



Trainen & Coachen GJS O11 & O12

Met dit compacte trainings- en coachplan voor de leeftijd O11 & O12 van GJS geven we iedere beginnende, maar ook ervaren vrijwilliger handvatten voor het trainen en coachen van jeugdteams.

Het geeft verder inzicht in de manier van werken zoals we dat bij GJS voor ogen hebben. De uitvoering hiervan wordt bewaakt door het hoofd jeugdopleiding Onderbouw, de hoofdtrainers van O11 & O12 en interne scouting.

Naast de genoemde handvatten in dit document, biedt GJS ook oefenstof voor jeugdtrainers en worden er train-de-trainer-avonden georganiseerd om bijgespijkerd te worden en om van elkaar te leren. Ook is er de mogelijkheid tot het volgen van een KNVB-cursus pupillentrainer. Voor hoofdtrainers kan de cursus UEFA C Youth onder voorwaarden worden gevolgd.

Heb je vragen over de inhoud van dit document of ben je enthousiast geworden na het lezen ervan, neem dan contact op met Peter Bijker via hjo-onderbouw@gjs-gorinchem.nl

Inhoud

<u>Trainen & Coachen GJS O11 & O12</u>	1
1. De vier kwaliteiten van een trainer-coach	2
2. Gouden trainingsprincipes	2
3. Gouden coaching-principes	3
4. Leerlijnen/oefenstof GJS	4
5. Circuit-training	4
6. Online trainingsprogramma Ball Mastery	5
7. De Jonge Spartanen JO11 & JO12, wie zijn dat?	5
8. Omgang met Jonge Spartanen JO11 & JO12	6
9. Opzetten leerlijn JO11 & JO12	7
10. Samenvatting doelstellingen JO11 & JO12	8



1. De vier kwaliteiten van een trainer-coach

De vier kwaliteiten van een trainer-coach worden door de KNVB en meerdere sportbonden onderschreven en zijn wat dat betreft universeel. Dit is ook onderdeel van de KNVB-cursus Pupillentrainer.

1. Structuur bieden: [afspraken maken en handhaven](#) (volg link voor uitgebreide uitleg)
2. Stimuleren: [motiveer en coach je spelers positief](#)
3. Individueel aandacht geven: [geef elke speler aandacht](#)
4. Verantwoordelijkheid geven: [maak je spelers zelf verantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen](#)

2. Gouden trainingsprincipes

Als trainer probeer je zo goed mogelijk training te geven. Hier hoort een goede voorbereiding bij. Neem de volgende gouden trainingsprincipes in acht bij het uitwerken en geven van je training:

1 Voetbalecht trainen

Bied je spelers oefenvormen met voetbalechte situaties waarin ze herkennen wat ze oefenen. Looppladders, rondjes rennen, kopgalgen, ingewikkelde passeerbewegingen: prima voor beroepsvoetballers en andere liefhebbers, maar zonde van de beperkte tijd die jij met je spelers hebt. Hoe kleiner het verschil tussen de situatie van de training en die van de wedstrijd, hoe groter de kans dat ze het geleerde ook toepassen in de wedstrijd. Het idee dat er 'echt' wordt gevoetbald motiveert ze ook tot een grotere inzet.

2 Veel prikkels en plezier

Bij trainen gaat het niet alleen om voetbalechtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingspotjes in kleinere aantallen vinden ze vaak leuker dan grote partijvormen, omdat ze dan meer balcontacten hebben. Kleinere teams, een kleiner veld en kleinere doelen houden spelers dichtbij de essentie van voetbal. Bovendien kun je zo bepaalde aspecten van het spel aan de orde laten komen. Hoe meer prikkels in een uur training, hoe meer plezier, hoe meer ze leren.

3 Coaching en organisatie

Probeer je spelers bij elke trainingsvorm in een situatie te manoeuvreren waarin ze vaak toekomen aan het doel wat jij voor ogen hebt. Dat kan door het veld kleiner of groter of smaller of breder te maken, of te variëren met het aantal doeltjes of spelers. Als jij verder geen aanwijzingen geeft, biedt die situatie toch al een leereffect. Bovendien biedt zo'n snel uit te leggen vorm jou je tijd om te observeren. Rangschik hoedjes en doeltjes zodanig dat je de organisatie tussentijds eenvoudig aanpast en de situatie makkelijker of moeilijker kunt maken.

4 Afstemming op leeftijd, niveau en beleving

Houd altijd rekening met de spelers in jouw team, stem de oefenvormen op hen af. Oefenvormen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, maar de afstemming op jouw team is essentieel voor het laten lukken van de oefenvorm. Een oefenvorm moet kunnen lukken, spelers moeten het gevraagde kunnen uitvoeren. Hoe meer jij rekening houdt met je spelers, hoe succesvoller de training!

3. Gouden coaching-principes

Spelers plezier laten beleven in het spelletje tijdens HUN wedstrijd.

Het leren voetballen gaat vóór het resultaat. Uiteraard proberen we meer doelpunten te scoren dan de tegenstander, maar wel door ze het spel te leren. Onderstaande coaching-principes worden dan ook omarmd door GJS:

1 LAAT ZE SPELEN 	2 CREËER ZELFBEWUSTE SPELERS 	3 PLAATS SPELERS OP WISSELENDE POSITIES
4 LEER SPELERS ZELFSTANDIG PROBLEEMEN OP TE LOSSEN 	5 STA RISICO'S NEMEN TOE 	6 GEEF NIET CONTINU AANWIJZINGEN
7 STEM JE COACHING STIJL AF OP JE SPELERS 	8 CREËER UITDAGINGEN VOOR JE SPELERS 	9 STEL DE VRAGEN WAARDOOR JE SPELERS OVER HUN EIGEN SPEL NA GAAN DENKEN

4. Leerlijnen/oefenstof

GJS werkt met drie leerlijnen, met accenten per leeftijdscategorie. Een leerlijn voor O7/O8, een leerlijn O9/O10 en een leerlijn O11/O12, De leerlijnen worden bewaakt door de hoofdtrainers, die de trainingen centraal opslaan en verdelen. We maken daarvoor gebruik van de *TrainingsPlanner*, het online platform van vakblad de Voetbaltrainer.



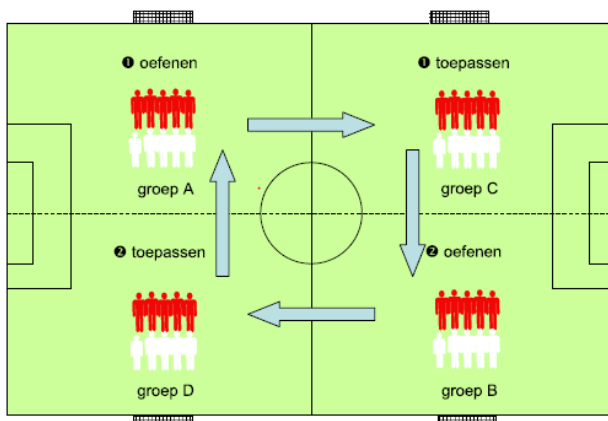
5. Circuit-training

In de onderbouw is de voorkeurstrainingvorm 'circuittraining'. Dit kan met deels gemixte groepjes of met het eigen team. Het voordeel van circuittraining is:

- iedereen dezelfde training
- goed inzicht in de ontwikkeling van alle spelers in de leeftijdscategorie
- meer materialen beschikbaar dan bij eigen training;
- voldoende gekwalificeerde trainers; uitwisseling van ervaringen
- kinderen en trainers leren elkaar allemaal goed kennen;
- de ruimte om te trainen kan efficiënter worden gebruikt;

Het advies is om circuit-training tenminste tot de middenbouw, wellicht in een andere frequentie, voort te zetten. Dit om oog te blijven houden voor de ontwikkeling van alle spelers die in de middenbouw veelal met een groeispurt te maken hebben en om zo de kansen voor 'laatbloeiers' open te houden voor prestatief voetbal.

veld indeling 32 - 40 spelers



6. Online trainingsprogramma Ball Mastery

Als warming-up of onderdeel van het circuit bieden we Ball Mastery aan, ondersteund door filmpjes van Coerver Coaching. Deze baloefeningen dragen bij aan het verbeteren van motoriek en balvaardigheid. De YouTube-filmpjes worden na de training gedeeld met de kinderen via de groepsapps van de teams. Het idee is om iedere week 2 a 3 vaardigheden te trainen en deze thuis verder te oefenen. Bij de eerstvolgende training kijken we dan naar de voortgang. Evt. kunnen de kinderen de skills ook delen met de trainer middels een door de ouder/verzorger opgenomen filmpje.



Er zijn twee niveaus hierin:

- Coerver Ball Mastery Beginner level, geschikt voor O8/O9/O10;
- Coerver Ball Mastery Intermediate level, O11/O12.

De echte cracks kunnen zich ook nog wagen aan het Coerver Ball Mastery Advanced level.

Alle filmpjes zijn opgeslagen in de TrainingsPlanner onder Oefenstof, filter 'Techniektraining' en 'van mijn club'.

7. De Jonge Spartanen JO11 & JO12, wie zijn dat?

Als trainer/coach moet je goed rekening houden met de groep spelers die je begeleidt tijdens een wedstrijd of training. Immers, de specifieke leeftijd eigenschappen bepalen hoe je de zaken aan gaat pakken.

Bij de JO11- en JO12-pupillen wordt het kluitjes voetbal wat je bij de JO10-pupillen nog wel ziet minder, ook door de verandering van speelveld, van 6t6 naar 8t8. Langzamerhand beseffen de spelers dat voetbal een teamsport is. Er is nog geen uitgebalanceerde teamorganisatie maar wel een betere veldbezetting. Er ontstaat inzicht dat het soms beter is om weg bij de bal te blijven en de ruimte op te zoeken. Hierdoor ontstaat er al positie spel. Hieronder staan de voornaamste leeftijdskenmerken beschreven.





8. Omgang met Jonge Spartanen JO11 & JO12

Het vertrekpunt bij de JO11- en JO12-pupillen is het laten ervaren (wat lukt wel/ wat lukt niet) van het voetbal. We leggen niet altijd de nadruk op het overspelen maar proberen wel duidelijk te maken wanneer het verstandiger is om over te spelen óf om zelf een individuele actie in te zetten. Dus **beide** blijven stimuleren!

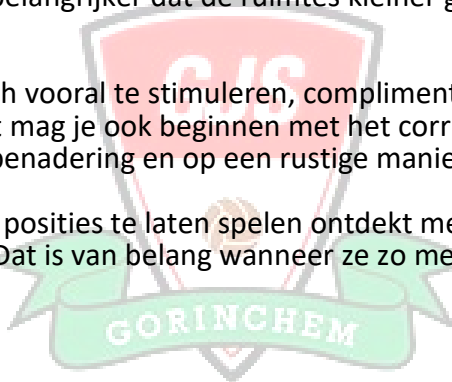
We leggen onze aandacht als coach nog steeds op het dribbelen, aannemen, het veranderen van richting, passen en schieten van de bal. Fouten maken mag, zeker als ze hier van kunnen leren. Doel is dat de spelers nog balvaardiger worden en de technieken op hogere snelheid onder weerstand kunnen toepassen.

Langzamerhand komt er een stukje inzicht om de hoek kijken. Niet alleen bij het maken van de **keuze passen/individuele actie** maar ook met betrekking tot het **vrij lopen en aanspeelbaar zijn**.

In tegenstelling tot de JO9- en JO10-pupillen-pupillen wordt er ook meer aandacht geschonken aan het **verdedigen**. Dit komt ook bij de wedstrijdbespreking naar voren. Kort en duidelijk wordt er aan de spelers duidelijk gemaakt wat ze moeten doen bij het aanvallen en verdedigen. Betrek de spelers hierbij door vragen te stellen. Kort gezegd komt er op neer dat de onderlinge afstanden tijdens het aanvallen groter zijn dan bij het verdedigen. Juist dan is het belangrijker dat de ruimtes kleiner gemaakt worden daar waar de bal is.

Verder proberen we als coach vooral te stimuleren, complimenteren en te enthousiasmeren. Daarnaast mag je ook beginnen met het corrigeren en bijsturen. Dit alles wel met een positieve benadering en op een rustige manier!

Door de speler op meerdere posities te laten spelen ontdekt men waar de kwaliteiten van een bepaalde speler liggen. Dat is van belang wanneer ze zo meteen de overstap gaan maken naar het grote veld.





9. Opzetten leerlijn JO11 & JO12

Vorm: circuittraining en teamtraining

Aantal oefeningen per training: 4 (ca. 13/14 minuten per oefening)

Jaartheme's:

Teamfuncties:

1. Aanvallen: kansen creëren (positiespel/dieptespel); kansen benutten (75%)
2. Verdedigen: Storen; Voorkomen van doelpunten (25%)

Vaardigheden:

1. Vrijlopen/aanbieden
2. Passen/trappen half hoog, wreeftrap
3. Verwerken bal half hoog knie/borst
4. Schieten/mikken
5. Passeren/1v1 moves

0% (geen tegenstander) – 25% (pion) – 50-75% (passief verdedigen) 100% (actief verdedigen, 1:1)

Inhoud training op basis van thema:

Oefenen/Warming-up (elk één trainingsavond)

1. Ball mastery (Coerver voor beginners) + huiswerk (video)
2. Athletic skills

Toepassen

1. Oefening technische vaardigheid in 1:1/2:2 of in passen/trappen
2. Positiespel (2x1, 3x2, 2x2, 3x3) (wedstrijdecht)
3. Afrondvorm met weerstand ahv thema (voetbalecht)
4. Partijvorm 4x4 (wedstrijdecht)

Opzetten trainingscyclus:

- Maak een begintraining van 4 oefeningen en vervang bij iedere volgende training één oefening door een andere oefening óf doe een duidelijke variatie op de bestaande oefening
- Werk zo van thema naar thema in **7 a 8 cycli van 4 weken**
- In de 4^e week wordt het thema afgesloten met een mixtoernooi.
Het (mix)toernooi is een mooi moment om het geleerde in de praktijk te zien en de spelers te observeren.
- Gebruik de periode net voor en net na de winterstop voor een aantal keren zaalvoetbal of Indoor Soccer

Praktisch

De hoofdtrainers van de afzonderlijke leeftijdscategorieën zijn verantwoordelijk voor de uitvoering/bewaking van hun leerlijn; Zij vormen samen met de andere trainers en in nauw overleg met de HJO Onderbouw een ingespeeld team om het plezier in de trainingen en de kwaliteit ervan te waarborgen. De leerlijn wordt opgebouwd binnen de "TrainingsPlanner", bestaande uit oefeningen van de Voetbaltrainer" en eigen/GJS opgeslagen oefenstof.



10. Samenvatting doelstellingen JO11 & JO12

Thema/vaardigheid	Omschrijving
Ball Mastery / Athletic Skills	
Balgevoel (ball mastery)	Diverse baloefeningen op de plaats en vanuit de beweging op basis van Coerver Coaching, met bal
Athletic Skills	Coördinatie/motorische vaardigheden zonder bal
Dribbelen/drijven	
Dribbelen	Elke pas de bal raken, over de bal heen kijken, Bal met wreef/buitenkantschoen meenemen, Lichaam over de bal, standbeen naast de bal
Drijven	Bal verder voor je uitspelen. In tegenstelling tot het dribbelen van de bal raak je niet bij elke pas de bal. Snelheid gaat omhoog.
Passen/schieten	
Passen/schieten binnenkant	Standbeen naast de bal. Bal raken met de binnenkant van de voet. Bal raken in het hart. Lichaam over de bal houden
Passen/schieten wreef	Standbeen niet direct naast de bal, maar iets verder opzij (15-20 cm) Bal raken met de wreef (je veters), houdt de wreef stijf, tenen niet optrekken. Lichaam voorover / achterover afhankelijk van de baan van de bal. Been doorzwaaien na de pass
Kaatsen	Bal raken met de binnenkant van de voet. Bal raken in het hart. Knie boven de bal houden.
Kappen/draaien	
Kappen binnenkant	Voet om de balruimte tussen bal en voet. Standbeen, tenen wijzen naar richting van de bal. Standbeen achter de bal.
Kappen buitenkant	Voet om de bal heen zetten. Ruimte tussen bal en de voet. Standbeen voor de bal en na de kapbeweging voet bij draaien in de richting van de bal.
Draaien binnenkant	Bal meenemen met binnenkant schoen. Iedere pas de bal raken. Over de bal heen kijken. Lichaam tussen de man en de bal.
Draaien buitenkant	Bal meenemen met buitenkant schoen. Iedere pas de bal raken. Over de bal heen kijken. Lichaam tussen de man en de bal.
Passeren/pingelen	



Duel 1:1: Aanvallende houding	Basissnelheid hoog. Schijnbeweging maken. Versnellen na de actie. Tegenstander a/d kant v/h slechte been passeren (indien mogelijk). Over de bal heen kijken. Na actie afsnijden van de verdediger.
Duel 1:1: Verdedigende houding	Niet happen maar naar de bal blijven kijken. Laag zitten(knieën gebogen) en op voorvoeten bewegen. Ver van de goal verdedigen, spreidschrede stand staan. Aanvaller naar de zijkant dwingen, aanvaller naar zijn zwakke been dwingen. Tussen man en bal komen en breed maken.
Schijnbewegingen	Bal ligt onder het lichaam. Vanuit stilstand wordt er een bepaalde schijnbeweging gemaakt. Duidelijke richtingsverandering. Lichaam maakt intensie de andere kant van de bal op te gaan. Vanuit beweging na een loop-, dribbel-, of drijfbeweging.
Passeerbewegingen	Schaar, aka, Ronaldo, Zidane enz. enz.
Aannemen/meenemen	
Aannemen/stoppen over de grond	De bal op zodanige wijze stilleggen zodat er een vervolgactie plaats kan vinden. Bal bevindt zich dicht bij het lichaam.
Aannemen/stoppen door lucht halfhoog	Verwerken van de bal met de borst, knie of binnenkant voet, wreef. (doodmaken bal) Afhankelijk van de hoogte van de bal Borst: holle buik, holle rug, borst groot maken, de bal zo snel mogelijk naar de grond brengen, bal dicht bij je houden. Knie: Bal op bovenbeen stoppen, knie wijst naar de grond, meegaan met de beweging van de bal, bal dicht bij je houden. Voet: bal met de binnenkant voet controleren, bal dicht bij je houden enkel fixeren, lichaam over de bal.
Meenemen voorwaarts	De bal, zonder dat hij stil komt te liggen, zodanig meenemen in een vervolgactie zoals dribbelen en/of drijven. Bal bevindt zich wat verder van het lichaam zodat er een loopactie plaats kan vinden. Dit kan zowel met de binnen- als buitenkant van de voet zijn.
Meenemen zijwaarts	Binnenkant/buitenkant voet: Knie boven de bal Voetspanning, bal dicht bij je houden wel ruimte tussen voet en de bal Bal maakt een hoek van 90 graden
Meenemen achter standbeen	Standbeen naast de bal Binnenkant voet om de bal
Vrijlopen/aanbieden	
Aanbieden	In de bal, in de ruimte
Vrijlopen	Van de bal, de ruimte in, de diepte in
Voor filmpjes van basisvaardigheden, zie:	AZ Voetbalschool Cock van Dijk
Teamtaken	Omschrijving
Aanvallen: kansen creëren	veld groot maken; positiespel in opbouw, dieptespel in opbouw verbeteren
Aanvallen: kansen afmaken	1: 1 duel aanvallend verbeteren; afronden
Verdedigen: storen	1:1 duel verdedigend verbeteren
Verdedigen: voorkomen	veld klein maken; rugdekking, posities leren overnemen