeftijdskenmerken zijn op deze leeftijdsgroep in het algemeen van toepassing.

- Spelers in deze categorie zijn kritisch op de eigen prestatie maar uiten zich ook m.b.t. de prestaties van teamgenoten.
- Dit uit zich o.a. in het vergelijken van prestaties van teamgenoten.
- Spelen met de linies onderling.
- Leren wat een formatie inhoudt en wat er verwacht wordt van een "2" of "10".
- Laten ze al meer in een opdracht voetballen.
- Zijn in staat een breedtepass te geven.
- Slungelig en moeite met hun lichaam.
- Spelers van deze leeftijd krijgen andere interesses buiten het voetbal.
- Beginnende pubertijd.
- Blessuregevoelig in verband met (te) snelle groei van het lichaam.
- Ontbrekende leergierigheid.
- Afzetten tegen gezag (trainers, coaches, scheidsrechters).

Voor een C-speler is discipline vanaf het eerste trainingsmoment belangrijk.

Aandachtspunten zijn:

- Opruimen van de pionnen, hesjes, doeltjes en ballen na de training is een taak van de spelers.
- Als de trainer praat en uitleg geeft zijn de spelers stil.
- Geen gerotzooi in de kleedkamers. Douchen gebeurt gezamenlijk en altijd op slippers.
- De ploeg gaat gezamenlijk naar het trainingsveld en ook gezamenlijk terug.

## **PROFIELSCHETS VAN EEN C-TRAINER:**

Voor een C-trainer is het belangrijk om zijn groep goed aan te voelen. De spelers van deze categorie komen in een moeilijker periode, de pubertijd. Er zal ook een groot onderling verschil ontstaan, sommige spelers zullen zich sneller ontwikkelen dan anderen. Probeer hier goed mee om te gaan en laat elke speler in zijn waarde. Je krijgt als trainer vaak te maken met irritaties in de groep over deze verschillen. Probeer hier met de betreffende spelers over te praten (voorkomen is beter dan..). Verder is het belangrijk om te weten dat je minder fysieke arbeid kunt verrichten op een training dan bijv. bij een D-team. Veel van de teamspelers zitten in de groeisput en kunnen minder fysieke arbeid achter elkaar aan.

Hieronder volgen enkele tips voor een C-trainer:

- Zorg voor een goed contact met de ouders (denk bijvoorbeeld aan een ouderavond bij aanvang van het seizoen).
- Besteed veel aandacht aan tweebeinigheid.
- Heel belangrijk: Laat spelers zelf nadenken over problemen en laat ze met mogelijke oplossingen komen.
- Wees complimenteus !!
- Indien er problemen binnen de groep zijn los deze altijd binnenskamers op. Ga een 1 op 1 gesprek aan met de "probleemspeler(s)" en zorg ervoor dat de spelers nooit afgaan voor een complete groep.
- Wees eerlijk, fair en bovenal sportief.
- Spelers testen graag de grenzen van een trainer. Wees hier op bedacht.
- Promoot het teamgevoel. Laat geblesseerde spelers ook aanwezig zijn bij de wedstrijden.
- Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
- Bouw in de trainingen een competitie-element in, zodat ze leren wat winnen en wat verliezen is.
- Spelers in deze categorie kunnen vaak last hebben van stemmingswisselingen. Hun humeur en reactie op gestelde zaken kan per moment verschillen. Dit is een vast gegeven van kinderen in de pubertijd.

## **AANDACHTSPUNTEN C-CATEGORIE:**

Vanaf de D-pupillen wordt er (indien mogelijk) met een selectiebeleid gewerkt. Het is hierbij niet meer vanzelfsprekend dat je een vaste plaats in de C1 hebt. Meer en meer zal er aandacht besteed gaan worden aan de prestaties, inzet en trainingopkomst. Winnen, nooit ten koste van alles, zal belangrijker gemaakt gaan worden. Wijs spelers op deze leeftijd echter op het feit dat winnen niet het hoogste doel is. Een wedstrijd verliezen, terwijl er met volle inzet is gestreden of als de tegenstander kwalitatief beter is, kan ook winst betekenen. In dit geval winst op de lange termijn. Het kunnen accepteren van verlies is ook winst.

Het is op deze leeftijd wel belangrijk dat spelers leren om te winnen. Dit kan een trainer vaak inbouwen op trainingen. Denk bijvoorbeeld aan een afwerkvorm. De ploeg die het eerst vijf keer scoort is winnaar, de verliezers "mogen" opruimen. Vanaf de D-categorie en hoger zal meer en meer aandacht besteed worden aan het (leren) winnen.

## **VOETBAL IN HET ALGEMEEN:**

De middelen om het voetbalspel te kunnen spelen worden algemeen samengevat onder het T.I.C.-principe.

T staat voor Techniek (nodig om het spel te kunnen spelen), I staat voor Inzicht (nodig om het spel te kunnen begrijpen en doorgronden) en C staat voor Communicatie. Hoe groter de T.I.C., hoe groter het voetbalvermogen.

Het leren voetballen is vooral gebaseerd op het doen. Voetballen leer je door zoveel mogelijk bezig te zijn met de bal. De tijd die aan voetballen wordt besteed is belangrijk voor de voetbalontwikkeling van jeugdspelers.

In de praktijk blijkt dat kinderen steeds meer met ander zaken (TV-kijken, computerspellen) bezig zijn dan met het spelen met de bal. De vraag is dan ook hoe het voetballen geleerd kan worden, terwijl de speler het niet of nauwelijks meer op straat op thuis beoefent. Voor een C-trainer zijn de volgende zaken, in de gemiddeld korte tijd die hij wekelijks met zijn team omgaat, dan ook heel belangrijk:

- Formuleer aan het begin van het seizoen een doelstelling. Daarmee bedoelen we niet het resultaat in de competitie maar de ontwikkeling van de spelers.
- Zorg ervoor dat de speler zich ook als individu kan ontwikkelen.
- Toon interesse in de speler, leef mee met z'n schoolprestaties. Informeer regelmatig of hij plezier in het spel heeft en of hij zich thuis voelt in het team.



## DE TRAINING:

Na het lezen van de algemene tekst zal het eenieder duidelijk zijn dat trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat men zomaar even doet. De trainer moet bij voorkeur van tevoren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstkomende training wil gaan leren en bijbrengen. Plannen en voorbereiding zijn essentiële zaken. Ook is het raadzaam om na een training na te gaan hoe deze is verlopen en welke resultaten waar te nemen zijn.

Voor de trainingen die wij geven geldt: oefening baart kunst. In het algemeen bestaat een training uit **praatje** (korte bondige uitleg op spelersniveau), **plaatje** (goede demonstratie eventueel gebruik makend van spelers) en **daadje** (zoveel mogelijk bezig zijn, echter wel letten op voldoende arbeids-rustverhouding).

Waaraan moet een training in de C-categorie met name aan voldoen:

- Op tijd beginnen (normen en waarden).
- Juiste keuzes maken m.b.t. de oefenstof.
- Voorkomen van lange wachttijden. Spelers willen bezig zijn en zijn gauw afgeleid.
- Korte en bondige uitleg. Hou de uitleg summier en wees duidelijk.
- Probeer een oefening altijd eerst zelf voor te doen. Maak duidelijk wat je wil.
- Verlies niet teveel tijd met het uitzetten van de vormen. Spelers zullen tijdens deze werkzaamheden andere zaken gaan doen, waardoor de trainingsdiscipline verloren gaat.
- Zorg voor een vaste structuur met veel terugkerende elementen. Herkenbaarheid leidt tot gewenning.
- Oefeningen moeten voetbaleigen zijn d.w.z. er moeten scores of punten behaald kunnen worden.
- Werk zoveel mogelijk in wedstrijdvorm. Spelers leren zo op jeugdige leeftijd dat er iets te “winnen” valt.
- Gebruik per onderdeel niet langer dan 15 minuten. Maak de oefening niet te lang en laat deze desnoods op de volgende training weer terugkomen.
- Leer een speler om zelf na te denken, eigen initiatief is wenselijk.
- Geef aandacht aan het gebruik van het “verkeerde” been.
- Besteed aandacht aan het groepsgevoel.
- Zorg voor een goede arbeid – rustverhouding. De rustmomenten kunnen gebruikt worden om uitleg te geven, een nieuwe spelvorm uit te zetten of vragen te beantwoorden.
- Een trainingsvorm mag stilgelegd worden om uitleg te geven (situatief coachen). Wees positief kritisch!
- Spelers zullen vaak zeuren om een partijtje (al die oefeningen vinden ze maar niks). Het is raadzaam om het partijtje aan het eind van de training te geven. Het kan als een soort beloning (scoren !) ingezet worden als alle voorgaande vormen volgens plan zijn afgewerkt.

M.b.t. de inhoud van de training is de meeste aandacht vereist m.b.t. het positieospel. Een conditionele aanpak is minder van toepassing. Belangrijk is om qua positieospel toe te groeien naar vormen zoals 3:1, 5:3 of 4:2. Spelers leren onder druk oplossingen zoeken.

Sporting Andijk speelt bij de senioren volgens het 1-4-3-3 principe. Vanaf de D-pupillen zal langzamerhand naar deze speelwijze toegewerkt worden. Aan de trainers de taak om tijdens de training in verschillende vormen deze speelwijze terug te laten komen. Aan de ene kant is het een goed idee om bijv. een aanvaller in de training vrij regelmatig op zijn eigen vertrouwde plek te laten spelen. Aan de andere kant kan het ook geen kwaad om regelmatig van positie te wisselen, zodat een speler ook inzicht krijgt in andere posities. Het is leerzaam

omdat a) hij zo meer weet wat zijn medespelers voor taken in het veld hebben en b) krijgt hij meer inzicht in de taken die een tegenspeler heeft.

## **WARMING-UP:**

Vanaf de D-pupillen wordt een warming-up steeds belangrijker. Volgens de meeste kenners (er zijn verschillende opvattingen m.b.t. de warming-up voor deze leeftijdsgroep) is het meest verstandig om de groep om en nabij de 10 minuten te laten warm lopen. Na deze 10 minuten is het lichaam pas op (sport) temperatuur.

Na het warmlopen kunnen diverse simpele pass en trapoefeningen gedaan worden. Er zijn altijd spelers die zich proberen te drukken van een warming-up, enerzijds uit "luiheid", anderzijds omdat ze vaak het nut er niet van inzien. C-junioren geven vaak aan "moe te worden" van de warming-up en dan niet meer goed in de wedstrijd te kunnen presteren. Spelers die de warming-up niet goed doen, hebben echter het meeste kans op een blessure.

Het is aan te raden bij de warming-up het team in enkele kleine groepjes in te delen. Zorg dat in ieder groepje een verantwoordelijke speler loopt (aanvoerder, reserveaanvoerder, één van de ouderen), die de oefening controleert of het tempo van de oefening aangeeft. Loop zelf van groep naar groep om de spelers waar nodig te corrigeren of aan te moedigen. Zorg voor overzicht over alle groepen. Spelers hebben vaak de neiging als de trainer buiten beeld lijkt te lopen, hun tempo in te laten zakken.

Voorkom bij deze leeftijdsgroep dat ze voor de training of wedstrijd op het doel gaan "knallen". Dit leidt vaak tot niets maar levert ook vaak blessures op. Het lichaam is nog koud, waardoor het hard schieten van een bal vaak tot onnodig ongemak kan leiden.

## **DE WEDSTRIJD:**

Een wedstrijd bij de C-jeugd is een middel om de voetbalkwaliteiten verder te ontwikkelen en d.m.v. competitie te vergelijken. Het uiteindelijke wedstrijdresultaat mag in de beleving van de spelers een rol spelen, echter dit is nog niet de alles bepalende doelstelling voor een trainer en/of coach.

Belangrijk is aandacht te besteden aan het samenspelen tussen de spelers onderling en tussen de diverse linies. Blijf te allen tijde positief en opbouwend coachen. Gespierde taal en geschreeuw leidt in alle gevallen niet tot het gewenste effect en werkt vaak zelfs averechts.

Maak vooral duidelijk aan de ouders wie de trainer is en wat zij tijdens de wedstrijd wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzen) moeten doen. Het is wellicht raadzaam om dit item op een ouderavond bij de aanvang van het seizoen met de ouders door te spreken.

Gezien het feit dat wij vanaf de D-categorie meer en meer op sterkte gaan indelen en ook meer op prestatie gaan waarderen mag op dit niveau meer voorkeur gegeven worden aan het samenstellen van het sterkste team. Let wel !! Een team bestaat niet uit elf spelers maar uit 13 tot 15 spelers. Het is belangrijk om iedereen aan boord te houden en iedereen tevreden te houden. Met de spelers die minder zullen gaan spelen, zal een goede communicatie moeten zijn. Voor hen zal het duidelijk gemaakt moeten worden waarom zij minder tijdens de wedstrijden aan bod komen. Tevens moet voor hen ook duidelijk zijn, dat je een wedstrijd niet wint met elf man maar met een heel team !! Het communiceren met deze spelers is van elementair belang.

Vanaf de B-leeftijd verliezen spelers vaak de interesse in voetbal omdat ze merken dat ze niet mee kunnen, niet meer gewaardeerd worden of omdat ze andere vrienden of interesses krijgen. Sporting Andijk heeft echter in haar jeugdbeleidsplan uitgesproken om te trachten zoveel

mogelijk jeugdspelers naar de senioren te laten doorstromen. Spelers die wellicht geen interesse of geen mogelijkheden hebben om door te stromen, zijn wellicht wel geïnteresseerd in een functie binnen het voetbal (denk aan leider bij de jeugd, vlagger bij een team of vrijwilliger binnen de diverse commissies). D.m.v. voldoende communicatie zijn deze jongens wellicht te motiveren om toch voor de club behouden te blijven.

## **WEDSTRIJDBESPREKING:**

Een bespreking moet kort en bondig zijn. Het is raadzaam om per linie een of twee opdrachten mee te geven. Tevens is ook raadzaam om per linie tijdens de rust te evalueren of alles naar wens is verlopen. Zowel bij de bespreking vooraf, tijdens de rust en achteraf is het verstandig om eerst de linies onderling te bespreken en daarna over te stappen naar de eindconclusie.

Let op !! Spelers op deze leeftijd zijn meer teleurgesteld na een verloren wedstrijd dan spelers op jongere leeftijd. Vaak wil een eindbespreking dan ook ontaarden in uitgebreide discussies. Het kan slim zijn om een korte eindbespreking te houden (goed gewerkt, goed gedaan, jammer we deden ons best maar hebben verloren etc.) en de uitgebreide bespreking mee te nemen naar de eerste training. Maak een afspraak met de spelers dat op de eerste training een evaluatie wordt gehouden waarbij ook hun input is gewenst. De wedstrijdspanning is dan weg, de irritatie van het verlies, de kwaadheid over die ene schoppende tegenstander etc. Voordat de training begint hebben ze er een nachtje over kunnen slapen en het een plaats kunnen geven. De spelers zijn vaak zelfkritisch en eerlijk in hun mening, waarmee ze menigeen zullen verrassen.

Belangrijk voor een trainer of coach is om je enthousiasme over te brengen naar je kinderen. Blijf hierbij altijd positief.

## COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD:

Vanaf het moment dat spelers in de D-categorie zijn gaan spelen en dus op een groot veld zal de coaching meer en meer een andere vorm krijgen. Probeer als coach per wedstrijd een vast spelsysteem aan te houden. Coach tijdens de wedstrijd vooral op de tijdens de bespreking samen gemaakte afspraken. Geef complimenten waar nodig en leg op een gepaste manier uit waar het fout is gegaan. Blijf altijd positief in je benadering, boor een speler nooit de grond in. Leg duidelijk uit wat je van hem verlangt of welke zaken er niet goed of minder goed (praat niet over slecht, dit heeft bij jongens van deze leeftijd een zeer negatieve klank) gegaan zijn.

Probeer het coachen naar de spelers zoveel mogelijk te doen in de vorm van adviseren. Heel belangrijk is om de kinderen te blijven aanspreken in hun eigen taal. Zorg vooral voor de juiste wedstrijdbeleving en dat de kinderen plezier aan het spel beleven.

Ons doel als Technische Jeugd Commissie is om op termijn alle spelers op dit niveau te laten wennen aan dezelfde instructies.

Te gebruiken coachtermen:

- Aannemen: de bal onder controle nemen alvorens verder te handelen.
- Inspelen: de bal bij een medespeler in de voeten spelen.
- Diep spelen: de bal inspelen bij de speler die dicht bij de goal staat.
- Breed spelen: zorgen dat de bal terechtkomt bij een medespeler aan de zijkant.
- Opendraaien/openen: de bal ontvangen van een zijde van het veld en inspelen naar de andere zijde.
- Oppedraaid staan: de speler moet zich zo opstellen dat hij de bal naar 3 kanten kan spelen.
- Druk zetten: zodanig storen op de bal, dat de tegenstander de bal niet voorwaarts kan spelen.
- Rugdekking: je medespeler voor je houden.
- Actie: de speler aanmoedigen om een eigen (pingel)-actie te maken.
- Speel: hou de bal niet meer bij je, speel af naar een medespeler.
- Tijd: er is voldoende tijd om de bal aan te nemen en/of te spelen.
- Kaats: verwerk de bal direct, speel in op een inkomende speler.
- In je rug: speler let op ! Er zit een tegenstander kort in je rug.
- Blokken: voorkom dat de tegenstander op het doel kan schieten.
- Aansluiten: zorg dat je als speler of als linie kort achter de linie speelt die voor je speelt.
- Knijpen: Bij balbezit tegenstander je vaste man loslaten en naar de richting van de bal gaan.