



****ONTWIKKELING**PLEZIER**SOCIAAL**SPORTIEF**VERTROUWEN****



Technisch Jeugdplan

Jeugd Onder 13



INHOUD:

- * Algemeen
- * Inleiding
- * Kenmerken van een JO13-speler
- * Profielschets van een JO13-trainer
- * Aandachtspunten JO13-categorie
- * Voetbal in het algemeen
- * De training
- * Warming up
- * De wedstrijd
- * Wedstrijdbespreking
- * Coachen en coachtermen



ALGEMEEN:

Doelstelling vanuit de KNVB: Leren spelen vanuit een basistaak.

Karakteristieken van voetbalhandelingen

volgens de KNVB: Wedstrijd is middel.

Duur van de wedstrijd: 2 keer 30 minuten.

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

Wedstrijdvorm 11 tegen 11 met aangepaste spelregels.



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.

Spelers uit de JO13-categorie zijn vooral bezig met de overstap van het spelen in een zevental naar een elftal en daaraan gekoppeld het spelen op een heel veld. De volgende punten komen bij deze overstap kijken:

- Grotere speelruimte.
- Grotere afstanden tussen de diverse linies.
- Meer spelers.
- Meer voetbalmogelijkheden.
- Andere spelregels (o.a. buitenspel !!)
- Gewijzigde taakverdeling in het team.

Het is belangrijk dat de spelers inzicht verkrijgen in het spelen op een groter veld. De trainers zullen dan ook veel aandacht moeten besteden aan items als veldbezetting, positiespel en de onderlinge afstand tussen de linies maar ook de afstanden onderling tussen posities zoals bijvoorbeeld tussen voorstopper en laatste man.



KENMERKEN VAN EEN **JO13**-SPELER:

JO13-spelers vallen in de leeftijdscategorie 10-13 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.
 - Hebben een prestatiedrang.
 - Ze veranderen omdat ze naar het voortgezet onderwijs gaan.
 - 10-13 jarigen gedragen zich meer en meer groepsbewust en krijgen gevoel om dingen samen te doen.
 - Hun coördinatievermogen ontwikkelt zich sterk.
 - De spierontwikkeling zet zich door op deze leeftijd.
 - Kinderen van 10-13 jaar zijn zeer leergierig.
 - Hun duurprestatievermogen neemt zienderogen toe.
 - Tevens is hun bewegingsdrang groot.
 - Het navolgen van idolen op deze leeftijd is zeer nadrukkelijk aanwezig.
 - Het ontdekken van formatievoetbal en plaatsbewust maken wordt belangrijk.
- Voor een JO13-speler (zie ook JO11-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.
- Een JO13, die overgaat naar de JO15 moet bij al hetgeen hij geleerd heeft in de JO11- en JO9-categorie *in principe* het onderstaande onder de knie hebben:
- Alle basistechnieken beheersen (trappen, aannemen, dribbelen, drijven, schijnbewegingen en bij voorkeur tweebenig kunnen schieten).
 - Beheersing van en inzicht in het positiespel.
 - Aanvallend een bal kunnen koppen.
 - Vanaf de 16 meter hard op doel kunnen schieten.
 - De ins en outs van buitenspel begrijpen.
 - Kennis hebben van alle spelregels, die het spelen op een groot veld met zich meebrengt.
 - Een bal in één keer kunnen spelen, zonder de bal eerst te controleren en/of aan te nemen.
 - Inzicht in het vrijlopen en aanbieden.



PROFIELSCHETS VAN EEN **JO13**-TRAINER:

Het meest belangrijke is dat een JO13-trainer enthousiast is tegenover zijn groep. Een trainer, die enthousiasme uitstraalt zal veel van zijn spelers gedaan krijgen. De neiging om dit enthousiasme over te nemen is op deze leeftijd nadrukkelijk aanwezig. Voor een trainer is het essentieel om te zorgen dat spelers veel individueel met de bal bezig zijn. Probeer je als trainer in de leeftijd van de spelers te verplaatsen en probeer je aan hun denkniveau aan te passen.

Hieronder volgen enkele tips voor een JO13-trainer:

- Zorg voor een goed contact met de ouders (denk bijvoorbeeld aan een ouderavond bij aanvang van het seizoen).
- Rek- en strekoefeningen voor JO13 spelers zijn nutteloos en zonde van de tijd.
- Besteed veel aandacht aan tweebeinigheid.
- Geef niet teveel tactische tips tegelijk en zorg dat je uitleg kort, bondig en duidelijk is.
- 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 dan altijd binnenskamers op. Ga een 1 op 1 gesprek aan met de “probleemspeler(s)” en zorg ervoor dat de speler nooit afgaat voor een complete groep.
- Wees eerlijk, fair en bovenal sportief.



AANDACHTSPUNTEN JO13-CATEGORIE:

Vanaf de JO12 zullen de teams op sterkte worden ingedeeld. Dit krijgt bij de JO13 meer en meer vorm. Vanaf de JO12 wordt er (indien mogelijk) met een selectiebeleid gewerkt. Het is hierbij niet meer vanzelfsprekend dat je een vaste plaats in de JO13 hebt. Meer en meer zal er aandacht besteed gaan worden aan de prestaties, inzet en trainingsopkomst. 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 JO12-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 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.
 - Besteed aandacht aan het spelen in linies.
 - Laat spelers op diverse posities spelen.
- 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 kinderniveau), **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 JO13-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.
Geef veel aandacht aan technische vaardigheden.
- Laat de kinderen op zoveel mogelijk plaatsen in het elftal spelen.
- 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 !



M.b.t. de inhoud van de training is de meeste aandacht vereist m.b.t. het positiespel. Een conditionele aanpak is minder van toepassing. Belangrijk is om qua positiespel toe te groeien naar vormen zoals 3:1, 5:3 of 4:2. Spelers leren onder druk oplossingen zoeken. Ook blijft 4:4 voor deze leeftijdsgroep een ideaal leermoment. Hier zit voor de spelers alles in: techniek, inzicht in posities, scoren.

Sc Everstein speelt bij de senioren volgens het 1-4-3-3 principe. Vanaf de JO13 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 JO12 wordt een warming-up belangrijk. 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. JO12 spelers 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.



DE WEDSTRIJD:

Een wedstrijd bij de JO13-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.

Probeer alle spelers zoveel mogelijk speeltijd te gunnen, ook de spelers met de mindere kwaliteiten.



WEDSTRIJDBESPREKING:

Een bespreking moet kort en bondig zijn (de spelers staan te trappelen van ongeduld om met de bal aan de slag te gaan). Geef hooguit twee opdrachten mee per wedstrijd. Meer zal een speler niet onthouden of is hij al vergeten als hij de kleedkamer uitstapt. In de rust kunnen de opdrachten herhaald worden en/of nieuwe opdrachten meegegeven worden.

Een opdracht kan zijn; “we gaan proberen, zodra de tegenstander de bal heeft het speelveld klein te maken” en “als wij de bal hebben het speelveld zo groot mogelijk”. Belangrijk voor een trainer of coach is om je enthousiasme over te brengen naar je kinderen. Blijf hierbij altijd positief.



COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD:

Spelers die in de JO11 en JO9 hebben gespeeld krijgen meer en meer te maken met een ander soort coach. Vanaf de JO11-categorie worden langzamerhand coachtermen zoals breed gaan en diep gaan, zakken en naar binnen trekken in gebruik genomen. Als men in de JO13-categorie gaat spelen en dus op een groot veld zal de coaching een andere vorm krijgen. Probeer als coach per wedstrijd één of twee onderwerpen of thema's aan de spelers mee te geven zoals bijv. opbouwen van achteruit, aanvallen over de zijanten, een vast spelsysteem aanhouden, veel of juist geen aandacht voor individuele acties. Coach tijdens de wedstrijd vooral op het thema dat je (eventueel samen met de groep) hebt gekozen. 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 (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.