



JEUGDOOPLEIDINGSPLAN (JOP) SV Nootdorp 2022-2025



Versie 1.0 (01-03-2022)



Inhoud JOP

Voorwoord	3
Start seizoen	4
Trainer/coach	5
Het begeleiden van een team	7
Ongewenst gedrag	8
Het stimuleren van je team	8
De rol van de trainer/coach binnen SV Nootdorp	10
De training	11
Warming-up	14
Coachen tijdens de training	15
Het seizoen in blokken	16
Keeperstraining	17
Conditietraining	17
De wedstrijd	18
Voor de wedstrijd	18
Sfeer, opstelling en posities (teamtaken)	19
Voorkeursposities	20
De wedstrijdbespreking	23
Tijdens de wedstrijd	25
In de rust	29
Na de wedstrijd	30
Scheidsrechter	31
Meisjes en voetbal	32
Pupillenvoetbal	33
Leeftijdskenmerken	34
Medische begeleiding	42



Voorwoord

Sporten is leuk, gezond en draagt bij aan de ontwikkeling van jongeren. Vooral teamsporten dragen bij tot verbetering van de sociale omgang en zorgen voor een socialere omgeving. Hoe eerder de jeugd in aanraking komt met sport, en voetbal in het bijzonder, hoe beter. SV Nootdorp inspireert de jongste jeugd met verschillende activiteiten (waaronder trainingen en wedstrijden) en maakt het mogelijk dat ze met plezier kunnen voetballen.

Dit komt onder andere tot uiting in de praktische vertaling van het jeugdopleidingsplan. Dit plan stimuleert met programma's, het jeugdvoetbal binnen onze vereniging. SV Nootdorp probeert met het opleidingsplan een professionele invulling van activiteiten te geven aan haar jeugdleden, trainers/coaches, ouders en andere betrokkenen.

Missie en visie SV Nootdorp

SV Nootdorp wil een herkenbaar beleid voeren waarin de 'overall' visie van de club breed gedragen wordt. Binnen deze clubvisie zijn 5 speerpunten vastgesteld.

1. Individuele ontwikkeling van de speler staat centraal
2. Opleiden gaat voor winnen
3. Trainers werken samen
4. Communicatie met ouders en spelers
5. Aanpassen opleiding naar het moderne voetbal.

De visie bepaalt de koers naar de na te streven doelen. De primaire doelstelling van het technisch beleidsplan is om voorwaarden te scheppen die ervoor zorgen dat iedere speler van SV Nootdorp zijn/haar top kan bereiken. Primair is SV Nootdorp dan ook een opleidingsclub voor haar jeugd.

Het JOP is een werkend document, wij staan als vereniging open voor feedback, samen staan we sterk.

Veel leesplezier.

Björn Raven & Richard Urgert
Hoofd Jeugdopleiding / Voetbal technisch kader jeugd
SV Nootdorp



Start seizoen

Het voetbalseizoen begint

Als trainer/coach ben je een centraal figuur in het team die langs de lijn, in de kantine en via e-mail contact onderhoudt met alle ouders en spelers. Om je te verzekeren van een soepele seizoenstart is het raadzaam je al vroeg in de zomer op die rol voor te bereiden.

Vaak is er aan het begin van het seizoen een bijeenkomst voor alle trainers, coaches en begeleiders. Handig om te weten:

1. Ken je de visie voor de ontwikkeling van jeugdspelers?
2. Ken je je taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden?
3. Heb je, of ga je afspraken maken met je team over hoe je met elkaar omgaat?

De trainer/coach of leider van een voetbalteam

Jeugdspelers verwachten iets van de trainer/coach en elftalleider en dat is vooral....

VOETBALPLEZIER.

Ouders rekenen erop dat je elke week toeziet op dit voetbalplezier, terwijl de vereniging erop vertrouwt dat je vakman bent en alle vaardigheden beheerst om tot goede resultaten te komen. Soms kan deze tegenstrijdigheid (plezier/succes) tot problemen leiden.

Trainer/coach zijn heeft vele kanten, leuke en minder leuke. Er komt hoe dan ook heel wat bij kijken. Je hebt een voorbeeldfunctie in gedrag, naar het team, de individuele speler, je tegenstanders, de scheidsrechters, maar zeker ook naar de ouders. Besef dat spelers vooral leren van wat je laat zien, vaak nog meer dan van wat je zegt.



Trainer/coach

Vier basiskwaliteiten van de trainer/coach

Het staat iedere trainer/coach vrij om, binnen de regels en visie van SV Nootdorp, de rol van trainer/coach op eigen manier in te vullen, mits het aansluit bij de visie van de club. Het is van belang dat je er veel van jezelf in stopt, je eigen stijl, je eigen ervaringen. Dat draagt eraan bij dat je dit met plezier zult blijven doen. Tenslotte wil je spelers met plezier beter leren voetballen, met inzet van je eigen kwaliteiten. Voor het begeleiden van je spelers zijn er vier kwaliteiten waar je op kunt terugvallen. Iedereen heeft ze in zich en je kunt ze met dit opleidingsplan verder ontwikkelen.

Deze kwaliteiten gebruik je voor, tijdens en na de training en de wedstrijd, binnen en buiten het veld.

1. Structuur bieden aan je team

Het allerbelangrijkste als je orde wilt houden is duidelijk en consequent zijn. Aan het begin van het seizoen zet je de toon, anders ben je te laat. Zonder heldere afspraken en instructies ontstaat er al gauw verwarring onder spelers en ouders: *wat verwacht de coach van mij?*

Structuur aanbrengen doe je door al aan het begin van het seizoen met spelers en ouders afspraken te maken. Dat maakt het makkelijker voor jou ze aan te spreken als dingen niet gaan zoals je wilt. Goede afspraken dragen bij aan een sportieve, plezierige en veilige sfeer. Als jouw spelers weten wat je van ze verwacht, laten ze sneller gewenst gedrag zien. Maak duidelijke afspraken: *welk gedrag verwachten wij van elkaar?*

Verenigingsregels zijn vaak algemeen, het is belangrijk ze met jouw spelers praktisch en concreet te maken. Voor de perfecte start van je seizoen zorg je dat je al in augustus begint met je team afspraken te maken.

Op een ouderbijeenkomst kun je de verenigingsregels en teamafspraken bespreken, waarbij ook aan de orde komt wat je van de ouders verwacht. Ook heldere instructies bij de training en de wedstrijd horen bij het bieden van structuur, zoals trainingstijden, afmelden als je niet kunt komen, gewenste kleding, douchen na de training en wedstrijd, opruimen materialen, wisselbeleid, de opstelling, de doelen die je wilt bereiken. De basisregel is dat je iedereen met respect behandelt.

2. Stimuleren

Motiveer en coach je spelers positief. Spelers haken af wanneer ze voortdurend kritiek ontvangen. Corrigeer waar nodig, maar doe het altijd op een positieve wijze. Correcties kunnen betrekking hebben op het gedrag/handelswijze van de speler of betrekking hebben op technische tactische aanwijzingen op de uitvoering van de oefening of wedstrijd. Geef complimenten waar een speler ze verdient.

3. Individueel aandacht geven

Geef elke speler aandacht. Mensen verschillen, de ene mens heeft net iets meer aandacht nodig dan de ander. Ken je spelers en handel daar situatief naar. Elk kind wil gezien en gewaardeerd worden.

Geef iedereen aandacht, niet alleen de uitblinkers of lastpakken. Probeer elke speler tot zijn recht te laten komen met de capaciteiten die hij heeft. Besteed ook aandacht aan



nieuwkomers binnen het team, het duurt soms even voordat zij zich thuis voelen.



Kinderen hebben niet allemaal dezelfde aanpak nodig. Heb oog voor verschillen en probeer je complimenten en instructies daarbij aan te passen. Dat zit vaak in de toon, je uitstraling en je woordkeuze. Complimenteer ook als je speler:

- Helpt bij het opruimen
- De tegenstander een hand geeft
- De scheidsrechter na afloop van de wedstrijd bedankt
- Zich bijzonder sociaal opstelt en anderen helpt of aanmoedigt. (Extra effect: andere spelers gaan dat gedrag ook vertonen)

4. Verantwoordelijkheid geven

Maak je spelers zelfverantwoordelijk, stapje voor stapje, seizoen voor seizoen. Dit bevordert de groei naar volwassen worden.

Bij jonge spelers houd je het simpel. Je kunt afspraken verdelen in wat doen we wel en wat doen we niet?

Wat doen we wel? Op tijd komen, elkaar helpen, aanmoedigen.

Wat doen we niet? Schelden en commentaar geven op elkaar, de tegenstander of de scheidsrechter. Ook ouders hebben hierin een belangrijke voorbeeldfunctie!

Laat spelers meedenken en meepraten over wat belangrijk is. Dit vergroot de verantwoordelijkheid en het zich beter houden aan gemaakte afspraken. Bovendien krijg je als trainer/coach een beter beeld over verschillen in opvattingen.

Voorbeelden:

Voor de wedstrijd, in de rust en na afloop komen we samen in de kleedkamer. We douchen altijd. Kleedkamer netjes achterlaten, Enfin, het gaat om dingen die we samen belangrijk vinden.

Maak niet teveel afspraken, het is geen doel op zich. Houd rekening met de verschillende achtergrond en thuissituatie van spelers. Niet iedereen is gewend om op deze manier afspraken te maken. Laat ze zelf de afspraken samenvatten en vraag tot slot of iedereen het ermee eens is. Als je later eens een speler moet aanspreken op bijvoorbeeld zijn gedrag, kun je verwijzen naar de gemaakte afspraken.

Het is verleidelijk precies te vertellen wat je spelers moeten doen. Maar als je ze zelf laat nadenken over hun ontwikkeling, heeft dat meer resultaat. Dat kan op elke leeftijd. Bij de jongste spelers door ze simpele vragen stellen. *'Als ik de bal wil afpakken, kan ik dan beter zo staan of zo?'* Bij oudere spelers stel je open vragen. *'Hoe zou je het anders, beter kunnen doen?'*



Het begeleiden van een team

Voor aanvang van het seizoen

1. Maak een namenlijst met e-mailadressen en telefoonnummers van spelers en ouders en maak indien wenselijk een groepsapp aan.
2. Wees op de hoogte van aandoeningen of medische dossiers van elke speler
3. Weet of ze nog andere sporten beoefenen
4. Vervanging regelen bij ziekte of tijdens vakantie
5. Op tijd komen. Spreek duidelijk af hoe lang van tevoren en waar het team zich verzamelt voor uit- en thuiswedstrijden
6. Mail ze elke week het programma
7. Stel ze zelf verantwoordelijk om naar de website van SV Nootdorp te gaan.
8. Maak bij de jongste jeugd afspraken met de ouders over de invulling van een spelbegeleider bij de thuiswedstrijden.

Afmeldingen en afgelastingen

1. Spreek af hoe en wanneer spelers zich uiterlijk afmelden. Bij voorkeur telefonisch.
2. Spreek af hoe je de spelers laat weten dat een wedstrijd is afgelast: Maak een whatsapp- groep aan waar dit in gecommuniceerd kan worden.

Materiaal en kleding. Wie zorgt voor wat?

1. Maak afspraken over het beheer en opruimen van de team tas met shirts, keeperstenuue, waterzak en spons en het ballennet. Leg deze verantwoordelijkheid uitdrukkelijk bij de spelers, maar blijf dit wel controleren.
2. Maak een lijst wie van de ouders op welk moment verantwoordelijk is voor het wassen van de sportkleding.
3. Kleden we ons om in de kleedkamer? Trekken spelers hun trainingsbroek uit voor de wedstrijd?
4. Afspraken over kleding bij trainingen in de winterperiode (vanaf wanneer iedereen in lange broek en lange mouwen).

Tips voor individueel aandacht geven:

- Leer zo snel mogelijk de voornamen van de spelers en noem iedereen regelmatig bij de naam, zo laat je merken dat ze er mogen zijn
- Vraag spelers naar hun voorkeuren, kijk wat je kunt doen zonder toezeggingen. Bedenk dat niet elke speler hiervoor open staat. Kijk wat ze aankunnen
- Geef aanwijzingen op het niveau van de speler. De ene heeft aan een woord genoeg, de ander ziet het je graag voordoen, de ene speler heeft hulp nodig bij het aannemen van de bal, de ander bij het passen van de bal, etc.

Tips bij verantwoordelijkheid geven aan de spelers

Stel jezelf de vraag hoeveel verantwoordelijkheid een specifieke speler aankan. Kijk bij het geven van verantwoordelijkheid naar leeftijd en beleving van je spelers, betrek ze bij je aanpak.



Ongewenst gedrag

De grens tussen gewenst en ongewenst gedrag is niet altijd duidelijk te trekken. Iedereen zal het eens zijn met de regel dat elkaar uitschelden of negatief commentaar geven op de scheidsrechter niet kan. Maar wat is schelden of negatief commentaar precies?

Reken je daar ook gebaartjes onder?

Met de handen in de lucht staan, wegstaren als de coach aan het woord is? Wat voor de een nog kan, gaat voor de ander te ver. Als trainer/coach ben jij de scherprechter. Jij bepaalt wat door de beugel kan en wat niet. Zorg ervoor dat je afspraken consequent handhaaft anders sluip ongewenst gedrag in.

Aanhoudend ongewenst gedrag

Als een speler zich vaker niet aan regels houdt, kan een gesprek met hem en zo nodig zijn/haar ouders wonderen doen. Neem de tijd om te vertellen wat je ziet en wat je ervan vindt. De plek die je kiest kan afhankelijk zijn van de ernst van situatie en leeftijd. Even een gesprekje tussendoor, of ga je serieus ergens zitten? Dit kan helpen om een speler te laten voelen dat het nu ernst is. Kom je er niet uit met hem? Blijf er niet mee rondlopen, je bent ongetwijfeld niet de enige die hiermee worstelt. Bespreek het met 'het hoofd opleiding', of de jeugd coördinator. Je kunt natuurlijk ook een collega-trainer/coach om advies vragen.

Aanspreken op ongewenst gedrag, hoe doe je dat?

1. Probeer de omstandigheid waarin de speler verkeert goed in te schatten. Wacht zo nodig nog even met het gesprek. Soms zit een speler zo in zijn emotie (boos, teleurgesteld) dat hij niet of slecht aanspreekbaar is
2. Probeer het luchtig te houden, soms met een grapje, maar wees duidelijk in wat je wenst/eist
3. Benoem het concrete gedrag liefst op het moment zelf. 'Ik zie je dit doen, herken je dat?' 'Wat hebben we hierover afgesproken?' 'Hoe kun je dit anders doen?'
4. Herinner de speler aan de eventuele sancties (time-out) als hij/zij in herhaling valt.

Het stimuleren van je team

Complimenten en positieve aanmoedigingen brengen het beste boven in spelers. Door steeds het gewenste gedrag te benoemen én te belonen, en door bijvoorbeeld mindere voetbalacties te negeren, creëer je een veilige, prettige sfeer. De snelste weg naar plezier, zelfvertrouwen en succes van je team.

Fouten zijn om van te leren

Bestraffende of sarcastische opmerkingen over acties op het veld, maken alleen maar onzeker. Spelers worden dan bang om fouten te maken en gaan juist minder goed presteren. Fouten zijn om van te leren, moedig ze aan om dingen uit te proberen, nóg meer verrassende acties te maken en complimenteer ze daar ook voor. Geef ondersteuning als het toch weer misgaat, reik tips aan.

Pas op met kritiek binnen de groep, bij sommige kinderen komt dat harder aan dan bij andere. Ze kunnen zich in hun eer aangetast voelen als gevolg van eerdere negatieve ervaringen, of een andere culturele achtergrond.

Benadruk het positieve dat elke speler bijdraagt op sportief en/of sociaal vlak. De een is enthousiast, de ander technisch vaardig, weer en ander is een echte doorzetter. Laat zien



dat jij de verschillen tussen kinderen binnen een groep waardeert, diversiteit is wat je team sterk maakt. Laat ze van elkaar leren en ook elkaars voorbeeld zijn.



Toon belangstelling voor elke speler en bouw een band op.

Vraag eens hoe het thuis of op school gaat, met de broertjes of zusjes. Stel open maar gerichte vragen, bijvoorbeeld naar hun persoonlijke doel of de uitvoering van een actie, neem antwoorden serieus en vraag door.

'Wat ging goed? Wat kan nog beter? Wat kun jij daar zelf aan doen?' Stel je feedback en aanwijzingen eens uit, geef een speler de ruimte om eerst zelf na te denken.

Help ze zelf doelen te formuleren. Dus niet: 'Deze wedstrijd moeten jullie echt winnen,' maar: 'Hoe kunnen we vandaag proberen onze opbouw van achteruit onder de knie te krijgen?' Vraag ook eens feedback over jouw training, en hoe je die beter kunt laten aansluiten op hun wensen.

Omgaan met ouders

Ouders zijn van grote waarde voor jeugdvoetbal, maar je krijgt er wel een gratis coach bij. Fijn als ze behulpzaam zijn bij het rijden naar uitwedstrijden en andere hand- en spandiensten vervullen, maar het kan lastig zijn als ze zich bij de wedstrijd als coach gaan gedragen.

Om te voorkomen dat jij een team van ouders moet gaan coachen, organiseer je aan het begin van het seizoen een bijeenkomst.

Voor kinderen is het allerbelangrijkste dat hun ouders of verzorgers interesse tonen en betrokken zijn. Hoe betrek je als coach ouders op een positieve manier bij het voetbal? Hoe voorkom je dat ze het negatief beïnvloeden? Door het hele seizoen door contact met ze te houden. Tussen de bedrijven door, maar ook met een bijeenkomst voor ouders en met bijvoorbeeld een tienminutengesprek. Stimuleer ook het contact tussen ouders onderling. Maak regelmatig een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de vereniging en het team. Het voordeel van een ouderbijeenkomst is dat ze allemaal hetzelfde te horen krijgen: wij gaan je kind met plezier beter leren voetballen, wat kunt u doen voor onze vereniging? Open communicatie levert vaak veel op.

Wat bespreek je met de ouders op de bijeenkomst?

1. De diverse rollen. Vertel wie welke rol heeft: het trainen, coachen en begeleiden. Vertel iets over je achtergrond en motivatie om dit te doen.
2. Praktische afspraken maken
Neem de afspraken die je met je team maakt met ze door: wedstrijd en training, voor- en nabespreking, te laat komen en afmelden, douchen, kleding.
3. Leg uit wat ouders zelf kunnen doen, verdeel meteen de taken. Rijden naar uitwedstrijden, kantinedienst, kleding wassen, drinken halen, waterzak beheren, wedstrijdverslag voor de website, foto's of filmpjes maken, fluiten, groepsuitje organiseren.
4. Gedragsregels. Welke afspraken over gewenst en ongewenst gedrag heb je samen met je spelers gemaakt? Wat is je aanpak van belonen en straffen? Niet afmelden of niet trainen zonder opgave van reden betekent de eerstvolgende keer tenminste een helft wissel staan.
5. Voetbalafspraken. Leg uit wat je manier van coachen en begeleiden is: veel positieve aanmoediging. Wat leren de spelers op de training, hoe gaat het met de wedstrijden, posities en wisselbeleid.
6. Wat verwacht je van ouders? Je bent blij met ouders die hun kind stimuleren om naar de training en wedstrijd te gaan en zelf ook regelmatig de wedstrijden bijwonen. Hoe kunnen ze hun kind en de andere kinderen in het team het beste motiveren? Ze positief en plezierig aanmoedigen, helpen met leren winnen en verliezen, met complimenten geven.



7. Kritische vragen. Bedenk van tevoren antwoorden op vragen die je kunt verwachten.



'Waarom moet mijn zoon altijd keepen?' 'Waarom is mijn kind geen aanvoerder?' 'Waarom wordt hij/zij vaker gewisseld?' Als je niet meteen een antwoord weet, zeg dan dat je er op een ander moment op terugkomt. Uiteraard moet je die belofte dan nakomen.

8. Ongewenst gedrag langs de lijn. Leg duidelijk uit wat ze niet moeten doen en waarom niet. Ongewenst is het bemoeien met de opstelling (de coach is de baas), het mee coachen of instructies geven (spelers weten niet naar wie ze moeten luisteren), het eigen kind straffen of belachelijk maken bij een minder geslaagde actie. Blijft een ouder zich hardnekkig bemoeien met het spel? Betrek hem bijvoorbeeld eens bij de voorbereidingen. Neem hem bij de wedstrijdbespreking eens de kleedkamer binnen, betrek hem bij je bezigheden, zodat ze meer begrip voor elkaars rol krijgen?
9. Bij escalatie. Spreek een ouder die tijdens de wedstrijd buiten zijn boekje gaat kort aan. Blijf vooral rustig, herinner hem aan de afspraken, vraag hem na de wedstrijd even verder te spreken. 'Ik begrijp dat u zo betrokken bent, maar ouders moedigen alleen aan.'
10. Betrek ouders zo nodig nog meer. Geef ouders elke week een beetje aandacht. Maak een praatje, zo voelen ze zich betrokken bij de club. Gebruik die gesprekjes om in te schatten waarom een speler niet laat zien wat hij in zich heeft. Houd na twee of drie maanden met elke speler en eventueel zijn ouders erbij een tienminutengesprek. Vertel over zijn plezier en vorderingen, vraag naar bijzonderheden, andere hobby's.

De rol van de trainer/coach binnen SV Nootdorp

Als trainer/coach vervul je een belangrijke rol voor je spelers, maar ook binnen de vereniging. Goed contact met andere trainers/coaches, technische commissie en bestuur is belangrijk. Want met elkaar maken jullie de sfeer en zorgen ervoor dat er met plezier gevoetbald wordt.

Stem met elkaar af en wissel ervaringen uit. Er zijn altijd trainers/coaches met veel ervaring binnen de vereniging. Aarzel niet om je vragen te stellen aan iemand in de club over wedstrijd, training of omgang met je spelers. Probeer eventuele irritaties liefst persoonlijk met de betreffende persoon te bespreken. Communicatie over gevoelige zaken kan via de mail, app soms anders overkomen dan de bedoeling is.

Mocht je ergens tegen aan lopen meldt dit dan eerst bij je eigen trainer als je ergens tevreden of ontevreden over bent. Geef niet te snel de vereniging de schuld als er iets misgaat. Bespreek het vooral intern. Voel jezelf verantwoordelijk. Organiseer met je vereniging een spelregelavond in de vorm van een leuke quiz voor de spelers. Zo ontdekken spelers en ouders hoe lastig het is om een goede scheidsrechter te zijn. Daarmee creëer je vanzelf meer respect voor de scheidsrechter.

Misschien komen de aanvoerders van de oudere jeugdteams wel eens bij elkaar. Dat is een mooi platform waar de spelers voorstellen kunnen doen en mee kunnen denken over zaken binnen de club. Zo betrek je de spelers meer bij de vereniging.

Vraag je spelers ook eens naar hun ideeën over de training of het organiseren van extra activiteiten bij de vereniging.



De training

Trainen is het vereenvoudigen van voetballen, afgestemd op leeftijd, niveau en beleving van je spelers. In oefen- en partijvormen die zijn afgeleid van een echte wedstrijd help je spelers met het oplossen van spelsituaties in het aanvallen en verdedigen. Je brengt deze punten onder de aandacht door vereenvoudigingen van het spel en door het geven van gerichte aanwijzingen. In feite moet elke training erop gericht zijn om spelers te helpen betere/goede keuzes te maken in de (spel)situatie waarin zij zich bevinden.

In de training vereenvoudig je spelsituaties door minder spelers op te stellen en door de ruimte en regels aan te passen. Je kunt het spel/de oefenvorm stilzetten, een vraag stellen, iets zelf voordoen of een speler iets voor laten doen, en je kunt de vorm makkelijker of moeilijker maken. Allemaal dingen die op zaterdag niet kunnen. Hoe eenvoudiger de oefenvorm, hoe overzichtelijker de situatie voor spelers.

Hoe meer herhalingen ze van die situatie ervaren, hoe meer ze leren, hoe groter de kans dat ze tijdens de wedstrijd verbeteringen in hun spel laten zien.

Werk bij de oefenvormen altijd van makkelijk naar moeilijk. Ervaar je dat de oefenvorm te gemakkelijk is dan maak je hem moeilijker. Omgekeerd precies zo, totdat je het moment bereikt hebt dat de oefenvorm met de nodige weerstand en leerpunten op een goede wijze kan worden uitgevoerd.

De organisatie van de oefenvorm is hierbij een belangrijk hulpmiddel. Bijvoorbeeld: Je speelt 4:2 maar de vier spelers zijn niet nauwelijks in staat de bal enkele keren rond te spelen. Als je dit te lang laat doorgaan, leren spelers niets. Zet de pionnen dus wat verder uit elkaar waardoor de ruimte groter wordt. Je zult zien dat het beter gaat en er wel geleerd wordt.

Hoe bereid ik een training voor? Waarop trainen we?

Aanvallen of verdedigen?

Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast.

‘We gaan vandaag drie dingen doen...dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.’

Welke oefenvormen?

Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers ‘succesvol’ zijn in de training? Komen de spelers voldoende aan de beurt?

Organiseren van de training.

Maak het jezelf makkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kan ik de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

Nabespreking van de wedstrijd voor het begin van de training.

Refereer aan wat er goed ging de laatste wedstrijd, vraag naar wat er beter kan en zeg dat we daar maar eens op moeten trainen vanmiddag. Betrek ze bij je plan, dat motiveert. Wat ging er zaterdag goed bij het aanvallen? We creëerden kansen en scoorden doelpunten. Wat kan er beter? We schoten de bal van achteren snel weg en verloren zo vaak de bal. Zullen we eens echt gaan opbouwen? Maar nu eerst: de warming-up. Hou het verhaal kort en krachtig.



Voetbal Echt trainen

Spelers leren voetballen door te voetballen, niet door rondjes om het veld te rennen of alleen maar af te ronden op doel. Spelers leren voetballen het beste in vereenvoudigde trainingen.

Bij voetbal echt trainen moet er minimaal sprake zijn van:

- een bal
- twee teams (beide teams moeten kunnen scoren en doelpunten voorkomen)
- een afgebakende ruimte
- spel(richting)
- spelregels bij spelsituaties

Door zelf echt doelpunten te kunnen maken en zelf doelpunten te voorkomen. Oefenvormen zijn vaak goed als ze 'voetbal echt' of 'wedstrijd echt' zijn, als de basiskennmerken van een echte voetbalwedstrijd behouden zijn gebleven in de vorm. Zo kunnen in de simpele vorm '1 tegen 1 lijnvoetbal' nog altijd twee partijen scoren; twee partijen zoeken oplossingen voor een situatie. Wat moet ik doen als ik de bal heb? En wat als hij de bal heeft?

Stel dat jouw team vaak in kansrijke posities komt, maar het team daaruit weinig tot scoren komt. Sommige trainers kiezen er dan voor om eindeloos te oefenen op het afwerken op doel. Maar in de oefenvorm '2 tegen 1 plus keeper' breng je ze in de wedstrijd echte situatie die ze vaak ervaren.

Onder druk van één verdediger en in samenwerking met één medespeler komen je spelers vaak in een echte, kansrijke positie en kunnen ze veel oefenen op het scoren. De kans dat ze dit in de wedstrijd op zaterdag laten zien, wordt daarmee groter.

Welke trainingsdoel past bij mijn spelers?

Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefenvorm liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een doel uitgeschreven.

Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met de Jo18-19 blijft gelden.

De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefenvorm te trainen.

Doel:

De mini's.	Beheersen van de bal
Jo7-8	Doelgericht handelen met de bal
Jo9-10	Doelgericht samenspelen
Jo11-12	Spelen vanuit een basistaak
Jo13-14	Afstemmen basistaken binnen team
Jo15-16	Spelen als een team
Jo17-18	Presteren als team in competitie



Vier gouden training-principes

1. Voetbal Echt 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 voetbal echtheid, maar ook om veel herhalingen. Op zaterdag spelen ze in grotere wedstrijdvormen, maar trainingsspotjes 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.

Voor de training.

Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt. Bedenk vooraf waarop je wilt trainen, hoeveel ruimte en tijd je hebt, welke materialen je nodig hebt en hoeveel spelers er zijn. Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Af en toe wat nieuws en wat variatie op eerdere trainingsvormen is natuurlijk belangrijk, en soms heb je op zaterdag iets gezien waar je die week erop graag aan wilt werken, maar structuur en continuïteit zijn ook belangrijk. Spelers weten anders niet waar ze mee bezig zijn en ze gaan dan minder snel vooruit. Bovendien biedt zo'n snel uit te leggen vorm jou de 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 hun af. Oefenvormen van andere trainers of teams zien er vaak interessant uit, maar de afstemming op jouw team is essentieel in 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! Wil je leren niet steeds voor de lange halen naar voren te kiezen, maar met verzorgd positiespel en via goed gebruik van het middenveld een aanval op te bouwen? Dan is het zaak gedurende een aantal weken achter elkaar hierop te oefenen. Werk hiertoe tijdig een trainingsplan uit. Wat oefenen we precies wanneer? Welke oefenvormen horen erbij?

Bij elke leeftijdsklasse horen specifieke doelstellingen en oefenvormen die passen bij de mogelijkheden van die leeftijd. Elke oefenvorm kun je eenvoudig of meer complex aanbieden.



Warming-up

Elke training begint met een korte warming-up. De spieren en pezen van de pupillen uit de onderbouw zijn nog soepel. Met de jongste pupillen gaat het in dit onderdeel dan ook om het principe 'ik en de bal'. In een vorm gericht op het verbeteren van de techniek train je het aannemen, passen en mikken, dribbelen en passeren en schieten van de bal.

Vanaf de Jo12 laat je de warming-up met bal voorafgaan door een warming-up zonder bal, zoals loopvormen met dynamische rekvormen (hakken, billen, knie heffen). Beperk dit moment tot vijf minuten, vervolg met een langere warming-up met bal. Daarin oefenen ze het dribbelen, aannemen, passen of schieten, passend bij het doel van de training en gericht op het verbeteren van deze voetbalhandelingen (techniek).

Als je spelers zijn opgewarmd, begint de eerste oefenvorm. Hier train je een specifiek onderdeel van het voetballen, zoals het opbouwen van achteruit of het creëren van kansen. Als een oefenvorm in gang is gezet, controleer je of alle spelers de bedoeling snappen. En: wordt er (veel) gevoetbald? Zo nee, kan de wachttijd korter door de vorm twee keer uit te zetten? Wordt er geleerd? M.a.w. lukt de uitvoering ongeveer even vaak wel als niet? Moet de ruimte groter of kleiner?

Zet echter tijdens de training niet meer te veel om. Kleine aanpassingen kunnen wel, maar sleep niet meer met materiaal. De organisatie is een middel, geen doel. Het gaat erom dat spelers veel balcontacten hebben.

Moeilijker of makkelijker maken

Een oefenvorm die spelers leert beter kansen te benutten verloopt glad. Het aanvallende team creëert de ene kans na de andere en scoort veel doelpunten. Wat nu? Je wilt ze leren nóg beter kansen te creëren en doelpunten te maken, je maakt de vorm dus moeilijker. Zo moeten ze er meer moeite voor doen. Als een vorm te gemakkelijk is – of te moeilijk – verliezen spelers hun motivatie en concentratie.

Het is de kunst de vorm zo af te stellen dat het ze uitdaagt om iets meer hun best te doen. Aan zo'n dwingende organisatie beleven ze meer plezier. Je maakt een vorm voor de aanvallende partij moeilijker door de weerstand voor hen te verhogen. Je maakt de ruimte smaller of korter, of je breidt de verdedigende partij uit met een extra speler. Je kunt ook de spelregels aanpassen, maar pas hiermee op. Een opdracht als 'doelpunten tellen alleen na een finale pass, niet na een solo' is niet wedstrijdecht. Je kunt wel de verdedigers helpen door ze tips te geven bij het afpakken van de bal.

Lukt het de spelers niet om de bedoeling van de vorm te realiseren? Dan maak je de vorm juist gemakkelijker door de weerstand te verlagen. Komt het aanvallende team zelden tot kansen en maakt het nagenoeg geen doelpunten? Dan kun je de ruimte langer of breder maken, de manier van scoren aanpassen, grotere doeltjes plaatsen, pylonen verder uit elkaar plaatsen, een speler aan de aanvallers toevoegen of het aantal verdedigers verkleinen.



Coachen tijdens de training

Nadat je ze een oefenvorm hebt uitgelegd en voorgedaan, begint het echte werk. Terwijl zij oefenen– kun jij op de juiste momenten je spelers aanwijzingen geven bij de keuzes die zij maken en de uitvoering die ze laten zien (begeleidend coachen). Houd je coaching kort en duidelijk. Je stopt situaties alleen als ze er echt iets van kunnen leren, niet om jouw kennis te etaleren (situatief coachen). Laat ze verder zelf problemen oplossen, bied ruimte voor eigen inbreng door vragen te stellen en help ze individueel. Wil je verbeterpunten aangeven, doe dit dan niet frontaal tegenover een speler. Dit kan hem in verwarring brengen en jou het overzicht op het veld doen verliezen. Ga bij hem staan, kijk samen naar de situatie, doe het voor, moedig aan. Stap dan weer snel uit het voetbalspel.

Instructies geven tijdens de training

- Op ooghoogte met je spelers. Als zij op het veld staan, kun je neerhurken, als ze op een bank zitten, zit jij ook. Zo geef je ze het gevoel dat ze eerlijk kunnen antwoorden op de vraag of ze je instructie begrijpen.
- Op een plek waar spelers niet worden afgeleid. Let op wat er achter je rug gebeurt, zelfs de zon kan de aandacht afleiden. Praat goed verstaanbaar, praat niet te snel en kijk je spelers aan.
- Betrek je spelers erbij. 'Hoe neem je een bal aan?' Geef een speler die veel aandacht vraagt een taak. 'Doe jij het maar eens voor.'
- Ga na of ze het echt begrepen hebben. Jonge spelers knikken vaak ja, ook al weten ze het nog niet precies. Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?'
- Vraag oudere spelers om hun mening, zodat ze kunnen meedenken. 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'
- Spreek ze persoonlijk aan en houd ze op speelse wijze bij de les. 'Weet je nog hoe je de bal het beste kunt aannemen?'
- Vraag spelers om hun mening zodat ze mee kunnen denken. 'Hoe zou jij die bal hebben aangenomen? Waarom?'

Stilleggen van het spel, de oefenvorm (situatief coachen).

Leg een vorm alleen stil voor aandachtspunten die vandaag centraal staan. Dat kan de specifieke doelstelling van de vorm zijn, zoals het beter uitspelen van de 3 tegen 2-situatie. Maar ook een algemeen uitgangspunt die altijd geldt: 'wat moeten we met de ruimte doen als we de bal hebben? Het veld groot maken.' Spring niet van de hak op de tak, begin niet over allerlei andere zaken. Als jouw aanwijzing geldt voor alle spelers, las dan zo'n situatieve stop in. Als slechts één speler moeite heeft met bijvoorbeeld aannemen of passen, kun je hem ook even alleen helpen. Dit kan begeleidend in de oefenvorm zelf. Of even apart van de rest, als de speler rust heeft.

Leg je het spel stil, dan is het zaak dat de spelers blijven staan in die situatie waar jij iets over wilt zeggen. Je ziet dat spelers zelf willen scoren, in hun eentje richting het doel dribbelen en vaak de bal verliezen terwijl anderen zich niet goed aanbieden. Herken de situatie meteen, roep 'stop' of een andere kreet die je van tevoren met ze hebt afgesproken. Nu is het zaak dat je ze snel het probleem doet inzien en dat zij zelf een oplossing aandragen.



Spel stilleggen? Plaatje, Praatje, Daadje

- 1 Plaatje. Laat de spelers in de organisatie stilstaan.
- 2 Praatje. Bevraag spelers en geef daarna kort aan wat de bedoeling is.
- 3 Daadje. Laat een speler het nadoen en controleer of ze het begrijpen.

Partijvorm

Na deze oefenvorm passen de spelers de oefenstof toe in een partijvorm. Het accent van de eerdere oefenvorm wordt verder geoefend met gelijke aantallen aan beide zijden. Het speelveld bevindt zich bij voorkeur op dezelfde plek als de oefenvorm, maar is wellicht groter, breder of langer, omdat nu alle spelers meedoen. Je laat ze nu vooral voetballen, je coacht alleen nog 'begeleidend'; je zet het spel niet meer stil. 'Nu is het wat drukker, maar het is nog steeds de bedoeling dat jullie sámen kansen creëren, scoren, maar ook samen storen en doelpunten voorkomen. Laat maar zien wat jullie hebben geleerd. In dribbelen van achteruit, maak een schijnbeweging en dan een pass.' Je observeert in hoeverre ze het geleerde toepassen in deze complexere vorm en je sluit af met een korte nabespreking.

Het seizoen in blokken

Het is handig om je trainingen vooraf te plannen, zodat je niet elke week opnieuw het wiel hoeft uit te vinden. Wel kun je gebruik maken van een van deze veelvoorkomende situaties, die de laatste wedstrijd met zich meebracht.

1. Opbouwen op eigen helft vanaf de keeper,
2. Aanvallen op de helft van de tegenstander,
3. Storen en druk zetten op de helft van de tegenstander,
4. Verdedigen op eigen helft.

In een seizoen kun je deze vier doelen indelen in vier blokken van zes tot acht weken, één thema per blok. Als je training voetbal echt is, komen vanzelf alle thema's tegelijk aan bod.

Hoe bereid je zo'n trainingsperiode voor?

- Kies je trainingsdoel. Concentreer je voor pupillenteams op het aanvallen en verdedigen, oudere spelers kun je ook trainen op het omschakelen.
- Verdeel de doelstellingen over de eerstkomende vijftien weken.
- Oefen enkele weken achtereenvolgend op een doelstelling en laat de spelers zo wennen aan de oefeningen die erbij horen.
- Heb binnen een training aandacht voor zowel de aanvalsdoelstelling als de bijbehorende verdedigende doelstelling.
- Pas stof uit een oefening meteen toe in een kleine én grote partijvorm.

Samenvattend

Houd de vaste structuur van een training aan: warming-up, oefening en afsluitende grote partijvorm. Hou in je achterhoofd:

- Hebben spelers door wat de bedoeling is?
- Hebben ze allemaal voldoende balcontacten?
- Is de vorm goed afgesteld? Kan het moeilijker of moet het gemakkelijker?
- Stel jezelf tijdens de training steeds de volgende vragen: wordt er plezier beleefd aan de training? Wordt er gevoetbald? Wordt het voetbalspel geleerd? Zo ja, dan is de leersituatie voor jouw spelers optimaal.



Keeperstraining

Vanaf de Jo10/11, en zeker vanaf de Jo12/13, wordt het duidelijk wie van de spelers graag keept. Sommigen willen niet meer anders.

Laat je keeper er gerust trainen op specifieke keepers handelingen – zolang het niet ten koste gaat van het bezoeken van de teamtraining. Keeperstraining komt bij voorkeur niet in plaats van, maar is extra.

De keeper is een volwaardige speler, maar op de gewone training hangt hij er vaak een beetje bij als schietschijf. Trainers bemoeien zich niet met hem, meestal uit onkunde. Ze weten niet hoe ze een 'keepersprobleem' uit de wedstrijd kunnen vertalen in een goede oefenvorm. De keeper heeft echter een niet te onderschatten rol.

Bij de onderbouw wordt er vanuit de club minimaal 1x per twee weken een keeperstraining verzorgd. Hierin probeert de club een keeperstrainer aan te stellen, mocht dit niet lukken dan proberen we een ouder te enthousiasmeren. Indien nodig.

Conditietraining

Pas vanaf de Jo15, als de groeisput (bijna) achter de rug is, kun je spelers blootstellen aan voetbalconditionele prikkels. Houd echter rekening met laatbloeiers.

Vanaf de **Jo15** gaat het er op de training niet meer alleen om beter te leren voetballen, maar ook om het beter voetballen beter vol te houden én het beter of langer kunnen volhouden explosief te zijn. Blijf ook nu trainen in voetbal echte vormen; van rondjes om het veld rennen gaan je spelers het voetballen niet beter volhouden. Hebben ze moeite om de laatste tien minuten van de wedstrijd goed te blijven spelen, zorg er dan voor dat ze het voetballen zelf langer kunnen volhouden. Dat kan door ze in een opbouw van kleine partijvormen met korte rustperiodes steeds wat langer te laten doorspelen.

Ook kun je ze motiveren steeds iets langer hun best te doen in partijtjes door van alle trainingspotjes ranglijsten bij te houden. Met andere woorden: waar, wanneer en hoe wordt de actie uitgevoerd? Door met deze bril naar de technische vaardigheden (individuele handelingen met bal) van je spelers te kijken, voorkom je dat ze voetbalhandelingen aanleren die in de wedstrijd nauwelijks tot geen betekenis hebben. Om ze werkelijk beter te leren voetballen helpt deze aanpak bij het vinden van de precieze verbeterpunten, en kun je ze nog op dezelfde training een passende oefenvorm aanbieden. Techniektraining houdt echter nooit op, ook in alle oefen- en partijvormen heb je aandacht voor hun technische vaardigheden. Hoe behandelen ze de bal? Hoe kun je ze daarbij helpen?

Techniektraining is iets voor bijvoorbeeld vrijdagavond. Stimuleer je spelers dan daaraan deel te nemen. Net als keeperstraining komt deze extra training niet in plaats van, maar is het een extra.



De wedstrijd

Natuurlijk willen je spelers liefst elke wedstrijd winnen, maar jij mag je daarin niet laten meevoeren. Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan jouw verantwoordelijkheid: elke speler doelgericht bezig te laten zijn met de bal en alle spelers stimuleren samen te spelen. Je leert ze samen op te bouwen, aan te vallen, te verdedigen en om te schakelen (liever gezegd: snel weer meedoen na balverlies of balverovering). Niet het voorkomen van nederlagen is je opdracht, maar je team steeds weer laten proberen om doelpunten te maken en tegendoelpunten te voorkomen. Elke week opnieuw. Je speelt dus voor, tijdens en na de wedstrijd een belangrijke rol.

Trainer/coach verantwoordelijkheid voor een sportief verloop van de wedstrijd.

Voor de wedstrijd

Overvoer spelers vlak voor de wedstrijd niet met allerlei instructies. Moedig ze slechts aan tot enkele basistaken. Maar voor je hieraan toekomt, neem je het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wissels met ze door. De structuur van voetballen ondersteunt je in het duidelijk maken wanneer je wat verwacht van je spelers.

De wedstrijd (aanvallen en verdedigen)

Jouw team heeft de bal. De tegenstander heeft de bal (de logische structuur van voetbal). In het voetballen gaat het om het maken van meer doelpunten dan tegenpartij. Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelingen zoals vrijlopen, passen en schieten, mentale weerbaarheid, etc.

Bij het beschrijven van de logische structuur van voetbal beginnen we, omdat voetbal een teamsport is, met de voetbalhandelingen die op teamniveau moeten worden uitgevoerd zoals opbouwen, aanvallen en verdedigen (de teamfunctie).

Aanvallen bestaat uit een reeks van voetbalhandelingen die alleen in balbezit kunnen worden uitgevoerd en die gericht zijn op het maken van een doelpunt. Aanvallen begint vaak al bij de keeper en in principe kunnen ook alle andere spelers hun bijdrage leveren. Daarom is het zinvol om binnen de teamfunctie *aanvallen* onderscheid te maken tussen twee fasen die aangeduid worden als teamtaken, namelijk *opbouwen* en *doelpunten maken*.



Sfeer, opstelling en posities (teamtaken)

1. Sfeer.

Begin de voorbespreking met een enthousiast compliment aan het team door bijvoorbeeld te refereren aan de laatste training of de vorige wedstrijd. 'Verdedigers hielpen goed mee met aanvallen en aanvallers hielpen mee met verdedigen, doe dat allemaal deze wedstrijd ook weer!' Bespreek samen met je spelers wat je verwacht en welke doelen je stelt voor deze wedstrijd. Gebruik hiervoor de structuur van voetballen en bepaal samen één of twee doelen binnen Aanvallen en Verdedigen.

Refereer hierbij ook aan de laatste training en de doelen die daar behandeld zijn.

2. Opstelling.

Jo7 speelt 1-2-1

Jo8/9/10 speelt 1-4-1 waarbij je speelt met twee centrale, twee opkomende backs en een 10/spits

Jo11/12 speelt 1-4-2-1 waarbij je speelt met twee centrale, twee opkomende backs, twee controlerende middenvelders en een 10/spits

Vanaf Jo13 spelen we 1-4-3-3 waarbij je speelt met twee centrale, twee opkomende backs, twee controlerende middenvelders, een 10, twee vleugelspitsen en een spits.

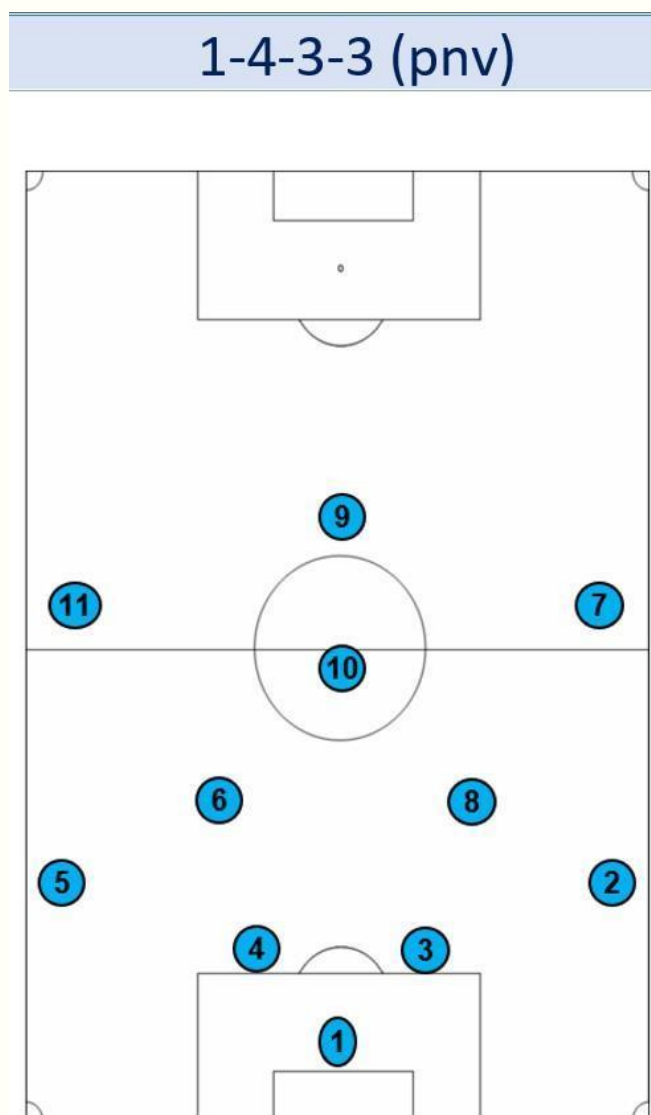
3. Visualiseer.

Teken de opstelling (of gebruik bekertjes of een magneetbord). Je spelers zien en begrijpen dan hun plek en rol beter. Verdedigen bestaat ook uit een reeks van voetbalhandelingen. Deze voethandelingen worden uitgevoerd als de tegenpartij in balbezit is. Het gaat hierbij dus niet alleen om de voetbalhandelingen van de verdedigers en de keeper. Verdedigen kan al beginnen bij het doel van de tegenpartij door de aanvallers. Daarom wordt er binnen de teamfunctie verdedigen het onderscheid gemaakt tussen twee fasen die aangeduid worden als de teamtaken, storen en doelpunten voorkomen.



Voorkeursposities

Bespreek met je spelers al aan het begin van het seizoen op welke positie iedereen graag staat en houd hier zoveel mogelijk rekening mee. Zorg dat elke speler weet wat hij op zijn plek moet doen en probeer dit uit te leggen op het leeftijdsniveau dat bij ze past. (zie bijlage taken per positie)





Teamtaken balbezit

Positie	Omschrijving
1 keeper	• snelheid in de opbouw • bij inspelen 3 of 4 meelopen in de richting van de bal • bij balbezit op middenlijn op 16 meter staan
2 en 5	• bij opbouw diep en breed uitlopen • ruimte houden voor diepe bal naar 7 of 11 • denken over situatie "Wat als ?" • voor 3 en 4 blijven • opbouw zoeken naar 9
3 en 4	• aanspeelbaar op de punt 16 meter • centrum bemannen • naast elkaar in de opbouw • zorgen voor aansluiting bij diepe bal
6 en 8	• ruimte maken voor de diepe bal • altijd achter de bal aanbieden • ruimte maken/houden voor 10 • in centrum spelen
7 en 11	• veld breed en diep maken/houden • bal aan de buitenkant aannemen • vooractie achter rug tegenstander maken • actie naar doelgericht • kaats met 10 aangaan
9	• diep aanspeelbaar zijn • vooractie maken om aanspeelbaar te zijn • doelgericht actie maken • ruimte tot 7 en 11 bestrijken • communiceren met 10
10	• ruimte maken voor de diepe bal • kaats aangaan met 9 • moment van kaats kiezen • ruimte achter 9 bespelen



Teamtaken balbezit tegenpartij

Positie	Omschrijving
1	• bij balbezit tegenpartij op middenlijn op +- 16 m staan • coachen van 2 en 5 (knijpen)
2 en 5	• verantwoordelijk voor (ruimte)dekking • knijpen bij bal aan andere zijde van veld • rugdekking 3 en 4 verlenen • resoluut in duel
3 en 4	• oppakken van diepe spits • coachen van elftal • instappen als 6 en 8 zijn voor bijgespeeld • altijd in centrum zijn • rugdekking 2 en 5 verlenen
6 en 8	• in het centrum de gevaarlijkste man oppakken • schuin achter elkaar spelen • controlerend spelen • modereren (bepalen hoe speelveld wordt ingericht)
7 en 11	• knijpen als de bal aan de andere zijde is • recht op de man met bal lopen • lange bal eruit halen- moment van storen kiezen
9	• recht op de man met bal lopen • lange bal eruit halen- opjagen
10	• lange bal(lijn) eruit halen • ruimte achter de 9 bespelen • zorgen dat de 'tweede bal' wordt gewonnen



Rouleren. Laat spelers (tot ongeveer de Jo13) op verschillende posities spelen, dit draagt bij aan hun voetbalontwikkeling. Minder verstandig is deze afspraak: 'Als we de tweede helft twee doelpunten meer hebben dan zij, mag jij het laatste kwartier in de spits.'

Ontwikkelingskansen mogen nooit afhankelijk zijn van de stand. Waak er ook voor dat je de twee 'zwakste' spelers stigmatiseert door ze tegelijk wissel te zetten. Zet een sterke speler en een laatbloeier samen reserve.

Aanvoorderschap. Veel jonge spelers vinden het leuk om aanvoerder te zijn. Je kunt dit in het begin rouleren, zodat iedereen voelt hoe het is om verantwoordelijk te zijn. De taak als aanvoerder van een Jo8 t/m 11 team moet niet te zwaar zijn; het is vooral een symbolische functie. Kies vanaf de Jo12-13 een aanvoerder. Houd in de gaten of de aanvoerder de taken ook echt aankan en uitvoert.

Wissels. Ten eerste een dwingend advies: geef iedereen evenveel speeltijd. Je mag net zo veel wisselen als je wilt, maar wissel niet een zwakkere speler om een overwinning veilig te stellen.

Bij de Jo15-1, Jo17-1 en Jo19-1 wordt er prestatiegericht gewisseld. De hoofdtrainer is hier verantwoordelijk voor. Mocht er een speler twee weken achtereen in de wissel beginnen moet deze speelminuten krijgen in het tweede elftal.

De wedstrijdbespreking

Straal uit dat we er zin in hebben! Spelers komen om te voetballen, niet om naar jou te luisteren. Alles wat jij zegt moet daarom welgekozen zijn. Kies voor twee of drie algemene accenten die voor iedereen gelden. Pik er niet één individu uit, en stel hem zeker niet als negatief voorbeeld.

De kleedkamer moet een veilige omgeving zijn. Waak tegelijkertijd voor een onsamenvattend verhaal. Buiten de algemene accenten stel je één of twee doelen binnen de structuur van voetballen, in *aanvallen en verdedigen*. Benoem daarbij accenten die je al bij vorige wedstrijden en op de training onder de aandacht hebt gebracht. 'Jongens, wat gaan we doen vandaag?' Winnen, roepen ze, scoren. Terwijl dat afleidt van jouw boodschap, en de druk op spelers groter maakt. 'Oké, maar we moeten niet vergeten de tegenstander het aanvallen moeilijk te maken. Hoe kunnen we het beste verdedigen? Wie weet het?' Volgen er verrassende en minder verrassende antwoorden? Bedank dan voor de suggesties en benoem de doelen die jij wilt stellen. Individuele aandacht.

Wind het team niet op met drukke peptalk, geef liever de spelers die het nodig hebben extra zelfvertrouwen. Vaak gaat alle aandacht naar de betere spelers of de 'lastpakken', maar vergeet de rustige speler niet: ook hij kan een complimentje of tip gebruiken.

Gebruik het magneetbord om je aanwijzingen duidelijk te maken met voorbeelden van voetbalsituaties die je benoemt. 'Twee dingen die belangrijk zijn bij het verdedigen, dan gaan we naar buiten.'

Beperk je verder tot het bewaken van een sfeer waarin elke speler zich veilig voelt. Loop met een onzekere speler mee op naar het veld, vertel hem wat je oprecht goed aan zijn spel vindt.



Vaak wisselen creëert ook chaos in het veld. Schep van tevoren duidelijkheid. 'Elke speler wisselt één keer per helft. Niemand staat een hele helft reserve.' (Dit kan in de praktijk anders zijn, ook afhankelijk van het team)

Overige afspraken.

Komen we gezamenlijk het veld op, doen we een gezamenlijke warming-up, en welke speler geeft daar leiding aan?

Maak afspraken over het omgaan met de scheidsrechter en grensrechters: geen discussie, respecteren, accepteren. Spelers die mopperen of erger worden gewisseld.

De aanvoerdersrol.

Geef vanaf de Jo14-15 de aanvoerder een rol voor het geval de sfeer straks in de wedstrijd dreigt om te slaan, steun hem als het erop aan komt in woord en daad.

Elftalleider (taken wedstrijd)

Ontvang de tegenstander. Maak tijdig kennis met de begeleiding, onthoud zijn naam en maak een praatje. Kijk of de kleedkamer in orde is.

Maak kennis met de scheidsrechter. Spreek de verwachting uit van een sportieve wedstrijd, de tegenstander voelt zich dan aangesproken. Laat ook de spelers (aanvoerders) elkaar een prettige, sportieve wedstrijd wensen.

Het doel van de warming-up is dat ze in de sfeer van de wedstrijd komen, voor oudere junioren dat hun spieren en pezen soepel worden. Kies daarna voor makkelijk te organiseren vormen, vormen die je spelers al kennen van de training.



Tijdens de wedstrijd

Laat je als trainer/coach/elftalleider tijdens de wedstrijd niet beïnvloeden door de stand of gebrul van mensen langs de lijn. Concentreer je op de voetbalhandelingen van je spelers, **coach vooral de spelers die de bal niet hebben**, en de wisselers naast je langs de lijn. Stel jezelf op langs de zijlijn en observeer zo lang mogelijk in stilte. Onthoud de hoofdzaken die je opvallen in het aanvallende en verdedigende, eventueel uitgewerkt in het opbouwen, scoren, storen en doelpunten voorkomen en de individuele voetbalhandelingen met bal daarbinnen. Dat valt niet mee, je raakt al snel verstrikt in wat je allemaal ziet, en wat je tegen ze zou willen zeggen. Te veel voor spelers, en het effect van wat je roept is nihil. Het beeld dat je hebt wordt vaak nog eens vertroebeld door wat je al vond of dacht.

Stel jezelf één vraag. Wat zie ik? Niet: wat dacht ik al wel? Of: hoe erg baal ik van de snelle 2-0 achterstand? Blijf in plaats daarvan rustig, en houd het simpel. Je ziet dat je verdedigers meermaals de bal niet rustig aannemen en een aanspeelbare medespeler zoeken, maar wild naar voren schieten. Een van de twee aandachtspunten die je vooraf al benoemde. Onthoud dit punt voor de bespreking in de rust.

Je ziet vast nog meer punten, maar dat is voor de training of een volgende wedstrijd. Beter één ding goed gedaan, dan tien dingen half.

Aandachtspunten voor de coach bij het analyseren van de wedstrijd

Bedenk allereerst welke accenten bij de vorige training en wedstrijd aan de orde zijn gekomen. Wat wilde je bereiken met de groep? Zie je het geoefende terug in de wedstrijd?

Over het aanvallende

1. **Scoren.** Als een speler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het hem dan om te scoren? Wat ging er goed/fout?
2. **Kansen creëren.** Als we de bal op de helft van de tegenpartij hebben, lukt het dan om kansen te creëren? Wat gaat er goed, fout?
3. **Opbouw.** Als we de bal op eigen helft hebben, lukt het dan om een speler op de helft van de tegenpartij aan te spelen?
4. **Balbezit.** Als een van mijn spelers de bal heeft, lukt het ons dan om de bal in de ploeg te houden of schieten we de bal zomaar weg?

Over het verdedigende

1. **Doelpunten voorkomen.** Als een tegenspeler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het dan een doelpunt te voorkomen?
2. **Storen.** Als we op eigen helft verdedigen, lukt het dan te voorkomen dat de tegenpartij kansen krijgt?
3. **Druk zetten.** Als we verdedigen op de helft van de tegenpartij, lukt het dan om te voorkomen dat ze een speler kunnen aanspelen op onze helft?
4. **Bal afpakken.** Als een speler van de tegenpartij de bal heeft, lukt het ons dan de bal af te pakken?

Zet de antwoorden op deze vragen voor jezelf op een rij, bedenk wat goed gaat en wat een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij oog voor de rol van de tegenpartij. De ene wedstrijd krijgt je team veel kansen en maakt het doelpunten, een volgende keer wordt je



team teruggedrongen en komt het de eigen doelmond niet uit.



Omdat je team matig verdedigt, of valt de tegenpartij gewoon goed aan? Waarom lukt het niet weerstand te bieden? Wat kunnen spelers aan de bal beter doen? Wat kunnen spelers zonder de bal beter doen?

Door met deze bril naar je spelers te kijken, voorkom je dat je hun voetbalhandelingen alleen maar op schoonheid of effectiviteit beoordeelt. Iets is al snel 'mooi gedaan'. Of: weg is weg.

Vorm geen oordeel over 'goede' of 'slechte' acties, dat voelen de betrokken spelers zelf wel aan. In plaats daarvan maak je een keuze voor enkele accenten die je tijdens het spel, in de rust of tijdens de training aan de orde laat komen. Doe dit steeds met in het achterhoofd de structuur van voetballen: aanvallen en verdedigen. Om je spelers beter te leren voetballen, helpt deze analyse je met het vinden van de verbeterpunten. Daar kun je je trainingen op afstemmen.

Beïnvloeden

Terwijl je de wedstrijd observeert, is er de mogelijkheid je spelers te beïnvloeden.

Beïnvloeden kan voor, tijdens en na de wedstrijd. Bij de nazit straks staan de oren niet meer zo naar allerlei lessen. De voorbespreking is grotendeels opgegaan aan het doel van de wedstrijd, opstelling, posities en wisselbeleid. Nu is het moment ze te helpen. Wat betekent dat voor jou? Baseer je aanwijzingen langs de lijn op wat je ziet. Alles wat je zegt moet welgekozen zijn, pik uit de talloze situaties alleen de belangrijkste zaken.

Refereer aan de algemene thema's of de accenten binnen Aanvallen en Verdedigen.

Benoem zaken die al iets voor ze betekenen, die je al eens eerder onder de aandacht hebt gebracht. Sluit aan bij niveau en belevingswereld van de spelers. Bij **J-o7 t/m 11** heb je het vooral over hun voetbalhandelingen (aannemen, dribbelen en passeren, passen), **bij J-o12 & 13** over hun taak in het elftal en het samenwerken met andere spelers.

Houd opmerkingen simpel (ook tijdens de training)

Geef de verbeterpunten aan. Geef complimenten zo specifiek mogelijk. 'Goed dat je in de eerste helft zo vaak op doel schoot.'

Geef opdrachten en tips.

Hoe kan iets beter? Formuleer op de toekomst gericht en doe het ook voor. 'Buig als je nog eens schiet iets over de bal, dan gaat-ie niet meer over.' Geef voordat ze voor de tweede helft het veld opgaan nog een extra aanmoediging. 'Laat het zien hè? Je kunt het.'

Opdrachten/tips voor de aanvallers.

1. "Groot maken of ...uit elkaar"

De speelruimte zo lang en breed mogelijk maken. De spitsen moeten zo diep mogelijk spelen. De links- en rechtsbuiten moeten het veld goed breed en diep houden.

2. "Diepte"

Middenvelders en verdedigers moeten steeds kijken of de bal vooruit richting de spitsen kan worden gespeeld.

3. "Balbezit"

Voorwaarde om kansen te creëren. Coaches leggen vaak de nadruk op het voorkomen van risico's en moedigen ten onrechte aan tot de 'lange bal'. Spelers schieten veroverde ballen dan zomaar weg of uit. Stimuleer spelers eerst de bal aan te nemen, eventueel af te schermen van een tegenstander en de bal daarna in het team te houden.



4. “Positiespel”

Veldbezetting optimaal houden. Pupillen hebben soms moeite om met elkaar de ruimte goed te bespelen. Controleer steeds of het zinvol is wat je zegt. Zie je dat speler of team zich verbetert na iets wat je hebt gezegd? Wordt het aanvallen of verdedigen echt beter? Herhaal een opmerking geen drie keer als je geen effect ziet. De speler zelf maakt de keuzes in het veld, niet jij. Het spel is onvoorspelbaar; voorprogrammeren is zinloos. Help slechts bij het maken van die keuzes.

Richt je alleen op structurele zaken die beter kunnen, coach niet op incidenten of na een mislukte actie. Hoe goedbedoeld ook, het leidt een speler vooral af.

5. “Roepen langs de lijn”

Met geroep bereik je de meeste spelers niet en als ze je al verstaan, worden ze er al snel doof voor. Wil je toch graag iets zeggen, noem dan eerst de naam, houd het herkenbaar en simpel en wijs niet op zonneklare ‘foutjes’. Laat hen daar in stilte van leren.

Stap niet binnen de lijnen, keer je nooit af van het spel, maak geen wegwerpgebaar. Roep geen nare dingen naar de spelers. Ze voetballen er niet beter door.

Bij het geven/roepen van aanwijzingen moet hetgeen wat je roept ertoe bijdragen dat de spelers daarna zelf de verantwoordelijkheid nemen het anders/beter te doen. Een voorbeeld: Je neemt als trainer waar dat de achterhoede/laatste linie, niet snel genoeg inschuift bij balbezit, waardoor er een te groot gat ontstaat met de middenlinie. Je kunt als coach twee dingen doen.

- Roepen: “laatste linie...doorschuiven!! of ...Inschuiven!!
Het effect van deze opmerking zal zijn dat de achterhoede bij een volgende situatie opnieuw van de coach verwacht dat hij zijn achterhoede ‘beveelt’ in te schuiven. De vraag is... wordt van deze opmerking geleerd?
- Beter is je laatste man verantwoordelijk te maken voor het inschuiven. Dan kan de instructie de volgende zijn: “Hans, zorg ervoor dat jouw mensen eerder inschuiven bij balbezit op het middenveld.”

Hier is het leerpunt dat je Hans dwingt om het spel te lezen en hem verantwoordelijk maakt voor jouw opdracht. Bovendien zullen de spelers in de laatste linie eveneens ‘scherper’ zijn en met elkaar beter opletten. Het lijkt wellicht een subtiel verschil, maar dat is het niet. Je maakt spelers zelfverantwoordelijk de situatie in te schatten en dwingt ze attent zijn daarnaar te handelen.



Opdrachten, tips bij verdedigen (zorg ervoor dat je ook hier de spelers zoveel mogelijk een eigen verantwoordelijkheid geeft door de juiste manier van coachen)

1. **“Klein maken”, of ‘dicht bij elkaar.’**
Speelruimte zo kort en smal mogelijk maken. Speel dicht bij elkaar, dan kunnen ze elkaar snel helpen.
2. **“Naar de bal toe”**
Druk zetten om te voorkomen dat de tegenpartij de bal kan overspelen en om de bal af te pakken.
3. **“Kort dekken”, of ‘dichter bij je tegenstander staan.’**
Als de bal in de buurt is en de spits van de tegenpartij de bal kan ontvangen, moet de centrale verdediger kort dekken.
4. **“Rugdekking geven” aan elkaar**
Het team moet niet alleen de ruimte klein maken in de lengte van het veld, maar ook in de breedte.
5. **‘Hard werken’, meedoen.**
Zo lang mogelijk nuttig blijven. Wanneer de spitsen van jouw team zijn uitgespeeld, kunnen ze toch de middenvelders ondersteunen door spelers van de tegenpartij op het middenveld in te sluiten.

Wat nog meer tijdens de wedstrijd

1. Bewaak de sfeer. Zorg voor een positieve uitstraling, maak een ontspannen indruk.
2. Ongewenst gedrag. Bedenk wat je gaat doen bij ongewenst gedrag van je spelers; de scheidsrechter ziet niet alles. Als je iets niet acceptabel vindt, kun je een speler wisselen of een time-out geven.
3. Horen zien en zwijgen. Observeer, concentreer je op de voetbalhandelingen die je spelers uitvoeren.
4. Laat spelers zoveel mogelijk zelf beslissen. Coach vooral de spelers die de bal niet hebben, laat de spelers aan de bal in elk geval zelf beslissen.
5. Bevorder gewenst gedrag. Zie gewenst gedrag (sportiviteit, goede acties) niet als iets vanzelfsprekends. Benoem het en complimenteer ze ervoor, dan gaan ze het vaker vertonen. Negeer de minder goede acties, bewaar het als aandachtspunt voor later. ‘Geeft niks! Goed geprobeerd.’
6. Accenten wel benoemen. Je ziet dat jouw middenvelder te ver van zijn man staat. Zo kan de centrale middenvelder van de tegenpartij de bal steeds achter de laatste linie spelen. ‘Teun, dichterbij hem staan. Houd druk op de bal, goed zo!’



In de rust

Als de scheidsrechter afblaast voor de rust kun je ervoor kiezen dat de spelers zich bij jou verzamelen, waarna jullie met zijn allen naar de kleedkamer lopen – desnoods naar een dug-out of in doelgebied.

Rust is rust, de kleedkamer is geen vrijplaats om al je bevindingen over ze uit te storten. Laat ze uitzazen. De rust is een prima moment om alle spelers tegelijk te beïnvloeden. Dit doe je door enkele vragen te stellen en ze over dingen te laten nadenken. Je kunt het eerste commentaar door een speler laten geven, en deze taak wekelijks laten rouleren. Laat bijvoorbeeld de een iets zeggen over het aanvallen, de ander over het verdedigen. Elke positieve bijdrage is oké.

Als laatste neem jij als coach het woord. Begin altijd met een compliment aan iedereen, benoem de goede zaken en dan pas twee uitdagingen voor de tweede helft. 'Goed gewerkt!' is te algemeen. Dit is beter: 'We hebben weinig kansen weggegeven en we stonden goed dicht bij elkaar. De spitsen deden goed mee bij het verdedigen en de middenvelders en verdedigers pakten vaak de bal af. Prima. Helaas staan we wel 2-0 achter, maar we kunnen ons een stuk verbeteren.'

Negeer de tussenstand. Wees vooral opgewekt, de wedstrijd kan nog kantelen. Wijs niet op wat er niet goed gaat. 'Jullie moeten wel scoren!' Dat snappen ze zelf ook. Hamer niet op fouten. Junioren kun je – opbouwend – op een fout wijzen, maar benadruk je bij een pupil de fouten, heeft dat een negatief effect op zijn zelfbeeld. Fouten maken hoort erbij. Vergelijk kinderen ook niet met elkaar. Sla verbeterpunten op in je hoofd en bedenk hoe je hierop kunt trainen. Maar met loftuitingen alleen ben je er ook niet. Niet als het spel daar aanleiding toe geeft. Dat werkt juist contraproductief, want kinderen voelen haarfijn aan of je het meent of niet.

Geef behalve concrete complimenten enkele tips die beter kunnen. 'Sam, probeer als je niet wordt aangevallen rustig de bal te stoppen en kijk wie er van ons het beste vrij staat.'

Check in de rust:

Kies twee positieve punten en twee aandachtspunten voor de tweede helft.

1. Wat ging goed in aanvallen? 'We hebben een doelpunt gemaakt en diverse kansen gecreëerd. Ga zo door!'
2. Wat kan beter in het aanvallen? Als we achterin de bal hebben, hebben we moeite om hem bij de spitsen te krijgen. We lijden balverlies door een lange bal of in de combinatie. Wat kunnen we beter doen?'
3. Wat gaat goed in het verdedigen? De verdedigers verdedigen sterk en zijn actief in het storen en proberen de bal af te pakken. Ga zo door!'
4. Wat kan beter in het verdedigen? 'Niet iedereen doet mee met verdedigen. De tegenpartij kan gemakkelijk oprukken en heeft zo twee doelpunten gemaakt. Hoe kunnen we dit zo dadelijk voorkomen?'



Na de wedstrijd

Na de wedstrijd kun je spelers beter niet meer te veel vermoeien met wat jij er allemaal van vond. Belangrijkste is nu dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat.

Spreek met ouders van spelers, bouw een band met ze op.

Wel kun je alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Een goed moment om de dag prettig af te ronden – ook als er is verloren.

Besprek geen technische details, daar staan de oren niet meer naar. Negeer negatieve opmerkingen over scheidsrechter of tegenstander. 'Ik snap de frustratie, maar daar hebben we geen invloed op. Het enige dat we kunnen doen is nog beter voetballen en maandag nog beter trainen. Dan komt het goed!'

De kantine

Benadruk aan de kantine tafel de positieve momenten en de teamprestatie. Schenk niet te veel aandacht aan dingen die fout gaan. Een doelpunt tegen is niet altijd het gevolg van een fout, maar soms van het goede spel van de tegenpartij.

Benadruk echter ook de kwaliteiten van de tegenpartij niet te veel. Dit wekt bij jouw spelers de indruk dat zij er niets van kunnen. Herken het goede en benadruk dat. Alleen dan zijn ze bereid om nieuwe dingen uit te proberen. 'Hé Teun, goed dat jij ook nog even mee naar voren ging! Vaker doen.'

Zorg dat in het wedstrijdverslag niet alleen de doelpuntenmakers worden genoemd. Dik verloren en weinig inzet gezien? Vraag je af wat presteren voor jou betekent. Winnen en hoog eindigen op de ranglijst? Of voortgang (winst) boeken en samen met plezier bezig zijn? Luister daarom ook na de wedstrijd weer goed naar hen. Stel vragen die jou informatie geven – en hen aan het denken zetten.

Tot slot:

Het belangrijkste is het sociale aspect. Bedenk: in en rond voetbal doe je dingen samen. Samen wat drinken na de wedstrijd, en af en toe met spelers en ouders iets anders leuks doen. Bijvoorbeeld: bowlen, zwemmen, naar het strand of een ander uitje. Heel goed voor teamspirit en spelplezier, want ze krijgen in zo'n situatie op een andere manier waardering voor elkaar – een speler die misschien iets minder goed kan voetballen, blijkt ineens heel sociaal of grappig te zijn.



Scheidsrechter

De scheidsrechter heeft altijd gelijk, ook als hij geen gelijk heeft. Bespreek wat je doet bij ongewenst gedrag van spelers; de scheidsrechter ziet niet alles.

Zorg voor een positieve, ontspannen uitstraling, heb contact met de scheidsrechter. Aan jou is af te lezen hoe spelers bij omstreken beslissingen zullen reageren.

Geen discussie van de spelers met de scheidsrechter accepteren. Bespreek wat je doet bij ongewenst gedrag van jouw spelers; de scheidsrechter ziet niet alles. Bijvoorbeeld vijf minuten wissel.

Laat eventueel de spelregels aan de orde komen tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen: buitenspel, terugspeelbal, directe en indirecte vrije trappen. Hoe kunnen we de buitenspelregel beter gebruiken?

Kweek begrip bij je spelers en leg uit hoe moeilijk het is om scheidsrechter te zijn en dat hij, net als spelers, ook fouten mag maken. Laat oudere pupillen en junioren wedstrijdjess fluiten bij de jongere pupillen.

Laat je niet gek maken door onterechte beslissingen, maar concentreer je op het voetballen. Niets mooier om na afloop een erg partijdige scheidsrechter vriendelijk te bedanken. Een echte thuisfluiters? Spreek hem in de rust even respectvol aan. Gaat hij ermee door, dien dan na afloop een klacht in bij de bestuurskamer. Afhankelijk van de ernst speel je het aan het bestuur van je eigen vereniging door. Het is aan hen of een signaal aan de KNVB wordt gegeven.

Uit of thuis spelen

Voetballen op bezoek bij een andere vereniging kan heel anders zijn dan bij je eigen vereniging. Welke verschillen in beleving kun je tegenkomen? Hoe kun je je spelers daarmee leren omgaan?

Op bezoek bij een andere vereniging kom je met je spelers in de sfeer van die andere vereniging. De overgang kan ineens groot zijn. De verschillen in beleving van het voetbal kunnen ook groot zijn. Het kan er meer of minder temperamentvol aan toegaan, fanatieker of gemoedelijker in en rond het spel. Individuele technische hoogstandjes zoals pingelen en panna's staan hoger of lager in aanzien. Bij junioren in de puberteit die zoeken naar hun identiteit kan er een groepsgevoel zijn, een hang naar de eigen cultuur.

Bespreek met je spelers de verschillen die je denkt tegen te komen bij een club. Benadruk dat jullie vereniging niet 'beter' is dan de andere, hoogstens 'anders'. Bedenk ook hoe jij en je spelers met jullie gedrag overkomen bij de ander.

Het kan gaan om dingen als: ruw spel, fanatieke supporters, discriminerende opmerkingen, elkaar niet kunnen verstaan.

Bereid je spelers voor op deze andere sportbeleving wanneer je een uitwedstrijd speelt. Je spelers zijn zich dan meer bewust van de invloed van hun eigen gedrag op de ander en omgekeerd. Zo kunnen ze makkelijker met situaties op en rond het veld omgaan.



Meisjes en voetbal

Ook de meisjes binnen SV Nootdorp moet een podium worden geboden. Talentontwikkeling vindt plaats op alle niveaus. Elk kind wil met veel plezier (nog) beter leren voetballen. Daartussen bevinden zich verschillende doelgroepen.

Rekening houden met de doelgroep is belangrijk. De verscheidene doelgroepen zijn:

- meisjes die voetballen vanuit recreatief / sociaal perspectief,
- meisjes die voetballen vanuit prestatief perspectief,
- meisjes die voetballen vanuit het perspectief van een toptalent.

Gelukkig laten steeds meer clubs meisjes van jongs af aan met jongens samenspelen. Zo kan elk meisje direct beginnen met voetballen. Ze krijgen dezelfde aandacht en dezelfde kansen om zich verder te ontwikkelen. Vaak kunnen meisjes dan ook tot en met de Jo-15 met en tegen jongens spelen.

Meisjes die vanuit recreatief/sociaal perspectief voetballen, willen vanaf de juniorenleeftijd graag met en tegen meisjes kunnen voetballen.

Vijf tips om meisjes verder te helpen in voetbal.

1. Gemengd. Maak voor de mini's, Jo7,8 en 9 en Jo10/11 gemengd voetbal de standaard. Behandel meisjes gelijk aan jongens zodat meisjes dezelfde kansen krijgen in hun voetbalontwikkeling. Meisjes die vanuit prestatief oogpunt voetballen, zullen ook daarna nog (met en) tegen jongens willen voetballen.
2. Meisjes tegen meisjes. Na de Jo11 leeftijd wordt vaak duidelijker vanuit welk perspectief meisjes voetballen. Voor de doelgroep die vanuit recreatief oogpunt voetballt is het raadzaam om vanaf deze leeftijd meisjesteams te vormen.
3. Het meisje centraal. Maatwerk leveren voor elk individueel meisje dat lid wordt van SV Nootdorp is cruciaal om meisjes een goede plek te geven binnen de vereniging. Om meisjes en vrouwen voor de vereniging te behouden is het positioneren van het meisjes- en vrouwenvoetbal van groot belang. De kans op een mooie bloeiende meisjes- en vrouwentak binnen SV Nootdorp wordt daarmee groter. *De brochure 'Het meisje centraal' kun je vinden op de KNVB-themasite meisjes- en vrouwenvoetbal.*
4. *Talenterkenning.* Herken en erken talentvolle meisjes, ga het gesprek aan met de ouders, stimuleer ze na te denken over de perspectieven, geef voorlichting en bespreek wat het beste ontwikkel pad kan zijn.
5. Selectieteams. Deel talentvolle speelsters al vanaf de jongste jeugd in de hoogste jongensteams in. Als een talent liever in een meisjesteam speelt, kan de club bij voldoende meisjes ook selectieteams meisjes maken (met gelijkgestemden in ambitie, niveau en leeftijd) die dan kunnen spelen in de jongenscompetitie. Lukt dit niet binnen de club, probeer dan met naburige clubs een sterk selectieteam meisjes te formeren dat kan meedraaien in een jongenscompetitie.



Pupillenvoetbal

Sinds het seizoen 2017/'18 speelt het gehele amateurvoetbal met aangepaste wedstrijdvormen voor pupillen. Na een uitvoerig onderzoeks- en aanlooptraject is besloten de wedstrijdvormen aan te passen om zo de betrokkenheid van spelers te verhogen en ze bovendien in een wedstrijdvorm te laten spelen die beter aansluit bij hun ontwikkelingsfase.

De Onder 8 t/m Onder 10 pupillen spelen op een aangepast kwart veld (42,5m x 30m) 6 tegen 6 wedstrijden. De wedstrijden staan onder leiding van een spelbegeleider die langs de lijn beweegt en de spelers zoveel mogelijk de ruimte geeft het spel zelf te ontdekken. De Onder 11 en Onder 12 pupillen spelen op een aangepast half veld (64m x 42,5m) 8 tegen 8 wedstrijden. Deze wedstrijden staan onder leiding van een pupillenscheidsrechter die zich tussen de spelers begeeft.

Spelplezier

Door op kleinere velden en in kleinere teams te spelen komen kinderen vaker aan de bal en gaan ze meer dribbelen, schieten, samenspelen en scoren. Het spelen op een kleiner veld sluit bovendien beter aan op de belevingswereld van deze kinderen. Dit alles draagt bij aan het uiteindelijke doel: het vergroten van het spelplezier en de ontwikkeling van deze pupillen.

Alle informatie is terug te vinden op de website van de KNVB:

<https://www.knvb.nl/assist/assist-trainers/pupillenvoetbal>



Leeftijdskennmerken

Hieronder staan de kenmerken per leeftijdscategorie, de ontwikkelingsfase waarin de speler zich bevindt en de betekenis daarvan voor de begeleiding van jouw team, de inhoud van de training en het coachen van de wedstrijd.

Houd er wel rekening mee dat het bij deze kenmerken om een gemiddelde van alle kinderen gaat. Neem daarom ook goede notie van de categorie die boven en onder de categorie zit waarin je zelf actief bent.

De mini pupil (Jo7)

1. WIL SPELEN. Sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maakt overal een spelletje van, ook bij het opruimen van de spullen.
2. De mini- pupil HOUDT VAN AVONTUUR. Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekte speelplaats.
3. De mini-pupil WIL DE BAL HEBBEN. Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.
4. De minipupil IS GERICHT OP ZICHZELF. Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.
5. De mini-pupil WERKT NIET SAMEN. De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.
6. De mini-pupil KENT WEINIG REGELS. Van spelbedoeling en competitie-reglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.
7. De mini-pupil HOUDT HET LANG VOL. Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.
8. De mini-pupil LEERT DOOR TE HERHALEN. Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.
9. De mini-pupil HEEFT WEINIG GEDULD. Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.
10. De mini-pupil IS SNEL AFGELEID. Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.
11. De mini-pupil ZET AANWIJZINGEN NIET OM IN DADEN. Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname.' **Doe alles voor.** Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.
12. De mini-pupil IS VISUEEL INGESTELD. Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best.
13. De mini-pupil KRIJGT GRAAG AANDACHT. Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen



tempo.



14. De mini-pupil HEEFT STRUCTUUR EN ROUTINE nodig. Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.
15. De mini-pupil heeft BEHOEFTE AAN GEBORGENHEID. Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen.

De Jo8-9 (7-8 jaar)

1. WIL SPELEN. Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.
2. HEEFT WEINIG GEDULD. Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
3. IS SNEL AFGELEID. Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.
4. IS GERICHT OP ZICHZELF. Een jonge F-pupil is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. WIL DE BAL HEBBEN. Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. WERKT NIET SAMEN. Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige tweedejaars F-pupillen zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. ZET VEEL AANWIJZINGEN NIET OM IN DADEN. Complexe aanwijzingen zoals 'standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname', snapt hij niet. **Doe alles voor.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het andere been (standbeen) kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.
8. LEERT DOOR TE HERHALEN. Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. KRIJGT GRAAG AANDACHT. Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief)voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. HEEFT BEHOEFTE AAN ROUTINE EN STRUCTUUR. Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. F-pupillen wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.



De Jo10-11 (9-10 jaar)

1. IS ENTHOUSIAST EN ONGEDULDIG. Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
2. HEEFT EEN GROTE SPELDRANG. Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. DOET GRAAG NA. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing.
4. LEERT DOOR TE HERHALEN. Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. KRIJGT GRAAG AANDACHT. Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. HEEFT VEEL VERBEELDING. Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. KAN VEEL DOEN IN WEINIG TIJD. Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.
8. KENT OOK FYSIEKE GRENZEN. Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.
9. GEEFT ZIJN MENING. Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefenvorm een hoorcollege.
10. IS DOELGERICHT. Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
11. WIL SAMENWERKEN. Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.
12. IS PRESTATIEGERICHT. Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
13. HEEFT EEN ZWART-WIT ZELFBEELD. Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
14. HEEFT BEHOEFTE AAN BIJ ROUTINE EN STRUCTUUR. Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
15. HEEFT EEN STERK GEVOEL VOOR RECHTVAARDIGHEID. Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.



De Jo12-13 (11-12 jaar)

1. **KOMT LANGZAAMAAN IN DE GROEISPUIT.** Eerstejaars Jo12-13 hebben ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van tweedejaars Jo12-13 wordt houderig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
2. **GEEFT GRAAG ZIJN MENING.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
3. **SPEELT STEEDS LIEVER OP EEN VASTE POSITIE.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.
4. **KRIJGT GRAAG INDIVIDUELE AANDACHT.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.
5. **STELT HOGE EISEN AAN ZICHZELF.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.
6. **WIL SAMENWERKEN.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.
7. **HEEFT BEHOEFTE AAN ROUTINE EN STRUCTUUR.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.
8. **IS DOELGERICHT.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
9. **IS WEDSTRIJDGERICHT.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Biedt veel partijvormen aan.
10. **HEEFT EEN STERK GEVOEL VOOR RECHTVAARDIGHEID.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.



De Jo14-15 (13-14 jaar)

Jo14-15 zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

Vijf typische kenmerken van de Jo14-15

1. DE GROEISPUIT GOOIT ALLES IN DE WAR. Meest in het oog springende ontwikkeling bij Jo14-15 is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele 'late' spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiërs dat ze onhandiger met de bal zijn geworden. Daarbij komen de puistjes, haar op bepaalde plekken en, dodelijk in de kleedkamer, overmatige tepelvorming bij sommige jongens.
2. KRITIEK EN ZELFKRITIEK. Bij de Jo14-15 neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich.
3. VERANTWOORDELIJKHEID. Spiegelden spelers zich als D-pupil nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Tekenen van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
4. EIGEN BASISTAKEN. De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uiten zich in de toegewijde manier waarop Jo14-15 zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.
5. LEERDOEL: AFSTEMMING TUSSEN TAKEN. Leerden Jo12-13 welke taken bij welke positie horen, Jo14-15 stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf de Jo16-17en mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.



De Jo16-17 (15-16 jaar)

Jo16-17en rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

Vijf kenmerken van de Jo16-17

1. **EXPLOSIEVE LICHAAMSGROEI.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren.
2. **NAVELSTAREN EN VERGELIJKEN.** Jo16-17en vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.
3. **FANATISME EN OVERMOED.** Jo16-17en willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oploeiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.
4. **TEAMSPELERS.** Jo16-17en wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de Jo14-15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.
5. **LEERDOEL: LEREN PRESTEREN.** Jo16-17en gaan 'leren' winnen. Leerden ze bij de Jo10/11 zonder die prestatiedruk 7 tegen 7 spelen en bij de Jo12-13 en Jo14-15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijbehorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?



De Jo18-19 (17-18 Jaar)

Jo18-19 zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigen gemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen te munten en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

Vijf typische kenmerken van de A-junior

1. **MANNELIJKHEID.** Zijn Jo16-17en nog jongens, Jo18-19 komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze meer evenwichtig. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel.
2. **GEESTELIJK EVENWICHT.** Jo18-19 zijn nog geen volleerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor Jo16-17en maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3. **VOLWASSEN GESPREKSPARTNERS.** Jo18-19 gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoen doel met 'dit materiaal' handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens. Ze willen kampioen worden. Ze willen desnoods drie, vier keer per week serieus trainen, aanvallend spelen én alle spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdvoetballeerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.
4. **KEUZES MAKEN.** Jo18-19 kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de A2 en A1. Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de A-junior zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.
5. **LEERDOEL: LEREN WINNEN VAN DE WEDSTRIJD.** De A-junior kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.



Omgaan met spelers met speciale kenmerken

Spelers met een beperking kunnen combinaties van diverse kenmerken vertonen: in de sociale omgang (geen interesse tonen in de ander, overheersend gedrag, weinig inlevingsvermogen), de mate van weerstand tegen verandering (rigide vasthouden aan regels, begrijpt grapjes niet), de informatieverwerking (gericht op details, moeite met opdrachten uitvoeren, onder- en overschatten van eigen vermogens) en in de motoriek (houterig, op de tenen lopen, moeite met oogcontact, soms moeite met aanraking). Wat kun je doen?

1. **BENOEM POSITIEVE ELEMENTEN.** Ken de sterke kanten en interesses van dit kind en gebruik deze om contact te maken en als beloning.
2. **BIED STRUCTUUR.** Zorg voor een overzichtelijke, prikkelarme situatie (licht, geluid, aanraking), duidelijke regels, afbakening van plaats en tijd, opdrachten in tussenstappen. Kondig verandering van tevoren aan.
3. **BESCHERM TEGEN PESTEN.** Biedt overal toezicht en onderhoud contact met ouders voor en na.
4. **WEES VOORSPELBAAR.** Wees consequent en direct. Noem bij instructie of feedback altijd eerst de naam van de sporter.
5. **VASTE OPBOUW IN TRAINING.** Doe oefenvormen voor, leg ze ook in woorden uit en check het begrip door ze na te laten doen. Wees voorzichtig met het stellen van eisen aan tempo en prestatie.
6. **STOP ONGEWENST GEDRAG BIJTIJDS.** Neem een neutrale houding aan, emotie wordt moeilijk begrepen. Geef alternatieven voor de volgende keer. Overleg met ouders en vraag hulp aan deskundigen bij bijzonderheden.

Terugblik: een mooi seizoen!

Voorbereiden, motiveren en organiseren. Het zijn wezenlijke taken van jou als trainer/coach. Het staat allemaal ten dienste van het voetbalplezier van je spelers. En als je aan het eind van het seizoen ook nog eens de beste bent geworden, is dat natuurlijk een mooie bekroning.

Of je spelers nou de beste zijn geworden of niet, het is leuk en belangrijk een activiteit te organiseren als feestelijke afsluiting van het seizoen. Bijvoorbeeld met een wedstrijd met of tegen ouders, gecombineerd met een barbecue of picknick. Ideaal om in zo'n ontspannen sfeer spelers en ouders nog beter te leren kennen, en samen alvast vooruit te kijken naar het volgende seizoen.

Besprek met je spelers het afgelopen seizoen en blik alvast vooruit.

1. Wat hebben we geleerd? Wat ging goed en wat kon beter?
2. Waar moeten we volgend seizoen op letten? Welke verwachtingen hebben we? Inventariseer alvast de wensen en bespreek die met je vereniging. Bespreek ook je eigen rol. Vraag wat ze van jou als coach vonden. Je kunt ook een aantal vragen op een formulier meegeven (rekening houdend met de leeftijd). Wat vond je wel of niet leuk bij de training, de wedstrijden, je medespelers en de club?



Medische begeleiding

Onder jeugdspelers komt ernstig letsel nauwelijks voor. Wel worden bij Onder 13 in de groeispurt spieren en pezen minder soepel en ligt overbelasting op de loer. Neem blessures dus serieus.

Aanwezigheid en warming-up

Combineer het nuttige met het aangename. Voed je spelers zo op dat ze een uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn. Ze kleden zich om en douchen zich na afloop op de club. Dat is bevorderlijk voor de sporthygiëne, de teamgeest en het schept veel momenten voor jou als trainer om het team te motiveren en te beïnvloeden.

Het is goed de training van junioren te beginnen met een rustige warming-up zonder bal. Gebruik hiervoor dezelfde vormen als tijdens de training. Hun spieren kunnen extra doorbloeding goed gebruiken. Een te explosieve start kan blessures in de hand werken. Al met al helpen loopvormen de gehele groep vooral om in de sfeer van de training te komen. Daarna volgt net als bij de pupillen de warming-up met bal.

De juiste schoenen

Goed schoeisel is belangrijk bij het voorkomen van blessures. Let goed op de volgende punten:

- Pas en koop nieuwe schoenen overdag, dan zijn de voeten uitgezet.
- De zool moet buigzaam zijn, maar niet te slap.
- Kies niet te lange noppen op een harde ondergrond, dat leidt tot minder stabiliteit en enkelverstuikingen. Op een glad, zacht veld, zijn langere noppen aan te raden, omdat kleinere noppen kunnen leiden tot wegglijden en verrekkingen blessures.
- Leer heeft de voorkeur omdat dit beter vocht opneemt en doorlaat.
- Loopschoenen eerst in tijdens de training. Droog ze op tijd, verwijdert vuilresten, vet ze in. Veel schoenen zijn tegenwoordig niet van leer maar van plastic. Het natmaken van nieuwe schoenen om deze snel naar je voeten te laten staan, heeft geen zin.

Keepers

Keepershandschoenen bevorderen de grip op de bal en bieden bescherming. Speel je nog niet met een vaste keeper? Zorg ervoor dat er altijd een paar handschoenen beschikbaar zijn. Trui en broek beschermen ellebogen en heupen van de keeper bij het vallen. Scheenbeschermers voorkomen heel veel blessures en worden ook tijdens de training gedragen. Ze moeten ook de achillespezen goed afdekken.

Kleding

- Als de bloedsomloop wordt belemmerd, stoort dit het bewegen. Het is aan te raden hier rekening mee te houden bij de kledingkeuze:
- Kies voor kleding die lekker zit en vaak kan worden gewassen.
- Strak elastiek knelt af en veroorzaakt spierkramp.
- Te grote shirts, trainingshesjes voor volwassenen en openhangende jacks vergroten de kans op struikelpartijen.
- Pas kleding aan de weersomstandigheden aan. Zorg ervoor dat spelers bij strenge kou een trainingspak, handschoenen en een muts dragen. Het is niet stoer om bij min vier graden in een korte broek te trainen.
- Knip teennagels regelmatig, zo voorkom je ingegroeide, gescheurde of blauwe nagels. Korte nagels geven ook een beter balgevoel.
- Draag badslippers, die voorkomen dat spelers in de kleedkamer schimmels oplopen en dat ze in iets scherp stappen.



Bronvermelding:

- Diverse websites: KNVB – jeugd, sportlink KNVB, KNVB doe-mee/speler/junioren, KNVB jeugdcompetitie, KNVB nieuwe wedstrijdvormen pupillen, diversiteit in voetbal.
- Trainersvoetbal.nl diverse artikelen
- Knvb-jeugdvoetbalopleiding.nl diverse artikelen
- Diverse voetbaltechnische opleidingsplannen
- Eigen documentatie/ervaring van het hoofd Jeugdopleiding