



GJS leerlijnen middenbouw JO13-JO15

Dit document beschrijft wat de voetballers in de JO13 tot en met de JO15 leren bij GJS. De leerlijnen zijn ingestoken vanuit de JO13-1, JO14-1 en JO15-1; de andere JO13, JO14 en JO15 teams kiezen (een combinatie van) leerlijnen die aansluit bij het niveau van hun spelers.

Eerst beschrijven we kort wat we de kinderen op hoofdlijnen in de onderbouw tot en met JO12 willen leren. Daarna beschrijven we de uitgangspunten voor de training en coaching van de kinderen in de middenbouw en op hoofdlijnen wat we de kinderen in de JO13 tot en met JO15 willen leren. Tot slot is er een uitwerking van de vaardigheden die we de kinderen willen leren; de bijlage bevat een tabel met het belang van de vaardigheden (min of meer hoeveel training- en coachingstijd we aan een vaardigheid besteden).

We passen dit document voortdurend aan als we nieuwe inzichten/ervaringen opdoen.

Leerlijnen onderbouw t/m JO12

Als kinderen in de jongste lichtingen tot en met JO8 leren voetballen ligt de nadruk op het baas worden over de bal, hun balvaardigheid, steeds meer in 1:1 situaties. Balvaardigheid leren we aan conform de Wiel Coerver methode, waarbij we de kinderen vaardigheden 'droog' (zonder weerstand) laten oefenen, maar hen vervolgens ook zoveel mogelijk in (voetbalechte) situaties brengen om de vaardigheden verder te ontwikkelen (impliciet leren). In de JO9 en JO10 verschuiven we een deel van de aandacht naar de vaardigheid om te kunnen passen, aan te nemen en het schieten/scoren. In de JO11 en JO12 blijft 1:1 passeren en verdedigen belangrijk, maar komt daar ook het uitspelen van 2:1 overtalsituaties (en het verdedigen van 2:1 in ondertal) bij. Ook komt er meer aandacht voor het vrijlopen, doorbewegen na een pass, de 1-2, op het juiste been passen/in de loop spelen en het openstaan en direct meenemen van de bal.

Uitgangspunten coaching en training JO13-JO15

- Net zoals in de onderbouw blijft impliciet leren het vertrekpunt voor de voetballers in de middenbouw. Dat betekent geen PlayStation coaching (voorzeggen wat de spelers moeten doen), maar juist vragen stellen hoe kinderen hun voetbalacties goed hebben aangepakt of juist anders willen doen. Als kinderen zelf geen idee hebben of we hebben een andere/betere optie voor een voetbalsituatie, dan geven we dat natuurlijk wel aan.
- We brengen de kinderen tijdens trainingen en wedstrijden in situaties en op posities waar zij zich kunnen ontwikkelen.
- In de jeugd van GJS gaat ontwikkeling boven resultaat. We spelen wedstrijden om te winnen, maar kijken naar de ontwikkeling van de kinderen. Een andere opstelling om kinderen zich meer (bijvoorbeeld op andere posities) te laten ontwikkelen kan ten koste gaan van resultaat.
- Positieve coaching. We gaan ervan uit dat de kinderen hun best doen en de wedstrijden willen winnen, maar dat lukt de ene keer beter dan de andere keer. We geven complimenten; we benoemen dan wat er goed gaat én leggen uit waarom dat goed is. Als er iets beter kan, dan vragen we de kinderen eerst naar hun ideeën en geven pas daarna onze eigen oplossing.
- De teams spelen in een 4-3-3 of 3-4-3 systeem; in deze systemen hebben de kinderen de meeste afspeelmogelijkheden, waarbij het 3-4-3 systeem als voordeel heeft dat de kinderen zich goed (moeten) ontwikkelen in 1:1. We wijken niet van dit systeem af vanwege de tegenstander of voor een beter resultaat.



- Ongeacht het systeem is de speelwijze **dynamisch** met veel beweging in balbezit en vroeg en snel druk op de tegenstander bij balverlies.

Hoofdpijnen leerlijnen JO13-JO15

- De kinderen gaan voor het eerst op een groot veld spelen. We leren de kinderen zich te positioneren op het grote veld, maar we leren hen nog niet wat zij op één specifieke positie moeten kunnen.
- Vanaf de JO13 krijgen de kinderen te maken met buitenspel. Bij GJS trainen we in de middenbouw niet expliciet op buitenspel, omdat we willen dat de kinderen eerst leren zich goed verdedigend te positioneren. We leren de kinderen wel aan te sluiten in de omschakeling en bij balbezit.
- We leren de kinderen algemene voetbalsituaties te herkennen en op te lossen. Een kind leert niet hoe hij zich als linksback moet positioneren als de linksbuiten van de tegenstander de bal heeft, maar we leren de kinderen hoe zij rugdekking geven en kantelen/knijpen. We leren alle kinderen om op tijd vrij te gaan lopen als een bal gekaatst wordt voor een langere bal; dit leren we niet alleen de aanvallers, omdat deze situatie op (bijna) alle posities voorkomt.
- Het zwaartepunt van de vaardigheden die we aan willen leren verschuift van balvaardigheid naar het oplossen van voetbalsituaties (en de vaardigheden die daarvoor nodig zijn). Het voetballen zonder bal wordt belangrijker, zowel bij balbezit als bij balverlies. We willen kinderen leren te herkennen hoe en waar vrij te lopen als een medespeler de bal heeft en iemand anders inspeelt en in de JO15 willen we dat kinderen ook leren hoe zij niet alleen ruimte voor zichzelf creëren, maar ook voor hun medespelers. Verdedigend willen we dat kinderen herkennen waar de gevaarlijkste tegenstanders gepositioneerd staan en hoe zij zich op moeten stellen (rugdekking en kantelen/knijpen); en we willen dat de kinderen leren wanneer ze druk moeten zetten.
- Hoewel we minder aandacht besteden aan balvaardigheid blijven we hierop trainen. Balvaardigheid is uiteindelijk een vereiste om tactische situaties op te lossen.
- Het coachen van elkaar hebben we niet expliciet opgenomen, maar we verwachten dat kinderen bij het vrijlopen vragen om de bal en bij het inspelen van de bal coachen wat de medespeler ermee kan (doordraaien, kaatsen, tijd, etc.).
- De kinderen worden blessuregevoeliger als ze in de groeispurt komen. Vanuit FysioPP zijn/komen handvatten beschikbaar om de kinderen in de middenbouw passend te belasten.
- We verwachten inzet, beleving, initiatief en lef (fouten durven maken) van de kinderen. We realiseren ons dat dit niet makkelijk aan te leren is en meer een karaktereigenschap. We rekenen kinderen hier dan ook niet op af (dat doen we sowieso niet), maar willen kinderen wel het verschil in laten zien als ze dit wel op kunnen brengen en wanneer niet.

Vaardigheden in meer detail

- **[Omschakelen naar] Aanvallen:** Kinderen weten hoe ze zich moeten positioneren bij balbezit (op het grote veld). Ze maken de ruimtes groot en stellen zich op, zodat er driehoekjes/veel afspeelmogelijkheden op het veld ontstaan. Omschakelen doen zij steeds sneller.
- **[Omschakelen naar] Verdedigen:** Bij balverlies maken de kinderen het veld klein, komen snel achter de bal en kantelen/knijpen naar de kant waar de tegenstander de bal heeft.
- **Lange bal:** Op het grote veld wordt het kunnen spelen van een bal door de lucht over een langere afstand nog belangrijker.



- **Inspelen, kaatsen en diepte (op derde, eerste of vierde speler):** We leren de kinderen elkaar in te spelen met een tegenstander in de rug, en om na de pass door te bewegen. Ook leren we de kinderen situaties te herkennen wanneer zij als derde of vierde speler vrij kunnen lopen. Er zijn heel veel varianten en mogelijkheden van spelsituaties met lopende spelers; doel is de kinderen ook dynamiek aan hun voetbalspel toe te laten voegen. In zekere zin is dit ook het vervolg op het doorbewegen, 1-2, openstaan bij het aannemen en het inspelen op het goede been en in de loop in de onderbouw.
- **Voorzet:** Een goede voorzet stelt een medespeler in staat om in 1 keer te scoren. Hieronder valt ook het bewaren van het overzicht om de juiste speler op de juiste wijze aan te spelen voor het doel.
- **Afwerken:** Hoe kies je positie voor het doel, hoe maak je je vrij om af te kunnen werken, wanneer blijf je achter de bal en wanneer kun je wel voor de lijn van degene die de voorzet geeft komen.
- **Druk zetten:** In het verlengde van het snel innemen van de goede posities bij balverlies, willen we de kinderen ook leren te herkennen wanneer zij met druk zetten de bal kunnen veroveren (wanneer is er een overtal of wanneer heeft de tegenstander de bal nog niet onder de controle).
- **Ruimte creëren:** Hoe kunnen de spelers ruimte voor zichzelf creëren (vrijlopen), maar zeker ook hoe spelers kunnen bewegen om ruimte te maken voor medespelers. Ook een vervolg op het inspelen, kaatsen en diepte, waarbij een (extra) speler ruimte maakt voor zo'n actie.

