

C

OEFENSTOF C-JUNIOREN

TECHNISCH WERKPLAN VOOR C-JUNIOREN

De kenmerken van C-junioren

De leeftijdsgroep van de C junioren (12 tot 14 jarigen) laat hele grote verschillen zien.

In deze leeftijdscategorie kan de groeispurt plaatsvinden. Ook geestelijk kunnen de verschillen groot zijn.

De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe.

Het begin van de puberteit kondigt zich aan, ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer-coach.

Voetballend gezien kan er voorzichtig eisen aan de C-junioren gesteld worden wat betreft de taakverdeling binnen het team. Verdedigen, vrijlopen en samenspelen zijn accenten die op dit moment nader belicht kunnen worden.

De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het 'conflict' hoog laat oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativiseren. Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend. Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect geven dan de meeste trainer-coaches denken.

De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijdssituaties geconfronteerd worden.

Profiel van een C-junioren trainer-coach.

Een goede C-junioren trainer-coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de groep. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken regels (huishoudregels).

Dat laatste kan alleen als de trainer-coach zelf op dit gebied

een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen.

Hij beschikt over voldoende kennis over het 1-4-3-3 concept, zodat hij de C-junioren spelers de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen. Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-junioren bij de uitvoering van het concept. De trainer-coach is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid.

Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen zelf het goede voorbeeld geven.

Tips voor de C-junioren trainer-coach.

- C-junioren testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleider liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. C-junioren hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren:
 - douchen na afloop van training of wedstrijd.
 - op tijd bij de training en/of wedstrijd.
 - tijdig afmelden.
 - goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek, kousen omhoog, scheenbeschermers)
 - ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd
 - samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal.
 - Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt, direct de speler hierop aanspreken!
- C-junioren komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt voor nogal wat problemen. Daarom is het verstandig om als trainer-coach op zoek te gaan naar een geschikte leider, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen. Een trainer-coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld. Toch zal ook de trainer-coach een C-junior regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen te praten. C-junioren willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
- Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de C-junioren.
- Laat de spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
- Essentieel is dat de trainer-coach rekening houdt met de



beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus. Soms ontkomt je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.

- Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen. (organiseer na verlies toetjes b.v. een extra conditionele vaardigheid, opruimen materiaal).
- C-junioren hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

Specifiek probleem bij C-junioren.

- Door hun puberteit kunnen C-junioren vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer-coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich, op zoek naar hun identiteit, nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer-coach zowel te maken

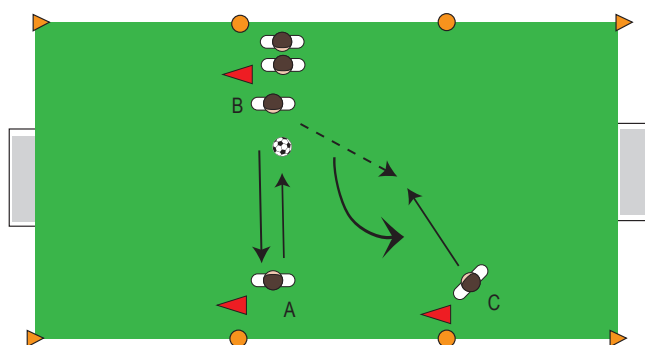
met het verwende spelertje, van wie de ouders bij de wedstrijden de tas nog dragen, als met het “Watje” dat altijd iets mankeert, de knokker uit de volksbuurt, de allochtoon met zijn eigen achtergrond en de knul uit de villawijk. Daarom zullen begeleiders van de C-jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.

- De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een C-junior plotseling veel minder gaat presteren.
- C-junioren zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer-coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.
- Het probleem bij uitstek voor C-junioren is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek.
- Meestal vindt er binnen een C-team een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgt en de basisschoolleerlingen. De oorzaak is de sterk veranderde beleavingswereld bij de oudste groep. De trainer-coach moet ervoor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen de groep.

01. PASS- EN TRAPVORM, OPENEN OP SPITSEN EN AFWERKEN

Regels:

- Speler B passt op speler A.
- Speler A kaatst op speler B en opent door de lucht direct op speler C die de bal aanneemt.
- B loopt door naar de 16 meter en werkt de bal af van speler C.
- Speler B haalt de bal op, speler C gaat naar B en Speler B naar A, speler A schuift door naar speler C.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Variatie: afwisselen met beide kanten, rechter en linkerspits.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers + 1 K

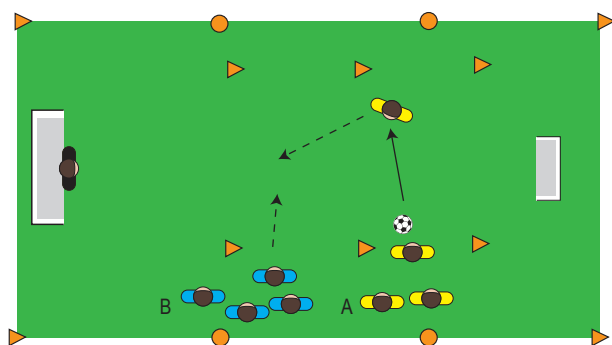
Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

02. 1:1 MET TEGENSTANDER VAN OPZIJ (+1K)

Regels:

- 2 teams met aanvallers en verdedigers.
- Bij team A passt 1 speler de bal in op een vrijstaande speler van zijn team.
- Op het moment van inspelen gaat een speler van team B direct druk zetten en probeert de bal af te pakken.
- Nu volgt het duel 1:1 waarvan de aanvaller mag scoren op het grote doel en de verdediger op het kleine doeltje.



Organisatie:

Afmeting: eerste pion ca. 20 meter van grote doel, ca. 10 meter tussen de volgende pionnen.

Aantal spelers:

- 8 spelers + 1 K (doorwisselen na elke aanval of score)

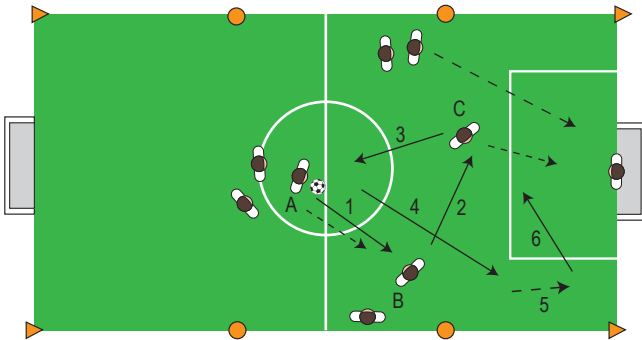
Materiaal:

- 8 ballen
- 14 pionnen
- 8 hesjes (2 kleuren)
- 1 groot doel + 1 klein doel (3:1 meter)

03. AFWERKEN OP DOEL MET COMBINATIE

Regels:

- Speler A passt op speler B.
- Speler B passt door op speler C
- Speler C laat de ballen vallen op speler A en geeft diep op speler B.
- Speler B haalt achterlijn en trekt voor.
- Speler C werkt af.
- Daarna doorwisselen.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 9-14 spelers + 1 K

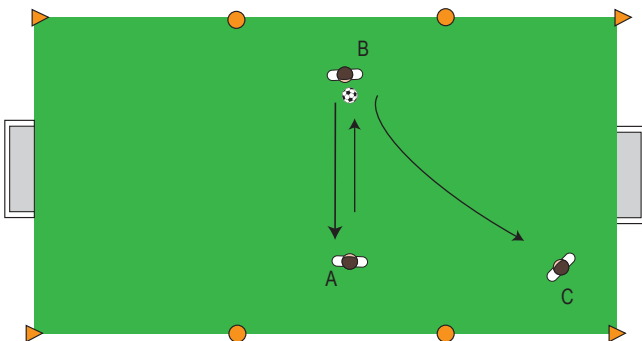
Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

04. PASS- EN TRAPVORM, OPENEN OP RECHTER- EN LINKERSPITS

Regels:

- Speler B passt op speler A.
- Speler A kaatst op speler B en opent door de lucht direct op speler C die de bal aanneemt.
- Daarna doorwisselen, stroomvorm.
- Speler C dribbelt met de bal door en sluit aan achter speler B.
- B wordt A, wordt C
- Variatie; afwisselen met beide kanten, rechter en linkerspits.



Organisatie:

Afmeting: half veld

Aantal spelers:

- 6-12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 3 pionnen

05. PASSEN EN TRAPPEN MET AANVALLER EN VERDEDIGER

Regels:

- Speler A passt op speler C.
- Speler B passt gelijktijdig op speler D.
- C en D kaatsen de bal op speler A en B met een verdediger in de rug.
- Op het moment van kaatsen komen de spelers A en B in de bal en openen op spelers E en F.
- E en F nemen de bal aan en dribbelen buitenom terug en sluiten aan in het begin.
- Daarna doorwisselen. B gaat naar D, D gaat naar F. Idem voor de andere kant: A gaat naar C en C naar E.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal, in de bal komen, staan op de voorvoeten en goed opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.

Organisatie:

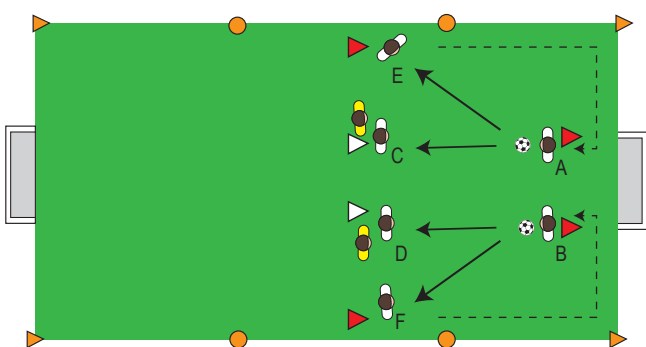
Afmeting: 35 x 25 meter

Aantal spelers:

- 10-16 spelers

Materiaal:

- voldoende ballen
- 2 hoedjes
- 4 pionnen
- 2 hesjes (verdedigers)



06. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B, die staat opengedraaid en speelt op speler C.
- Speler C neemt de bal aan en dribbelt naar het begin, waar speler A staat.
- Dit zelfde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen: A gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.

Organisatie:

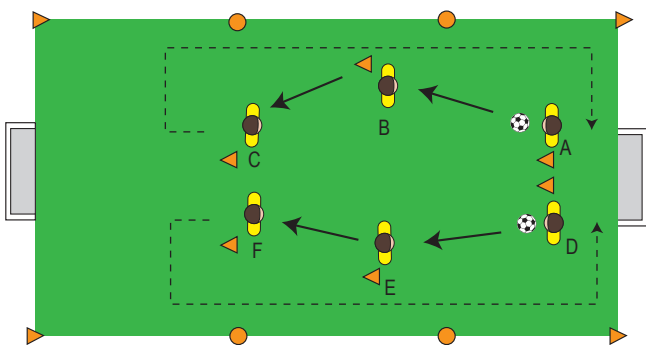
Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

Materiaal:

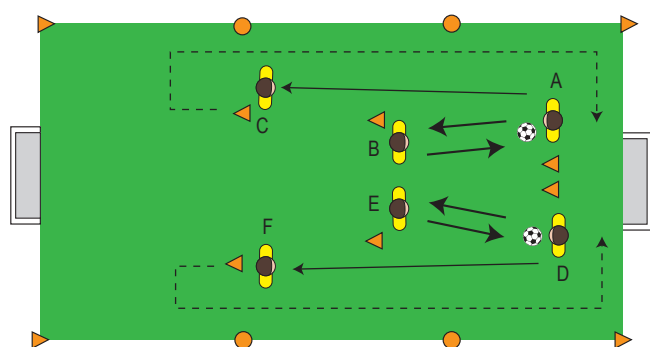
- voldoende ballen
- 6 pionnen



07. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst op speler A.
- Speler A speelt direct op speler C en C dribbelt naar het begin waar speler A begint.
- Dit zelde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen. A, gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer een hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

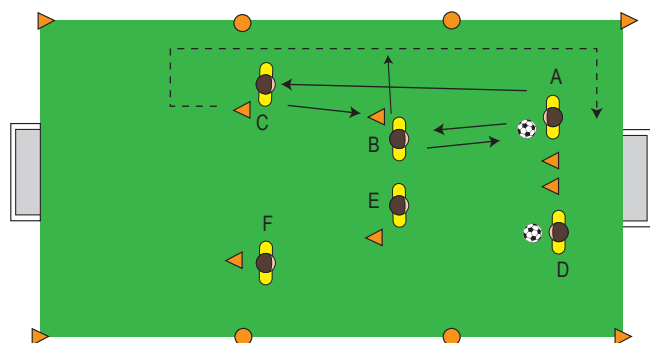
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

08. PASSEN EN TRAPPEN IN STROOMVORM (3)

Regels:

- Speler A passt op speler B, speler B kaatst op speler A.
- Speler A speelt direct op speler C en C kaatst naar B.
- Speler B staat goed opengedraaid en geeft met zijn speelbeen een breedtepass op de vrijlopende C.
- C dribbelt door en sluit aan achter speler A.
- Dit zelde geldt ook voor de spelers D, E en F.
- Elke keer positie overnemen. A, gaat naar B, B gaat naar C en C sluit aan bij A.
- De ballen liggen bij de spelers A en D.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, verwerken van de bal en opendraaien.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: 30 x 20 meter

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

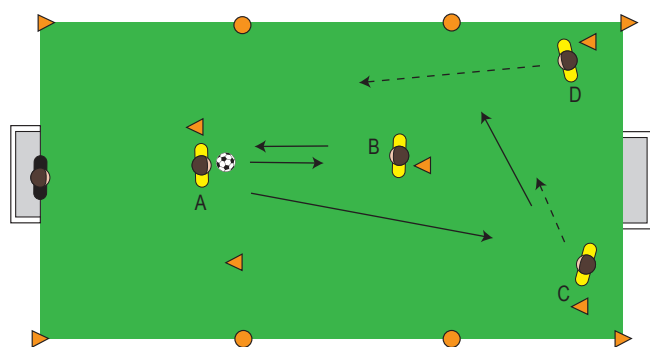
Materiaal:

- voldoende ballen
- 6 pionnen

09. PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN (1)

Regels:

- Speler A passt op speler B die vervolgens de bal terugkaatst op speler A.
- Speler A geeft een lange pass op speler C. Speler C komt in de bal en legt de bal diep weg op speler D.
- Speler D werkt af vanaf de 16 meter lijn op doel.
- Daarna doorstomen: A naar B, B naar C en C naar D.
- Speler D haalt de bal op en sluit aan achter A.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten, verwerken van de bal.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

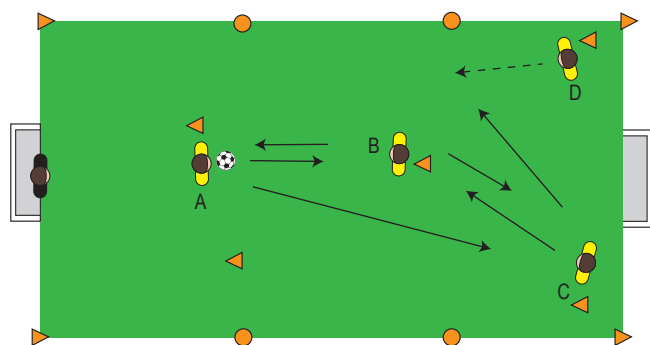
Materiaal:

- voldoende ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

10. PASSEN, TRAPPEN EN AFWERKEN (2)

Regels:

- Speler A passt op speler B die vervolgens de bal terugkaatst op speler A.
- Speler A geeft een lange pass op speler C. Speler C komt in de bal en kaatst de bal op in de bal komende speler B.
- Speler B kaatst terug op speler C die de bal diep weglegt voor de inkomende speler D.
- Speler D werkt af vanaf de 16 meter lijn op het doel.
- Daarna doorstromen. A naar B, B naar C en C naar D.
- Speler D haalt de bal op en sluit aan achter A.
- Belangrijk is het hard inspelen, aannemen, staan op de voorvoeten, verwerken van de bal.
- Probeer hoog baltempo.



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 8-14 spelers

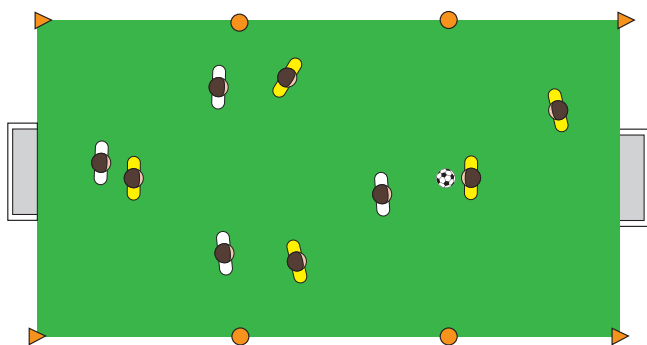
Materiaal:

- voldoende ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel

11. POSITIESPEL 5:4

Regels:

- Bij 5:4 heb je een overtal en een ondertal. Kies van te voren welke je coacht, als het goed gaat en de doelstellingen worden behaald, kun je evt. ook de andere partij voorzien van coachmomenten.
- Oefening kan ook met neutrale speler gespeeld worden, deze speler hoort dan altijd bij de balbezittende partij en dient een andere kleur hesje te dragen.
- Coachmomenten kunnen zijn: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, diepte creëren als voorbereiding op 4:4:3, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, met juiste speelbeen inspelen en balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 25 x 35 meter

Aantal spelers:

- 9 spelers

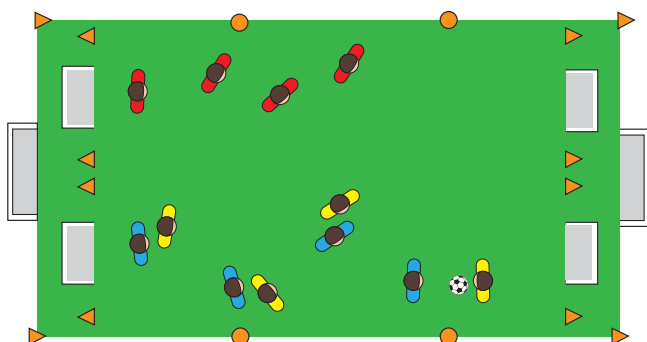
Materiaal:

- 10 ballen (minimaal)
- 4 pionnen
- 5 hesjes
- 2 goaltjes (pupillendoelen)

12. 4:4:4 OMSCHAKELING

Regels:

- Team 1: geel - Team 2: blauw - Team 3: rood
- 4 tegen 4 tegen 4. Er wordt 4:4 gespeeld. Op het moment dat 1 partij scoort gaat die naar het andere vak en speelt daar 4:4 tegen de andere partij, gelijk omschakelen en druk zetten.
- Het andere team die de tegengoal kreeg blijft dan staan. Degene met het meest aantal doelpunten wint.
- Coachmomenten kunnen zijn: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, diepte creëren als voorbereiding op 4:4:3, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, met juiste speelbeen inspelen en balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 25 x 35 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

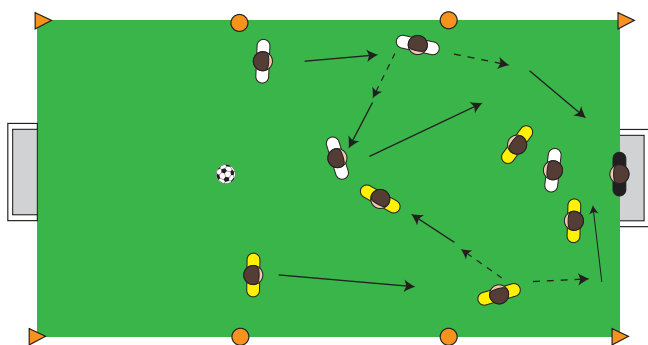
Materiaal:

- 6 ballen
- 8 pionnen
- 3 x 4 hesjes
- 4x 3'1 meter doeltjes

13. VLEUGELSPEL IN STROOMVORM

Regels:

- De rechtsback speelt in op de loskomende rechtsbuiten.
- De rechtsbuiten komt los van zijn tegenstander, staat op zijn voorvoeten en speelt de bal strak in op de middenvelder.
- De middenvelder speelt diep in op de rechtsbuiten. De rechtsbuiten geeft de bal voor op de spits en/of centrale middenvelder.
- Op links werkt het hetzelfde en de centrale middenvelder blijft dezelfde.
- Er doen 6 spelers mee aan de rechterzijde, doe je beide zijden tegelijkertijd dan 10 in totaal.
- Werk je alleen aan de rechterzijde dan kan de linkervleugelspits meedoen en inkomen bij de 2e paal.
- Variatie: verdedigers toevoegen bij 7 en 6 (50%)
- Coaching: balaanname, in één keer doorspelen, in de bal komen, looprichting: iets naar binnen komen voor de voortzetting, positionering 9 en 10 (en eventueel 11) in de 16 meter, goede pass richting vleugelspits (strak, laag)



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 10-14 spelers

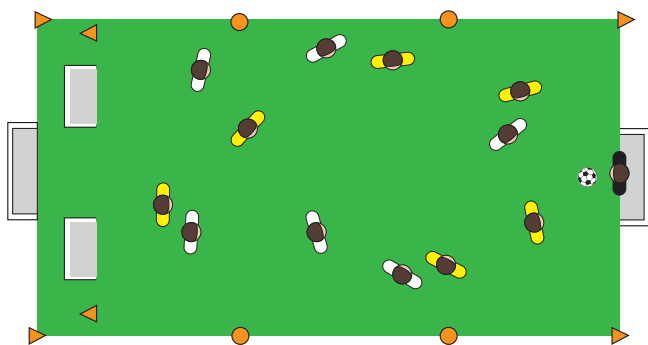
Materiaal:

- 15 ballen
- set hoedjes
- 1 groot doel

14. EINDSPEL 6:6 +K

Regels:

- De eindpartij 6 (met keeper) tegen 6. Vrij spel.
- Drukzetten (pressie)
- Coaching (van achteruit)
- Openen
- Omschakeling
- Diepte creëren
- Juiste moment kiezen
- Hoog baltempo
- Wanneer hard inspelen
- Juiste speelbeen inspelen.
- Balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: half speelveld

Aantal spelers:

- 12 spelers

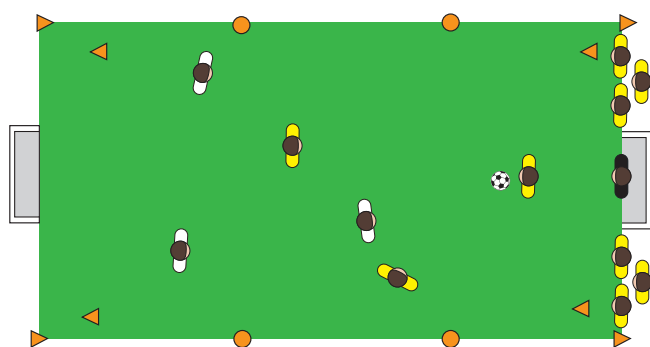
Materiaal:

- 15 ballen
- 4 pionnen
- 1 groot doel + 2 x 3:1 meter doeltjes
- 2 x 6 hesjes

15. 3 +K TEGEN 1

Regels:

- De balbezittende ploeg probeert door samenspel te scoren.
- De verdediger probeert juist de bal af te pakken. Als de verdediger de bal heeft afgepakt mag hij direct scoren op het grote doel.
- Als de bal uit is of er is gescoord, begint de opbouw weer bij de keeper.
- De opbouwers scoren door over de lijn te dribbelen.
- Belangrijk: met buitenspel spelen, wedstrijdvorm
- Na elke aanval starten drie nieuwe balbezitters (opbouwers)
- Na elke aanval start een nieuwe verdediger
- Coaching: positionering, balaanname, passing, coaching, lopen zonder de bal, handelingsnelheid, overzicht (keuzes maken), vrijlopen, verdediger op de voorvoeten.



Organisatie:

Afmeting: 20 x 30 meter

Aantal spelers:

- 13 spelers

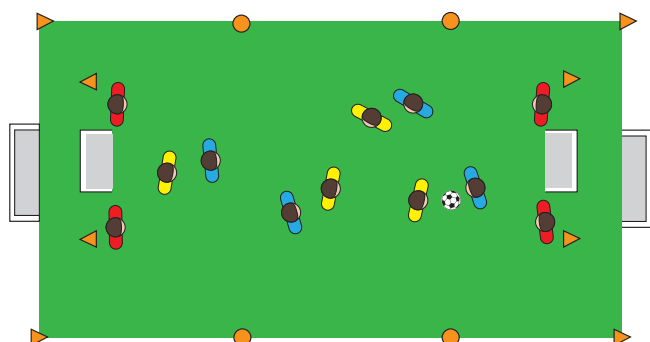
Materiaal:

- 10 ballen (bij het doel)
- 12 pionnen
- 1 groot doel
- 3 hesjes

16. 4:4 OMSCHAKELING EN 4 KAATSERS - LANG VELD

Regels:

- Team 1: geel - Team 2: blauw - Team 3: rood
- 4 tegen 4 en 4 kaatsers.
- Partijspel 4:4 op lang smal veld.
- Van het rode team staan naast de doelen elk 2 kaatsers.
- Het spel spelen op beide doelen en indien mogelijk gebruik maken van de kaatsers.
- De kaatsers blijven staan en spelen de balbezittende partij aan. Daarna wisselen.
- Coaching: drukzetten (pressie), coaching (van achteruit), openen, opendraaien, omschakeling, diepte creëren, juiste moment kiezen, hoog baltempo, wanneer hard inspelen, juiste speelbeen inspelen, balbezit houden.



Organisatie:

Afmeting: 17 x 40 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 6 ballen
- 4 pionnen
- 2 x 1:3 meter doeltjes
- 3 x 4 hesjes (3 kleuren)