



Trainen & Coachen GJS O9 & O10

Met dit compacte trainings- en coachplan voor de leeftijd O9 & O10 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 O9 & O10 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

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 JO9 & JO10, wie zijn dat?	5
8. Omgang met Jonge Spartanen JO9 & JO10	6
9. Opzetten leerlijn O9/O10	7
10. Samenvatting doelstellingen O9/O10	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. Loopladders, rondjes rennen, koptgalgen, 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:

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

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.



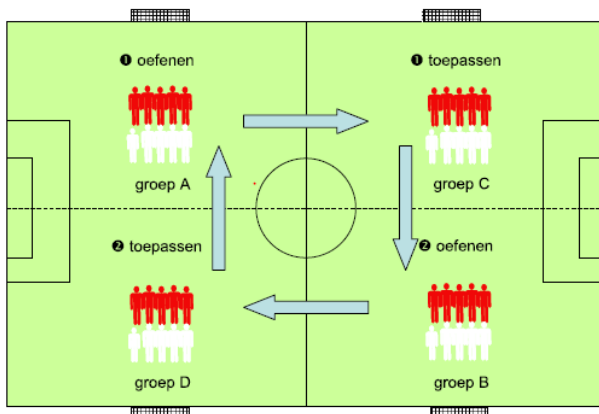
5. Circuit-training

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 JO9 & JO10, wie zijn dat?





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

Bij deze pupillen kan het onderlinge verschil erg groot zijn. Ze willen graag de bal hebben en ook houden. Samen werken lukt nog niet en vaak doen ze de zelfde dingen. Daarom zie je ze ook vaak met z'n allen aanvallen en met z'n allen verdedigen...

Bij de wat oudere spelers geldt dat ze al hebben ervaren dat samenspelen ook een optie is. En soms is het zelfs beter om niet naar de bal toe te komen maar vrij te lopen.

Deze groep pupillen zijn speels en bewegen veel. Zijn ongeduldig, luisteren maar heel kort, en concentreren is ook al moeilijk. Daarnaast hebben ze een visueel voorbeeld nodig en houden van structuur. Daarom moet je niet snel en veel veranderingen doorvoeren. En ze kunnen vrij heftig reageren als ze iets niet leuk vinden. Ze stappen wel weer gauw ergens overheen. Wat gebeurt is, is gebeurt!

Verder hebben ze een uitdaging nodig in alles wat ze doen. Dit kunnen zaken zijn zoals scoren óf juist het tegenhouden van de bal.

Dit zijn nogal wat zaken waar je als trainer/coach rekening mee moet houden!

8. Omgang met Jonge Spartanen JO9 & JO10

Het vertrekpunt bij de JO9 & JO10-pupillen is het laten ervaren (wat lukt wel/ wat lukt niet) van het voetbal. Vooral bij de jongste jeugd leggen we dan ook **geen nadruk op overspelen**. Laat ze lekker hun gang gaan!

We leggen als coach onze aandacht op het dribbelen, aannemen, het veranderen van richting, passen en schieten van de bal. Voor de wedstrijd geven we zeker de JO8-pupillen niet te veel instructie mee. 'Heb plezier' dekt eigenlijk al de lading.

We voetballen bij de JO9-JO10 pupillen vaak in twee linies. Samen met de keeper zijn 3 verdedigers en 2 aanvallers voldoende (1-3-2). Zeker in het begin is daar weinig van terug te zien bij de spelertjes want ze willen eigenlijk maar één ding: zelf dribbelen met de bal. De spelers hebben zelf nog weinig oog voor zaken als linies, opstelling, etc.

Bij de JO9 & JO10-pupillen kiezen we er dus voor om tijdens de wedstrijd niet te coachen maar te enthousiasmeren. Halverwege de 1^{ste} en 2^{de} helft zijn er time-outs om enige aanwijzingen te geven. Verder volgt er tijdens de rust een wat langere fase om dingen te bespreken. Laat spelers zelf keuzes maken en ervaren en op deze manier zichzelf ontwikkelen. Vertoon hierbij in taal en gedrag een positief karakter. En als je zaken aangeeft probeer je te verplaatsen in hun beleavingswereld. Gebruik hun taal!

Verder proberen we als coach vooral te stimuleren, complimenteren en te enthousiasmeren. Laat ze ook op diverse posities voetballen t.b.v. hun ontwikkeling. Doe dit niet steeds gedurende de wedstrijd zelf (ze houden van structuur, weet u nog?) maar plan dat per wedstrijd.

Oh ja, natuurlijk is winnen leuk! Maar op deze leeftijd zeker niet belangrijk! Blijf positief na afloop en leg absoluut geen nadruk op het resultaat.

Wees niet autoritair maar zorgzaam in de omgang. Geef ze zelfvertrouwen in een omgeving waar ze fouten mogen en kunnen maken. Daar leren ze van. Geef ze complimenten wanneer er iets goeds gebeurd.



Leer ze met respect omgaan met tegenstanders en scheidsrechter.

Bij herhaaldelijk fout gedrag wel er op aanspreken en uitpraten. Zit het tegen de grens niet al te veel nadruk. Betrek verder zoveel mogelijk de ouders erbij; leg de ouders uit wat de doelstellingen. Een uitstekend middel is hierbij een ouderavond. Dit alles om meer openheid en duidelijkheid te creëren rond de kinderen en activiteiten.

9. Opzetten leerlijn JO9 & JO10

Vorm: circuittraining

Aantal oefeningen per training: 5 (ca. 10/11 minuten per oefening)

Jaarthema's:

1. Dribbelen/Drijven

2. Passeren

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

3. Aannemen, meenemen

4. Passen/trappen

5. Mikken/schieten (veel scoren)

6. Kappen/draaien

7. Verwerken bal half hoog

8.

Inhoud training op basis van thema:

Warming-up

- Ball mastery/athletic skills (Coerver voor beginners) + wekelijks homework/challenge
- Athletic skills

Oefenen en Toepassen

- Techniekoefening
- Kleine partijvorm (1x1, 2x2, 3x3)
- Oefening met scoren
- Partijvorm 4x4

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 **8 cycli van 4 weken**
- In de 4^e week wordt het thema afgesloten met één groot oefencircuit en een mixtoernooi. Spelertjes kunnen dan op een leuke manier laten zien het getrainde thema onder de knie te hebben. Het (mix)toernooi is een mooi moment om de toepassing in de wedstrijd te volgen en sommige spelers uit te dagen cq. vertrouwen te geven in een mixteam.
- Gebruik de periode net voor en net na de winterstop voor een aantal keren zaalvoetbal of Indoor Soccer

Praktisch

De hoofdtrainers van de JO9 en JO10 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 het online platform de “TrainingsPlanner”, bestaande uit oefeningen van de Voetbaltrainer” en eigen/GJS opgeslagen oefenstof.

10. Samenvatting doelstellingen JO9 & JO10

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
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.
Schijnbewegingen	Bal ligt onder het lichaam. Vanuit stilstand wordt er een bepaalde schijnbeweging gemaakt. Duidelijke richtingsverandering. Lichaam maakt intentie 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.
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
Voor filmpjes van basisvaardigheden, zie:	
AZ Voetbalschool Cock van Dijk	
Teamtaken	Omschrijving
Aanvallen: kansen creëren	veld groot maken; positieospel in opbouw, dieptespel in opbouw verbeteren
Aanvallen: kansen afmaken	1: 1 duel aanvallend verbeteren; afronden