

Presentatie



Opleiding jeugdvoetballer
J08-J09-J010-J011-J012
(Onderbouw)



OPLEIDING VAN JEUGDVOETBALLERS.



Voorwoord

Je kunt niet genoeg energie steken in het opleiden en het begeleiden van jeugdspelers.

Maar de jeugdspelers op een verantwoorde manier trainen, is geen gemakkelijke opgave.

Voordat per leeftijdsgroep de kenmerken en de aanpak besproken kan worden, worden er eerst een aantal uitgangs - en aandachtspunten geformuleerd.



OPLEIDING VAN JEUGDVOETBALLERS.



Opleiding

- Trainen van jeugd komt neer op het gericht verbeteren van de voetbalprestatie.
- Belangrijk hierin is de aangeboden leerstof en het inzicht van de jeugdtrainer in de essentiële zaken van het voetbal.
- Een goede training kan je alleen verzorgen als je werkt vanuit een vastomlijnd idee, een visie.
- Alleen dan kan je spelers gericht beter maken.
- Vandaar dat er een duidelijke structuur in de voetbalopleiding bij de JO8 t/m JO12 moet zijn.

Inhoud



Trainingsopbouw

J08-J09-J010-J011-J012



Opbouw

De trainingsopbouw van de onderbouw dient aan de volgende 3 uitgangspunten te voldoen:

Warming-up (gezamenlijk)

De kinderen uitlaten razen (Technische oefeningen die ze zelf goed beheersen)

Kern (3 leerlijnen en 3 groepen)

Mikken / scoren / afwerken (afhankelijk van leeftijd)

Pingelen / dribbelen en afpakken (afhankelijk van leeftijd)

Samenspelen en samen afpakken ((afhankelijk van leeftijd)

Afsluiting (gezamenlijk)

Partijspel 4 : 4



TRAININGSDOELSTELLING

(wennen door spelen)

Doelstelling

Technisch:

- Baas worden over de bal.
- Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.
- Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.
- De trainingen moeten op het niveau van de kinderen gegeven worden.

Conditioneel:

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene dagelijkse grondvormen van beweging: lopen , springen, huppen etc. veel met de bal werken, alleen en met partner en in kleine partijspelen



TRAININGSDOELSTELLING

(wennen door spelen)



Doelstelling

Tactisch:

- Aanleren voornaamste spelregels
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van de basisdoelen van het voetbalspel ; doelpunten maken, doelpunten voorkomen.

Mentaal:

- Leren omgaan met de spelregels
- Leren omgaan met anderen (medespeler, tegenstander, elftalleiding, scheidsrechter)
- Leren functioneren in een groep
- Leren: omgaan met bal en ruimte (het veld).



INHOUD EN ACCENTEN VAN DE TRAINNING



Accenten

- Spelen, positieve spelbenadering (aanval, scoren): doeltjes niet te klein, succes beleven
- Ruime bewegingservaring laten opdoen, vooral met de bal
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Richting geven
- Balgewenning door veel kleine partijtjes

Inhoud



J08 Wat is doelstelling bij de training: Techniek



Accenten

- Techniek: beheersen van de bal
- Bal Inhoud: balaanname en verkennen
- Blijft vaardigheidspelvormen verwerken
- Basisvormen, doel -richting actiegerichtheid ,snelheid, felheid,nauwkeurig en inzicht krijgen in de veldbezetting

Welk doel willen we bereiken:

- Het leren beheersen van de bal en het herkennen van de spelbedoelingen
- Ontwikkelen balgevoel
- Aandacht schenken aan tweebenigheid en schijnbewegingen
- Spelbedoeling duidelijk maken binnen de belevingswereld van het kind

Inhoud



J09-J010-J011 Wat is doelstelling bij de training: Techniek: basis spelrijpheid



Training

- Techniek: basistechnieken, actiegerichtheid, schijn- en passeerbewegingen en baltraptechnieken
- Technische vaardigheden, veldbezetting, samenspel en spelinzicht ontwikkelen verkenning d.m.v. het spelen in positie-spelen en vereenvoudigde voetbalsituaties (basisvormen)
- Inzicht: samenspel, verkenning en positieospel

Doel:

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de zogenaamde “basisvormen”.

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten duidelijk maken;
- Ontwikkelen technische vaardigheden;
- Leren spelen binnen een organisatievorm (zowel voor als achter, dit rouleren).



JO12 Wat is doelstelling van techniek : basis spelrijpheid naar wedstrijdrijpheid



Training

- Techniek: basistechnieken, actiegerichtheid , schijn- en passeer- bewegingen en baltraptechnieken
- Technische vaardigheden, samenspel en positie spel en spelinzicht ontwikkelen bij balbezit en bij balbezit tegenpartij
- Inzicht: samenspel, verkenning en positie spel

Doel:

Het ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balverlies en balbezit

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten in de verschillende linies duidelijk maken;
- Bij balbezit tegenpartij: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om met elkaar doelpunten te kunnen voorkomen en de bal te veroveren;
- Bij balbezit: veldbezetting / teamorganisatie is voorwaarde om te opbouwen, aanvallen en scoren

Inhoud



Aandachtspunten bij het geven van de training



Aandacht

- Het ontwikkelen van de technische vaardigheden met bal staat centraal in deze fase(dribbelen/drijven,passen/trappen, aannemen-verwerken van de bal).
- Probeer veel voetbalvaardigheden de revue te laten passeren: trappen, passen, aan- en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel 1 tegen 1.
- Probeer rijen te vermijden (circuit groter of 2 rijen), veel herhalen.
- Haal spelers eerst mentaal uit de oefening voordat de volgende oefening begint.
- Gebruik geen moeilijke termen (rugdekking, achter standbeen enz.).
- Geef instructies pas als de oefening klaar staat



Aandachtspunten bij het geven van de training

Aandacht

- Laat geen "afleiders" liggen (pylonen, teveel ballen).
- Eerst voordoen dan pas nadoen (praatje plaatje daadje).
- Houd het in tactisch opzicht eenvoudig (positiespel 5 tegen 2 accent op balbezit).
- Eerste aandacht voor de omschakeling van BB (balbezit) naar tegenstander) en van BBT naar BB.
- Voldoende variatie in de bewegingsoefeningen.
- Speel in op de fantasiewereld van de kinderen het speelse karakter mag niet ontbreken.
- Zorg voor veel balcontacten per speler, lichaamscoördinatie verbetert en het balgevoel (geen grote partijspellen).
- De spellen moeten makkelijk zijn en er moet gescoord kunnen worden.

Inhoud



Aandachtspunten bij het geven van de training



Aandacht

- Bevorder het samenspelen door veel spel- en wedstrijdvormen te kiezen.
- Leer ze ervaren wat een teamsport betekent.
- Kleine partijtjes(4:4) absoluut geen grote partijspelen.
- Leer zoveel mogelijk basistechnieken (dribbelen, trappen aan- en meenemen van de bal enz.).
- Stimuleer de tweebenigheid.
- Warming up met bal door techniekoefeningen.
- Niet zelf meedoen met partijtje! Behalve als je er een doel mee hebt, bijv. laten zien rust aan de bal, overzicht om vrije speler in te spelen.



Aandachtspunten bij het geven van de training



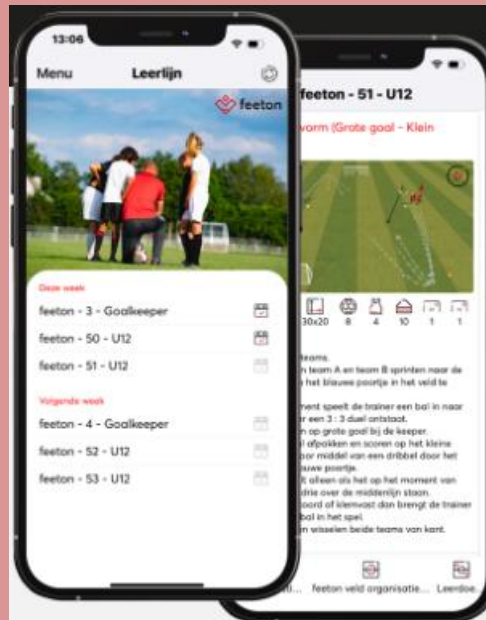
Inhoud

Aandachtspunt

- Het begeleidend coachen van de technische uitvoering.
- Het manipuleren van weerstanden (makkelijker of moeilijker maken, bal eenmaal raken, veld groter maken).
- Veel individuele spelen met een bal (veel binnenkant en buitenkant voet).
- Positieve benadering (scoren), laat ze fouten maken.
- Alles met positieve coaching brengen, veel spelvreugde creëren.
- Bereid een training voor.
- Gebruik de kleuren van de pylonen.
- Leren omgaan met de regels en anderen.

Waar vinden we de oefenstof waar vinden we de juiste opbouw van de Training

Training



De Groeps - Circuittrainer