bron:http://www.voetbalclubrinsumageest.nl/oefenstof%20jun.pdf

Trainingsboek voor Juniorentrainers

Trainers van A, B en C junioren





Oefenstof A junioren
Oefenstof B junioren
Oefenstof C junioren
Kenmerken, A, B en C junioren
Eigenschappen A, B en C junioren etc.

De kenmerken van A-junioren.

Basistaken
De A-junioren kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is de favoriete positie bekend. Er kunnen afspraken gemaakt worden over de teamorganisatie.
A-junioren zijn rijp om zich te concentreren op de basistaken, die bij een positie horen. Je kunt ingaan op zaken als team- en individuele tactiek. In verband met de inzetbaarheid bij en de overgang naar de senioren is het verstandig om bij het kiezen van het concept te overleggen met de hoofdtrainer, tenzij de jeugdafdeling bewust voor een bepaald systeem kiest dat past bij de opleidingsdoelen. Die overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment of een speler ook op langer termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er verstandig aan om een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren. Hoe laten we A-junioren alvast wennen aan het seniorenvoetbal?

Groeispurt.
A-junioren hebben meestal de groeispurt achter de rug. Dat merk je heel goed aan de coördinatie en mobiliteit. De loopstijl oogt veel volwassener dan die van een B-junior en hij wordt sneller. Toch is ook bij de A-junioren zeker merkbaar dat ze bewegingervaring hebben opgedaan toen ze nog spelende kinderen waren. Het gebrek aan een straatvoetbal verleden speelt veel huidige jeugdspelers in die leeftijd parten. Het is daarom aan te raden om serieus aandacht te besteden aan een grondige warming-up met aandacht voor coördinatie, kracht en lenigheid, waarbij een goede trainer rekening houdt met de individuele verschillen in deze leeftijdscategorie.

Krachttraining.
De balbehandeling is verfijnder en het lichaam is veel meer in evenwicht dan de B-junior. Daardoor zie je de technische kwaliteiten van een A-junior vaak met sprongen vooruit gaan. Dat geldt ook voor de eerdergenoemde kracht en specifieke krachttraining is nu verantwoord. Als je een paar uur per week met de A-groep traint, kies je natuurlijk ook bij de krachttraining voor vormen van conditietraining aandacht krijgen volgens de intervalmethode met bal. Uiteraard blijft een hoge belasting wel afhankelijk van de individuele conditie en die kan door onder andere een verkeerd leefpatroon tegenwoordig ook bij A-junioren al tegenvallen.

Teambelang.
Hoewel de trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is voor de A-junior winnen heel belangrijk. Daarom kan hij aangesproken worden over zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De A-junior kan dus leren dat hij zich ondergeschikt moet maken aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Van de anderen kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor de trainer van deze leeftijdsgroep. Zowel tijdens de training als de wedstrijd zal rekening gehouden moeten worden met de vaak grote verschillen in motivatie. Die zijn ook streekgebonden. Stad-, dorp- en clubcultuur bepalen naast de leeftijdstyperende kenmerken de gedragingen en 'voetbalhouding' tijdens trainingen en wedstrijden. Juist in deze categorie merk je ook heel goed of de spelers al een serieuze voetbalopleiding achter de rug hebben: ze weten dan op welke basistaken in en buiten het veld ze aanspreekbaar dienen te zijn.

Pikorde.
De A-junior is heel gevoelig voor zijn plaats in het team: de pikorde! Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de in de leeftijd van 16 tot 18 jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer niet eerlijk handelt. Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende conflictsituaties. Veel A-junioren zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid. De spelers

Profiel van een A-junioren trainer-coach.

De A-junioren trainer-coach heeft overwicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.
Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'.
Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden.
De A-junioren trainer-coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren. Dit is een van de belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist.
De A-junioren trainer-coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.

Tips voor de A-junioren trainer-coach.

- Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden!
- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de A-junioren belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.
- A-junioren zijn meestal heel prestatiegericht. Toch moet hen duidelijk gemaakt worden dat je als groep onderweg bent en dat dus elke speler recht op speeltijd heeft. Geen team kan probleemloos met elf spelers een seizoen doorkomen. Je bent van elkaar afhankelijk. Daarom moeten A-junioren leren dat in de voetbalsport het eigen belang vaak ondergeschikt is aan het teambelang. Om individueel gericht te kunnen werken, spelers te betrekken bij de doelstellingen en om de persoonlijke motivatie in kaart te brengen kun je aan het begin van het seizoen met een vragenlijst werken. Het gaat dan om vragen als : wat wil je leren, bereiken, wat zijn sterke en minder sterke kwaliteiten op technisch, tactisch en mentaal gebied ?
- In De Voetbaltrainer-special over teambuilding stond een voorbeeld van zo'n vragenlijst, die Foppe de Haan bij SC Heerenveen gebruikt. Een afgeleide vorm is zeker bij de A-jeugd bruikbaar. In de winterstop en aan het einde van het seizoen kan zo'n vragenlijst een uitstekend vertrekpunt zijn bij een evaluatiegesprek.
- Door de grote verschillen in niveau, maar vooral ook in motivatie is het geen overbodige luxe om met meer trainers (bijvoorbeeld een oud-speler of een CIOS- stagiaire) bij een A-elftal werkzaam te zijn. In kleinere groepen kun je ook specifieker werken.
- Deze leeftijdsgroep is toe aan een wat uitgebreidere nabespreking van een wedstrijd. Direct na een wedstrijd kan het effect het grootst zijn, omdat het wedstrijdbeeld dan nog vers in het geheugen ligt. Van de andere kant moet een trainer-coach dan wel goed kunnen omgaan met de emoties die op dat moment bij A-junioren nogal fel en ongecontroleerd kunnen zijn.

Specifiek probleem bij A-junioren.

Veel amateurclubs worden geconfronteerd met een groot ledenverlies onder de A-jeugd. Daarbij speelt een belangrijke externe oorzaak een rol. Jongeren in die leeftijd zijn erg bezig met materiele zaken, die hun status geven binnen de groep. Voor de dure merkkleding of luxegoederen is veel geld nodig, waardoor een baantje in het weekeinde vaak een oplossing is. De clubs zien om die reden soms zelfs tijdens het seizoen een half team plotseling vertrekken.

Uitganspunten voor de keuze van de oefenstof.

Bij de keuze van de oefenstof spelen de eerder geformuleerde kenmerken van deze leeftijdsgroep een rol. Veel wedstrijdelementen dus! Daarnaast is het resultaat van het lezen van de wedstrijd een belangrijk vertrekpunt evenals het gekozen spelconcept en zeker bij de A-jeugd de sfeer in het team. In de winter haken A-junioren op een wat lager niveau sneller af, omdat ze zich ergeren aan de omstandigheden. Dat vereist van de trainer creativiteit in het vinden van de aangepaste oefenvormen in zo'n periode. En ook een A-trainer-coach redt het niet zonder Fingerspitzengefuhl : aanvoelen wat de groep tijdens een bepaalde training wel of niet aankan. Dat varieert per training door de golfbeweging in motivatie.

Enkele algemene aandachtspunten.

- Uitgangspunt : zoveel mogelijk met de bal.
- Staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier?
- Welke elementen van het spelsysteem/concept train ik?
- Is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt?
- Waarborg ik de individuele progressie in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching?
- Werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie)?
- ben ik als coach flexibel genoeg?

Spelconcept.

Aandachtspunten:

- Streven naar een optimale veldbezetting.
- Hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu.
- Spelen op de helft van de tegenstander.
- Verdedigen begint voorin.
- Vooruit verdedigen: waar en wanneer druk uitoefenen?
- Hoge balcirculatie, wijze van inspelen.
- Spelen om te winnen.
- Zo diep mogelijk inspelen.
- Zoeken naar de derde man.
- Aanvallend creatief durven te zijn bij 1: 1 situaties.
- Streven naar een man- meer situatie in de opbouw.
- Leren te reageren op systeem van de tegenstander.
- Coaching die past bij uitgangspunten van het concept.

Pikorde.
De A-junior is heel gevoelig voor zijn plaats in het team: de pikorde! Het is een maatschappelijke trend dat jongeren in de in de leeftijd van 16 tot 18 jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ook hebben ze een speciale antenne als ze denken dat een trainer niet eerlijk handelt. Het is daarom van belang sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende conflictsituaties. Veel A-junioren zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen, bang voor gezichtsverlies, snel voor rigoureuze stappen als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen. Ze hebben behoefte aan duidelijkheid, vanzelfsprekende, maar nooit geforceerde discipline en eerlijkheid. De spelers zoeken naar een zekere stabiliteit van hun motivatie bij het vinden van de juiste rol in het elftal, maar ook als het gaat om algemene zaken als interesse in het voetbal, de lol van het sporten, problemen met school, thuis en het eigen lichaam en uiteindelijk met hun sociaal welbevinden.

Profiel van een A-junioren trainer-coach.

De A-junioren trainer-coach heeft overwicht over de groep en dus een natuurlijke uitstraling.
Bij de oefenstofkeuze vergeet hij nooit de elementen 'plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid'.
Voor de wedstrijd kan hij ook een goed voetbalverhaal (bespreking) vertellen. Hij weet dat hij veel aandacht aan het motiveren van zijn spelersgroep zal moeten besteden.
De A-junioren trainer-coach reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen genomen heeft. Hij moet zeer goed kunnen communiceren. Dit is een van de belangrijkste eigenschappen van deze trainer-coach. Hij kan duidelijk overbrengen wat hij van de spelers verwacht en eist.
De A-junioren trainer-coach gebruikt hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstellingen van het team, zodat zij zich ook verantwoordelijk voelen voor de gang van zaken bij het team.

Tips voor de A-junioren trainer-coach.

- Het beste is als er binnen de vereniging een rode draad loopt van afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Als dat niet het geval is, is het verstandig om aan het begin van het seizoen een soort huishoudelijk reglement van afspraken te maken. Als de spelers achter die afspraken staan, mag er nooit mee gemarchandeerd worden!
- Hoewel de jeugdtrainer vooral ook oog moet hebben voor de individuele ontwikkeling, is het teamgevoel bij de A-junioren belangrijk. Dat kun je ook in de trainingen goed naar voren laten komen. Als een ploeg te slap een partij speelt, volgen voor die partij minder leuke opdrachten aan het einde van de training.
- Tijdens de trainingen kun je niet genoeg wedstrijdelementen inpassen, want die zorgen voor de sfeer en de beleving die bij deze leeftijdsgroep passen. Punten tellen dus, of het nu bij partijspelen, afwerkvormen of passen en trappen is. Zorg wel voor voldoende herkansingsmomenten speel bijvoorbeeld korte partijen binnen een afgesproken tijdslimiet. Wie wint krijgt twee punten en daarna volgt weer een herkansing.

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.

Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers inclusief de wisselspelers gesteld moet worden t.w:

1. Positieve instelling dus benadering van elkaar.
2. Inzet moet 100% zijn.
3. Organisatie.
4 Discipline.

Kortom de P.I.O.D. moet o.k. zijn.
(Dit moeten Ze kunnen dromen)

Aandachtspunten voor de coachingspraktijk.

- Specialisatie van het individu.
- Het individu wordt ondergeschikt aan het teambelang.
- Rendement van handelen ; mentale aspecten
- wedstrijdcoaching.

strategie/ tactiek :
Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander en de kwaliteiten van het eigen team.

De kenmerken van B-junioren.

Veel spelers maken in de B-jeugd grote lichamelijke veranderingen mee. Dat gaat gepaard met de nodige emotionele onrust. De motivatie kan in deze periode dus heel wisselend zijn. Spelers kunnen in een bepaalde periode "wegvallen". Ook de prestaties in een wedstrijd zijn soms zeer wisselvallig. In het algemeen is deze leeftijdsgroep erg gemotiveerd en is men kritisch zowel op anderen als op zichzelf. B-junioren zijn al in staat om het spel kritisch te analyseren. Opvallend is ook de neiging om afspraken te verwaarlozen. Van de andere kant kunnen deze spelers best wel goed op hun verantwoordelijkheidsgevoel aangesproken worden. Eigen normen kunnen wel eens in conflict komen met het groepsgevoel.

Het winnen van wedstrijden was voor deze spelers al belangrijk toen ze in de C-jeugd speelden, maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De manier waarop een wedstrijd gewonnen wordt, kan nu objectiever beoordeeld worden en eigen prestatie en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat.

Als de spelers de vorige fase redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat er globaal wel en niet functioneerde. Je staat soms versteld van het scherpe analysevermogen van sommige spelers. De directe wedstrijd (de vorige of de aankomende) wordt nu ook het referentiekader van waaruit geput wordt voor de trainingsinhoud.

Specifieke kwaliteiten van spelers worden bij de B gebruikt voor het team. De B-trainer-coach merkt hoe belangrijk het is voor een speler dat hij weet met welke gedachte de ploeg speelt, en dat iedereen met dezelfde grondgedachte speelt. Dan pas zijn allerlei keuzes te maken en kunnen spelers de betekenissen realiseren en samenwerken. Het begrijpen van elkaar, het elkaar aanvoelen in een spelsituatie worden zo veel eenvoudiger te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden. Als eenmaal de groeispurt achter de rug is, kan de belastbaarheid (kracht en uithoudingsvermogen) verhoogd worden. Zeker bij amateurclubs met een geringe trainingsfrequentie zullen deze onderdelen door vormen met bal verbeterd moeten worden. Zeker bij de tweedejaars B-junioren zie je meestal een duidelijke verbetering van de algehele lichaamscoördinatie. Anderzijds moet een B-trainer-coach nog oog hebben voor de verschillen, die er nog kunnen zijn tussen de eerste- en tweedejaars B-junioren. Hij zal op zoek moeten gaan naar mogelijkheden om te differentiëren om op de verschillen tussen biologische en kalenderleeftijd.

Profiel van een B-junioren trainer-coach.

Een goede B-junioren trainer-coach is op de eerste plaats heel eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het spelconcept. Juist bij B-junioren spelers kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen, die bij deze leeftijdsgroep passen.
Ook is hij nog jong genoeg van geest om zich te kunnen verplaatsen in de belevingswereld van deze spelers, die overigens voortdurend verandert.
Daar ook buiten het voetballen aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club.
Ook is deze B-trainer-coach in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof, waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep.

➢

Tips voor de B-junioren trainer-coach.

- Heel belangrijk : maak goede afspraken over het gedrag tijdens trainingen en wedstrijden (verantwoordelijk zijn voor het materiaal), op weg naar een wedstrijd of in de kleedkamer (wie ruimt er op?)
- Wees vooral eerlijk. Daar zijn jeugdspelers in deze leeftijd extra gevoelig voor. Behandel elke speler even consequent. Geen uitzonderingen maken voor bepaalde spelers!
- Laat de spelers meedenken over de speelwijze. Doe een beroep op hun eigen verantwoordelijkheid.
- Geef zelf het goede voorbeeld en durf als dat nodig is ook jezelf als trainer-coach eens ter discussie te stellen wanneer je fouten hebt gemaakt (bijvoorbeeld een verkeerde opstelling).
- Zorg voor een goede en veilige prestatiesfeer. Accepteer geen vedetteneigingen en neem soms een speler in bescherming.
- Voer tijdens de trainingen, zeker voor de tweedejaars B-junioren, de weerstand, het tempo en de keuze mogelijkheden op.
- B-junioren kunnen al heel wat tactische grondbeginselen aan. Linie- en teamtactiek kunnen vrij gedetailleerd aan de orde komen. Dat vereist natuurlijk wel voldoende kennis van de B-trainer-coach met betrekking tot de basisprincipes en de taken per positie. Ook hier geldt weer: laat B-junioren meedenken over de oplossingen voor de voetbalproblemen.
- Bij B-junioren komen emotionele uitingen nogal eens voor. De B-trainer-coach ontkomt daarom niet aan het voeren van veel "persoonlijke" gesprekken. Ze kunnen voor houvast en rust zorgen.
- Creëer ruimte in de training voor individuele training (training voor het individu in een groep). Dit versterkt en bevestigt de persoonlijkheid van de speler. Vooral bij hen die moeite hebben met de emotionele veranderingen.
- Zorg voor een goed begeleidingstearn, zodat problemen tijdig gesignaleerd kunnen worden.

Specifiek probleem bij B-junioren.

Bij de leeftijdscategorie van de B- jeugd is de kans groot dat spelers gaan afhaken. Deskundig kader bij de groep is een eerste vereiste. Daarnaast moet het clubbeleid ontwikkeld worden dat als doel heeft de spelers aan de club te binden. Laat de spelers zelf en eventueel hun ouders meedenken over dat beleid!

- Spreek binnen de club af hoe er met de veranderde mentaliteit, die B-junioren zeker tot uiting laten komen, wordt omgegaan. Schep duidelijkheid door concrete afspraken en wees consequent in de naleving ervan.
- De verschillen tussen een eerstejaars en tweedejaars B-speler kunnen zeker in het begin van het seizoen heel groot zijn. Daardoor heeft de begeleiding van het team het meestal druk met begeleiden, corrigeren, belonen en ondersteunen van spelers. Vooral omdat in deze leeftijd de overgang plaats vindt naar volwassenheid. Door deze veranderingen kan een speler "uit vorm raken". Eigen identiteit (wie ben je, wat kan je?) moet in die fase benadrukt worden.
- De speler wil zo graag volwassen reageren, maar kan dat (nog) niet. Uitleg, voorbeeld, motivatie zijn nu noodzakelijk. Zoek niet voortdurend de confrontatie op.
- Omdat de groep bestaat uit "kinderen" en "volwassenen" moet ook tactisch verschillend gecoacht worden. Weerstandstraining als voorbereiding op kracht en hersteltraining moet gedifferentieerd gegeven worden in verband met het verschil in fysieke ontwikkeling. Belasting, belastbaarheid levert ook hier een zeer verschillend beeld op. De één maakt vroegtijdig de stap naar de A-jeugd, de ander krijgt extra rust voorgeschreven.

Motivatie :
- elke puber streeft naar een vorm van zelfstandigheid, waarbij de belangen van het elftal haaks staan op de persoonlijke denkbeelden ;
- binnen de trainingen dient het streven naar zelfstandigheid ingepast te worden binnen het functioneren in een groep ;
- streef zoveel mogelijk naar een positieve benadering, zowel op voetbalgebied als daarbuiten.

Algemeen :
- leg voortdurend tijdens de training de relatie met de wedstrijd ;
- manipuleer met weerstanden ;
- werk doelbewust met formaties tijdens de trainingsvormen ;
- door de grote fysieke verschillen moet bewaakt worden dat de partijen 'gelijk' zijn ;

De zogenaamde 'kijktechniek' verdient speciale aandacht:
- kijken voordat je de bal krijgt ;
- zo staan/lopen dat je kunt kijken ;
- vaak is kijken naar de bal verboden ;
- kijken doe je om 'iets af te spreken'.

In de belangrijke positiespelen kunnen B-junioren al met belangrijke details geconfronteerd worden, zeker op een wat hoger niveau :
- streef door loopacties naar de vier afspeelmogelijkheden
- de medespeler dichtbij moet je wel eens overslaan
- leer te spelen tegen de loop richting van de tegenstander in
- speciale aandacht voor de driehoeken op het veld
- nooit in één lijn met je medespeler staan
- altijd de bal in de beweging aan- en meenemen
- verplicht de spelers eens om de bal aan te nemen en dan direct te spelen (het principe van '2x raken verplicht').

Spelconcept.

Bij de B-jeugd verdient het 1-4-3-3 concept de voorkeur.
De B-jeugd is de leeftijdscategorie waarin al belangrijke tactische principes aangeleerd kunnen worden
- Bij balverlies speelruimte meteen verkleinen.
- Vasthouden aan afgesproken organisatie.
- Voorkom een dieptepass.
- Druk uitoefenen op de balbezittende speler.
- Afspeelmogelijkheden afschermen.
- Basistaken vormen het uitgangspunt.
- Altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor jezelf.
- Verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je bal en tegenstander kunt zien.
- Moment van vastzetten herkennen, op- en doorsluiten.
- Leer snel te anticiperen: in voetbal ben je snel of langzaam, maar op tijd of te laat.
- Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte).
- Het doel van het opbouwen is het creëren van kansen.

- Geen risico in de opbouw op eigen helft.
- Zorg voor: open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man.
- Probeer bij balbezit te streven naar een man- meer situatie.
- Nooit met je rug naar je medespelers staan, dus ingedraaid staan.
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug.
- Voorkom overtredingen: betekent balverlies.

Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.

Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers inclusief de wisselspelers gesteld moet worden t.w:

1. Positieve instelling dus benadering van elkaar.
2. Inzet moet 100% zijn.
3. Organisatie.
4 Discipline.

Kortom de P.I.O.D. moet o.k. zijn.
(Dit moeten ze kunnen dromen)

De kenmerken van de C-junioren.

De leeftijdsgroep van de C junioren (12 tot 14 jarigen) laat hele grote verschillen zien.
In deze leeftijdscategorie kan de groeispurt plaatsvinden. Ook geestelijk kunnen de verschillen groot zijn.
De geldingsdrang en de behoefte zich te meten met anderen neemt steeds meer toe.
Het begin van de puberteit kondigt zich aan, ze zetten zich soms af tegen alles wat het gezag vertegenwoordigt, zoals ouders, school en dus ook de trainer-coach.

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

De trainer moet heel duidelijk zijn in wat hij wil aangeven. Hij zal zonder daar diep op in te gaan, duidelijk aan moeten geven wat er goed gaat en wat er fout gaat. Als enkele spelers daar moeite mee hebben en zich gaan afzetten, is het van groot belang dat de trainer niet direct het 'conflict' hoog laat oplopen tijdens de training, maar zich wat van zijn diplomatieke kant laat zien. Begrip hebben voor de reacties, maar het een beetje relativeren. Iemand op de training keihard aanpakken mag dan voor de trainer bevredigend zijn, voor de speler lost het niets op, want hij wordt niet gekend.
Het klinkt vaak heel tegenstrijdig, maar juist de wat recalcitrante spelers meer belonen bij een goede actie in het veld kan veel meer effect geven dan de meeste trainer-coaches denken.
De C-junior weet inmiddels heel goed waar het om gaat tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat hier ook het moment is aangebroken op de training wedstrijdgericht te gaan werken. Het coachen van elkaar moet nadrukkelijk opgepakt worden. Zo vaak als mogelijk moeten de spelers nu met wedstrijdsituaties geconfronteerd worden.

Profiel van een C-junioren trainer-coach.

Een goede C-junioren trainer-coach weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de verschillen binnen de groep. Hij is zich ervan bewust dat de spelers sterk op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Zo'n trainer-coach toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken. Van een goede trainer-coach kun je eisen dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken regels (huishoudregels).
Dat laatste kan alleen als de trainer-coach zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de grote onderlinge verschillen.

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

Tips voor de C-junioren trainer-coach.

- C-junioren testen graag waar de grenzen van een trainer-coach en jeugdleider liggen. Daarom zijn duidelijkheid en consequent gedrag van deze begeleiders van essentieel belang. C-junioren hebben belang bij basisafspraken waarvan ook de trainers in de volgende leeftijdsgroepen zullen profiteren:
  - douchen na afloop van training of wedstrijd.
  - op tijd bij de training en/of wedstrijd.
  - tijdig afmelden.
  - goede en juist gedragen sportkleding (shirt in de broek, kouzen omhoog, scheenbeschermers)
  - ook bij een blessure aanwezig zijn bij wedstrijd
  - samen verantwoordelijk zijn voor het materiaal.
  - Wanneer een speler zich niet aan de afspraken houdt, direct de speler hierop aanspreken!

C-junioren komen midden in de puberteit terecht. Die levensfase zorgt voor nogal wat problemen. Daarom is het verstandig om als trainer-coach op zoek te gaan naar een geschikte leider, die deze problemen herkent en ook meedenkt over oplossingen. Een trainer-coach die deze probleemgevallen alleen moet oplossen, zal merken dat hij op termijn onbewust tekort schiet op het veld. Toch zal ook de trainer-coach een C-junior regelmatig apart moeten nemen en met hem over zijn problemen te praten. C-junioren

- willen voor vol aangezien worden en een persoonlijk gesprek kan daarbij een positieve rol spelen.
- Een goed contact met de ouders geeft vaak meer inzicht in de specifieke problemen van de C-junioren.
- Laat de spelers vooral zelf over voetbaloplossingen nadenken. Dat kan door vragenderwijs te coachen in plaats van voortdurend de oplossingen te dicteren.
- Essentieel is dat de trainer-coach rekening houdt met de beperkte belastbaarheid van zijn spelers. Luister en kijk naar de spelers en neem ook de minder erg ogende blessures serieus. Soms ontkom je bij spelers van deze leeftijd niet aan een langere rustperiode. Volg adviezen van medici op en vergeet in zulke gevallen het direct wedstrijdresultaat. Besteed op een verantwoorde manier aandacht aan buik- en rugspieren en spierlengte.
- Bouw in de trainingsvorm een competitie-element in, zodat ze beter leren omgaan met verlies en tevens leren strijd te leveren om te winnen. (organiseer na verlies toetjes b.v. een extra conditionele vaardigheid, opruimen materiaal).
- C-junioren hebben snel de neiging om eerst naar gedrag van anderen te kijken. Breng de spelers zelfkritiek bij en leer hen dat iedereen fouten maakt.

Specifiek probleem bij C-junioren.

- Door hun puberteit kunnen C-junioren vaak anders reageren dan volwassenen verwachten en wensen. Door de grote verschillen binnen het team heb je als trainer-coach te maken met sterk introverte spelers, alsmede jeugdspelers die zich, op zoek naar hun identiteit, nadrukkelijk willen manifesteren. Elke vorm van kritiek wordt snel als negatief ervaren. Je hebt als trainer-coach zowel te maken met het verwende spelertje, van wie de ouders bij de wedstrijden de tas nog dragen, als met het "Watje" dat altijd iets mankeert, de knokker uit de volksbuurt, de allochtoon met zijn eigen achtergrond en de knul uit de villawijk. Daarom zullen begeleiders van de C-jeugd vooral ook over pedagogische kwaliteiten moeten beschikken.
- De vele veranderingen in zijn leven kunnen de oorzaak zijn dat een C-junior plotseling veel minder gaat presteren.
- C-junioren zijn door de lichamelijke veranderingen blessuregevoelig. De trainer-coach zou eigenlijk inzicht in deze problematiek moeten hebben. Als dat niet het geval is, moet hij in elk geval de (pijn) klachten van zijn spelers nooit onderschatten.

- Het probleem bij uitstek voor C-junioren is de snelle lengtegroei en daarmee gepaard gaande stilstand of achteruitgang van de motoriek.
- Meestal vindt er binnen een C-team een splitsing plaats tussen de groep die al vervolgonderwijs volgt en de basisschoolleerlingen. De oorzaak is de sterk veranderde belevingswereld bij de oudste groep. De trainer-coach moet ervoor zorgen dat ook de jongsten zich veilig kunnen voelen binnen de groep.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof.

Bij de C-junioren ontwikkel je, zoals de K.N.V.B. dat noemt, de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof. Of met andere woorden: De voetbalproblemen, die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden, dient de trainer-coach te vertalen in oefenstof. De wedstrijdgerichte training dus, met veel aandacht voor de partij- en positiespelen en de coaching

- Taaktraining is ook al verantwoord : C-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je C-spelers al leren te anticiperen op een of twee acties vooruit (m.n. spitsen leren anticiperen op rebounds van keeper, paal en lat).
- Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek. Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie.
- Confronteer de C-junioren door een goede oefenstof met overtalsituaties, besluiten van de linies en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden). Stel ook eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over kortere afstanden.
- Bij deze leeftijdscategorie hoor je langs de lijn regelmatig de kreet: ‘loop vrij’ of ‘bied je aan’. Zorg dat door de oefenstofkeuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrij lopen en zich moeten aanbieden.
- Daar C-teams twee keer per week trainen, kan een gedeelte van de oefenstof daarnaast gebaseerd zijn op thema's die in een jaarplanning zijn vastgelegd. Bijvoorbeeld: augustus en september - Wiel Coerver-oefeningen, oktober - passen en trappen , november - dribbelen en drijven., december - koppen , januari - verbeteren van de techniek in de kleine ruimte, februari - passeeractie, maart - een/ twee combinatie, april - het duel.
- Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer-coach zeker rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholimg en een goede warming-up!

Concrete aandachtspunten bij de training.

- De training dient goed voorbereid te zijn, waarbij de wedstrijd het uitgangspunt is.
- Besteed aandacht aan het materiaal: zijn de ballen op de juiste spanning, zijn er voldoende hesjes, pionnen en doeltjes? Is er overleg met een andere trainer nodig over de indeling van het trainingsveld?
- C-junioren willen de coaching door de trainer-coach -zeer belangrijk! - nogal snel negatief uitleggen. Op deze leeftijd voelen ze zich gauw op de vingers getikt, zeker als ze in de groep gecorrigeerd worden. Soms moet je een speler even apart nemen en de bedoeling van je positieve kritiek uitleggen.
- Begin de training met een duidelijke, maar vooral niet te lange uiteenzetting van de voetbalproblemen, die tijdens de training aan de orde komen.

- Probeer een "natuurlijke" leider van de groep de warming-up te laten verzorgen. Zeker in de beginfase heeft deze speler veel hulp nodig, maar na verloop van de tijd zal de trainer-coach merken dat de gehele groep met de warming-up meedoet.
- Besteed specifieke aandacht aan de keeper. Hiervoor kan men een aantal oefenvormen met de gehele groep gebruiken, maar speciale belangstelling stelt een C-keeper zeer op prijs.
- Hou rekening met de beperkte belastbaarheid.
- Is er voldoende beleving, voetbalplezier.
- Streef naar een goed evenwicht tussen afwisseling en veel herhalingen. Veel van hetzelfde, maar in een andere vorm.
- Daag spelers tijdens de training voortdurend uit om zelf voor oplossingen te zorgen in bepaalde situaties.

Zeg duidelijk hoe je het wilt hebben en stel eisen aan de uitvoering. Ook al gaat het een paar keer fout, toch weer opnieuw proberen. Dan gaat het meestal om zaken als de juiste

- balsnelheid, inspelen en kaatsen op de juiste voet, schuin aanbieden (ruimte maken) en concentratie!

Opsomming van de aandachtspunten gedurende de C-opleiding.

1. Kort combinatie voetbal.
2. Positiespel.
3. Duel 1:1 met onderlinge rugdekking.
4. Veldbezetting.
5. Verdedigen waar de bal verloren is.
6. Onderlinge afstanden.
7. Spitsen altijd in beweging en zoeken rebounds.
8. Onderlinge coaching.

Spelconcept.

De lichamelijke problemen spelen ook bij de uitvoering van het 1-4-3-3 concept een rol.
Het verplaatsen van het spel door een lange pass behoort vaak niet tot de fysieke mogelijkheden.
Dit betekent dat door middel van kort combinatievoetbal de aanval moet worden voortgezet.
Ook de goede voorzet vanaf de achterlijn blijft bij de C-jeugd om dezelfde reden vaak achterwege. In principe houdt dit in dat in de C-jeugd nog niet alle basissituaties van het 1-4-3-3 systeem gehanteerd en uitgevoerd kunnen worden. Die conclusie vraagt van de trainer-coach creativiteit om alternatieven te vinden die wel uitvoerbaar zijn en die zo dicht mogelijk in de buurt komen van de uitgangspunten van het gekozen concept. Dat betekent in deze leeftijdscategorie weinig dieptespel over grote afstand, is vaak balverlies, maar veel combinatievoetbal en aandacht voor linies die goed op elkaar aansluiten. Het waarnemen bij deze C-spelers is dan gericht op tijdig besluiten en **goed positiespel.**

Een aantal andere basisprincipes uit dit concept kan wel geleerd worden, omdat C-spelers het vermogen hebben om al tactisch (mee) te denken. Zo kan de achterste linie geleerd worden hoe 1:1 gespeeld moet worden met onderlinge rugdekking. Bij balbezit schuift namelijk een van de verdedigers vanuit het centrum door naar het middenveld. Bij balverlies zal vooral deze speler moeten proberen de aanval van de tegenpartij op te houden (storen).

Bij C-spelers zie je vaak, zeker tegen zwakkere tegenstanders, de middenvelders tegelijk mee naar voren gaan. Oog hebben voor de positie van de medespelers, veldbezetting dus, is in deze leeftijdgroep een belangrijke tactische opgave.

Ook kun je C-spelers bijvoorbeeld al leren hoe je het uitgangspunt "verdedigen waar de bal verloren is" kunt realiseren en dat je rekening moet houden met de onderlinge afstanden.

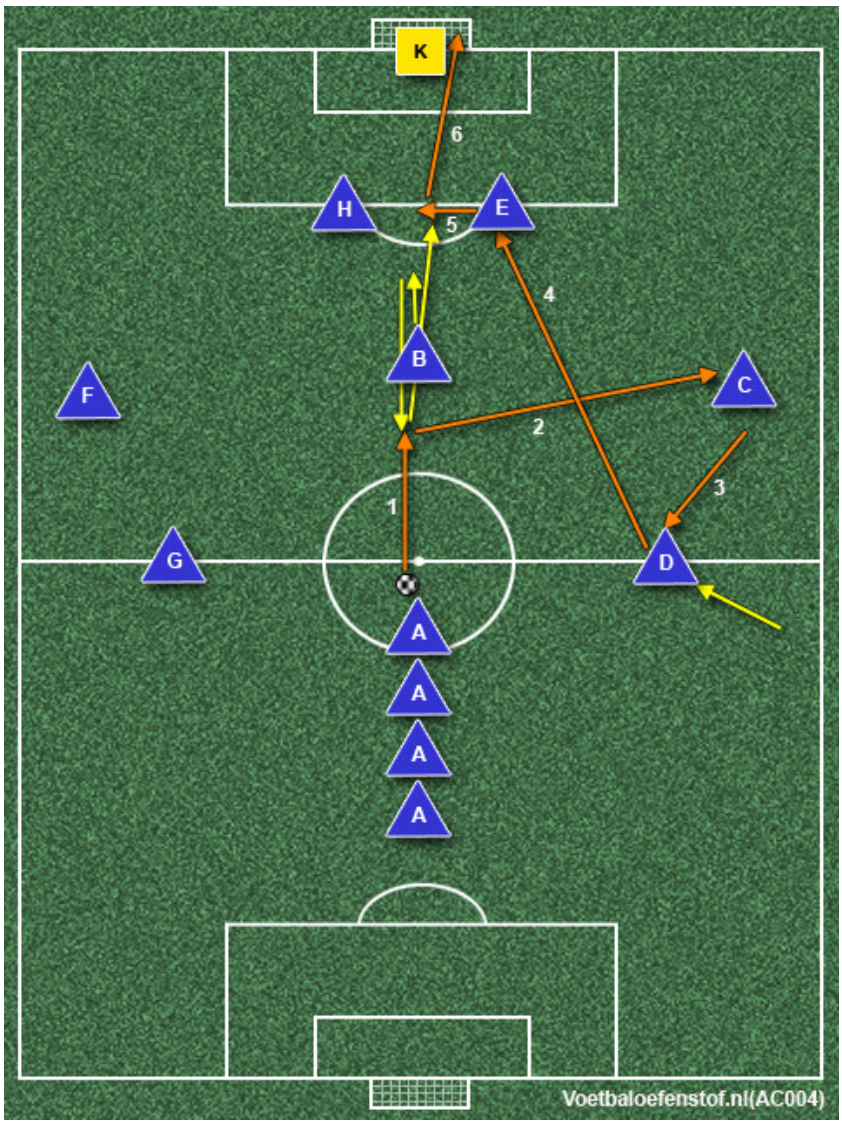
Concrete aandachtspunten bij de wedstrijd.

Wijs de spelers tijdens de wedstrijdbespreking op de basiseisen die aan alle spelers inclusief de wisselspelers gesteld moet worden te weten:

1. Positieve instelling, dus benadering van elkaar.
2. Inzet moet 100% zijn.
3. Organisatie.
4 Discipline.

Kortom de P.I.O.D. moet o.k. zijn.
(Dit moeten ze kunnen dromen)

- Besteed aandacht aan de wisselspelers !
- Benadruk voortdurend het teamaspect. Dat begint al bij de warming-up.
- Stimuleer door coaching het zelfvertrouwen.
- Bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naarmate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer-coach de spelers op een positieve manier bij de les te houden.
- Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben. Emoties kunnen bij C-junioren snel een rol gaan spelen bij tegenslag. Als trainer-coach moet je ervoor waken dat de spelers zich niet afreageren op medespelers, scheidsrechter of tegenstander.
- Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd. Hou het overzicht en analyseer.
- C-junioren hebben moeite met een goede veldbezetting. Ze verlaten snel hun positie.
- Analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom. Let op de uitvoering van de aangegeven accenten.
- Let op de taakuitvoering per individu, maak zonodig aantekeningen voor de nabespreking.
- Laat de C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.



INHOUD
Het komen tot een aanvalsopbouw via het centrum met opkomende verdedigende midhalf.

1. Verdedigende midhalf B maakt een vooractie en door eerst diep te gaan en dan zich aan te bieden naar de laatste man A. Laatste man A speelt de bal in op B;
2. Verdedigende midhalf B neemt de bal aan draait open en speelt de bal op rechtshalf C;
3. Op dat moment sluit rechtsback D bij. Rechtshalf C laat de bal vallen op rechtsback D;
4. Spits E biedt zich na een vooractie aan. Rechtsback D speelt op spits E;
5. Spits E legt breed op opkomende verdedigende midhalf B;
6. Midhalf B werkt af op goal.

Plaatswissel A naar B, B naar C, C naar D, D naar E en E bal ophalen en naar positie A. Hierna vanuit de andere kant opzetten.

METHODIEK
* Sterke en zwakke been oefenen;
* Balbeperking 2x raken, direct spel;
* Verdediger bij E.

COACHMOMENTEN
* Op tijd vragen na de vooractie;
* Bal op sterke been inspelen;
* Bal onder kniehoogte inspelen.

TRAINING :

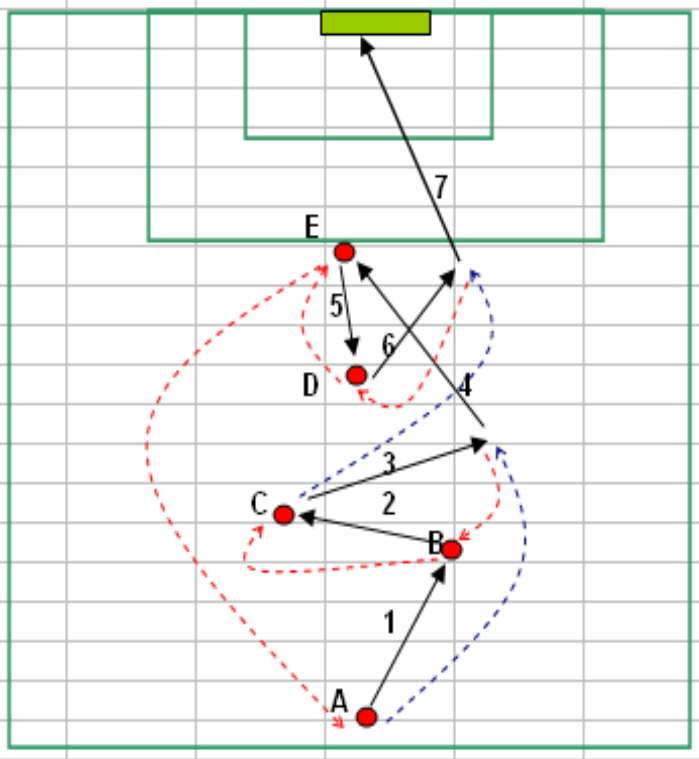
Leeftijd : C en B Jeugd
Aantal spelers : 15 spelers
Doelstelling : Inschuiven / in hogere linie
Thema : Vrijlopen bij balbezit

AFWERKVORM 1

Technissche - Conditionele vorm

Speler A passt op B , B speelt breed op C, C speelt in de vrije ruimte naar speler A , A passt op speler E , E kaats op speler D , D legt terug op de opkomende speler C naar zijn rechtervoet , speler C werkt af op doel .
speler E neemt de bal mee naar beginpunt en de oef. Her - begint.

Zowel links als rechts uitvoeren



Coachingspunten :

1) Naar de goede voet in spelen (A naar de rechtervoet , van speler B)
2) Goed ingedraaid staan (speler B staat ingedraaid naar , speler C)
3) Vooractie maken (loskomen van de tegenstander)

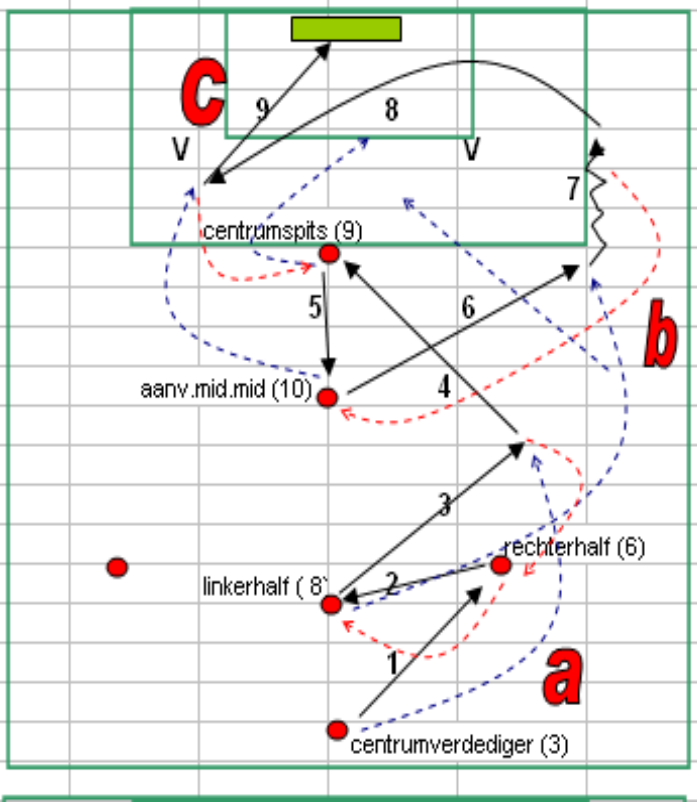
Duur 15 minuten

AFWERKVORM 2

Technissche - Conditionele vorm

A) de 3 past naar de 6 , 6 breed terug op 8 , deze speelt , in de ruimte 3 aan en 3 past naar de 9 , de 9 legt de bal , terug op de 10 ,10 opent op de flank naar een in de ruimte, duikende 8 , deze dribbelt en geeft voorzet naar de tweede , paal komende 10 , 10 werkt af op doel, 9 looplijn naar de , eerste paal.
Aansluiten 3--► 6, 6--► 8, 8--►10, 10--► 9, 9 bal ophalen

B) bijkomende rechterspits (7) die de ruimte vrij maakt , voor de nummer 8
Aansluiten :3--►6, 6--►8 , 8--►10 , 10--►9, 9--►7, 7 bal ophalen. C) werken met twee verdedigers



Coachingspunten :

1) Naar de goede voet in spelen (A naar de rechtervoet , van speler B)
2) Goed ingedraaid staan (speler B staat ingedraaid naar , speler C)
3) Vooractie maken (loskomen van de tegenstander)

TRAINING :

Leeftijd : C en B Jeugd

Aantal spelers : 15 spelers

Doelstelling : verbeteren vanhet combinatie vermogen

Thema : Vrijlopen bij balbezit

OPWARMING

a) briefing aan de spelers i.v.m. trainingsopbouw

b) loslopen 5 minuten o.l.v. aanvoerder

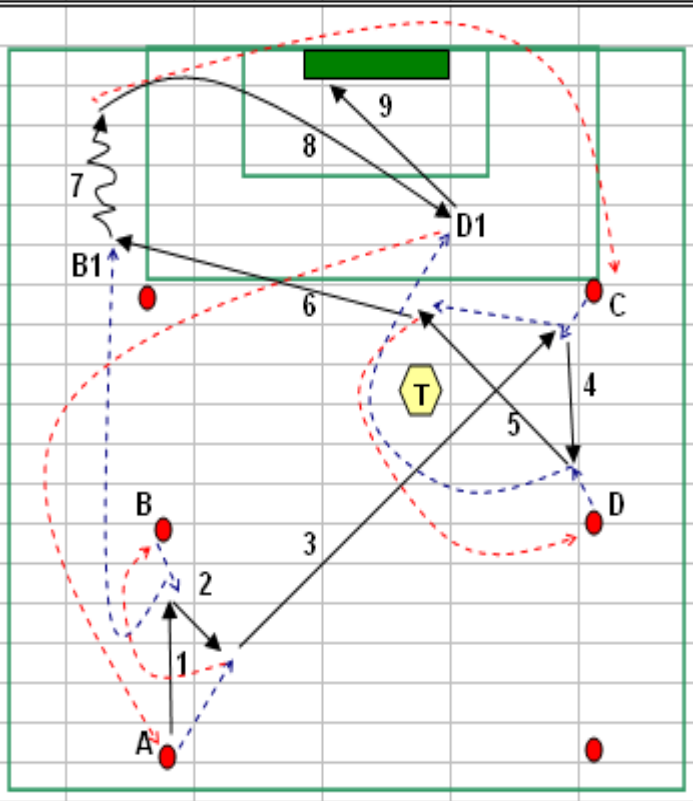
c) streching oefeningen

AFWERKEN OP DOEL 1

TECHNISCHE OEFENING :

speler A kaats op B, B legt terug op A , A speelt de bal op de loshakende speler C, C legt de terug op D, D speelt diep terug op C, C speelt breed op flankspeler B1, B1 die kleine, dribbel tot de achterlijn en geeft een voorzet op D1, D1 die loopt achter de trainer heen en werkt af op doel

inoefenen zowel links als rechterflank



COACHING :

1) strak inspelen
2) inspelen op goede voet
3) op het juiste moment aannemen = bal opzoeken (vooruit)
4) coaching = (speel + kaats)

DUUR 20 minuten

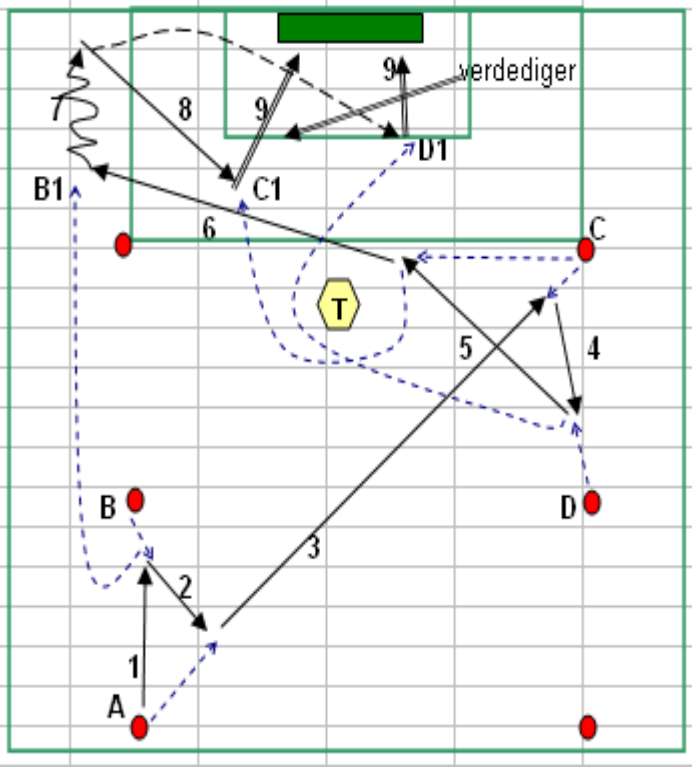
AFWERKEN OP DOEL 2

TECHNISCHE OEFENING :

Speler A kaats op B , B legt de bal terug op A , A speelt op de loshakende speler C, C legt terug op D, D speelt , diep op C, C speelt breed op flankspeler B1 , B1 kleine , dribbel tot de achterlijn en heeft de keuze heeft ofwel , terug leggen op C1 ofwel voorzet op D1 , deze werken af op doel

VARIANTE :

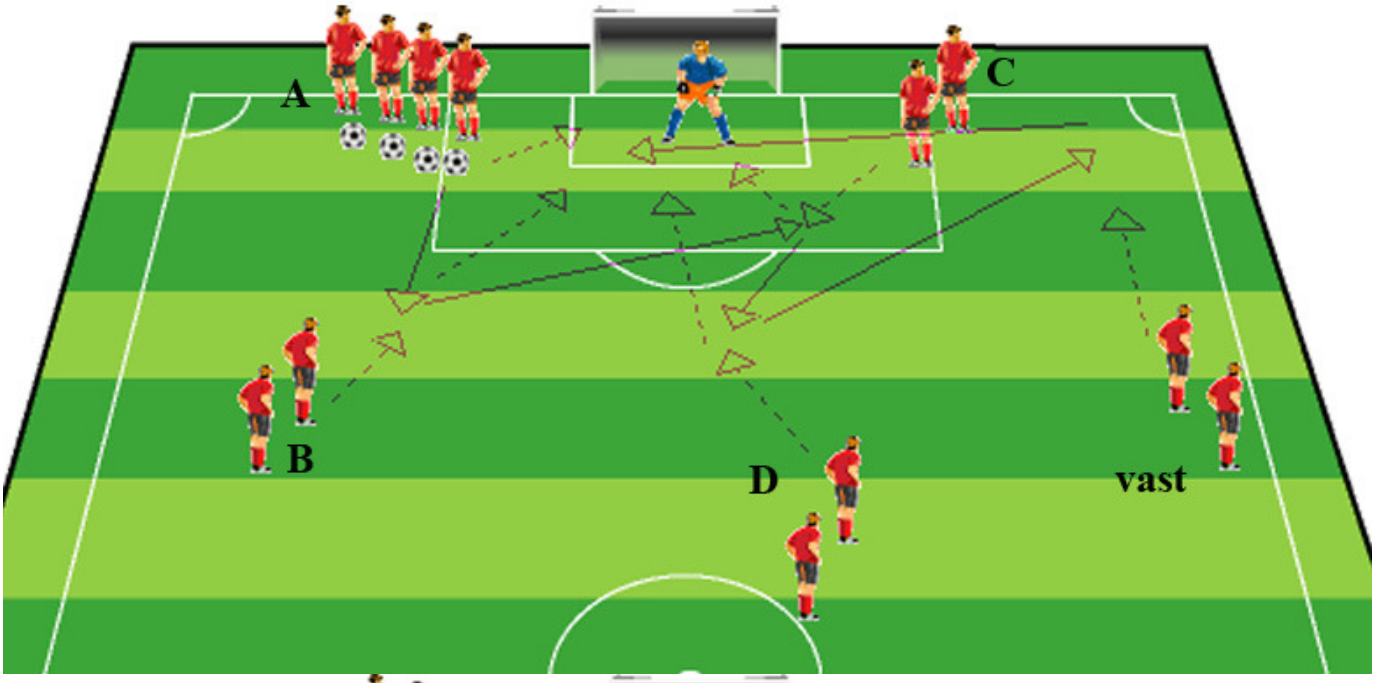
verdediger inbrengen en de verdediger scoort wanneer hij voorbij de trainer kan dribbelen

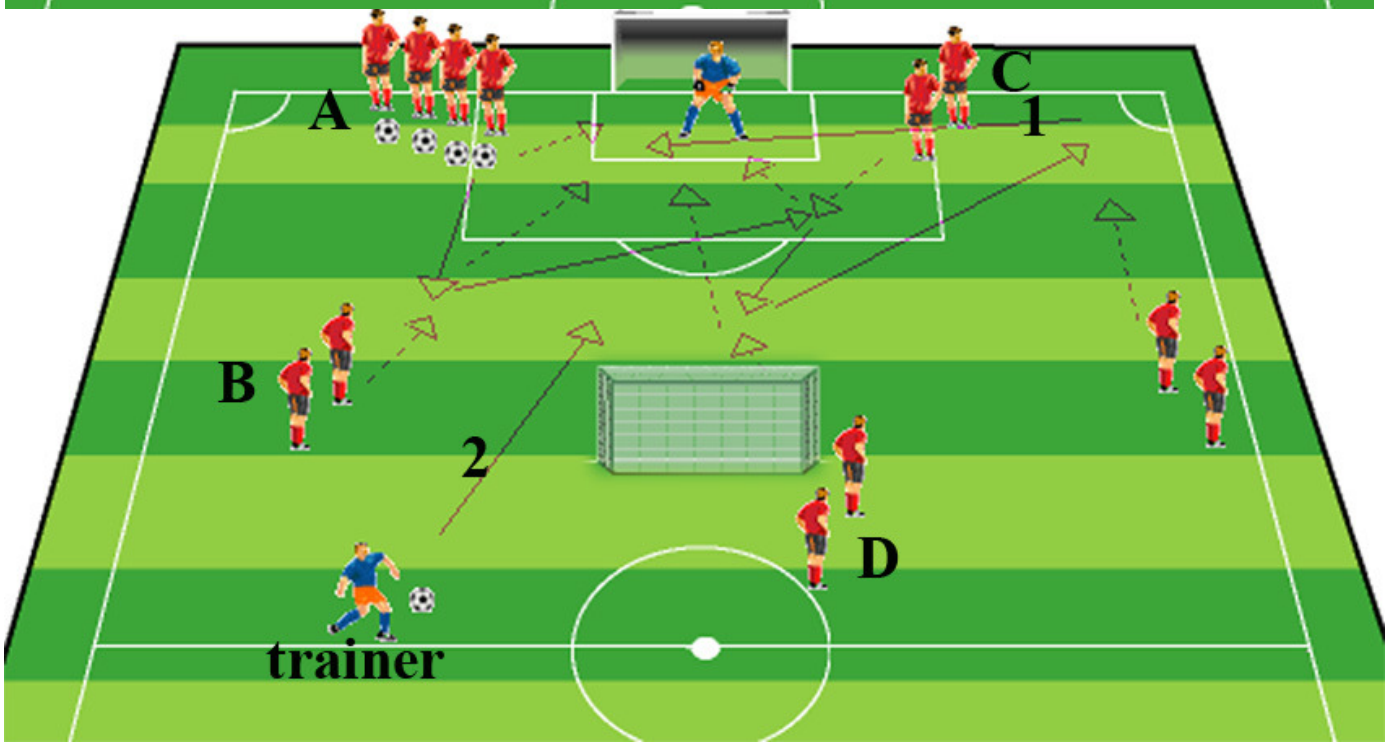


COACHING :

1) strak inspelen
2) inspelen op goede voet
3) op het juiste moment aannemen = bal opzoeken (vooruit)
4) coaching = (speel + kaats)

DUUR 20 minuten





Op de volgende pagina staat de uitleg
Afwerken op doel.

Er zijn vijf posten. Bij posten B,C,D telkens 3 spelers - bij de vaste post 3 à 4 spelers.

-Speler A speelt de bal in op een zich aanbiedende speler B (vooractie en de bal tegemoet gaan)
-Speler B kaatst of voert een georiënteerde controle uit en speelt de zich aanbiedende speler C aan
-Speler C kaatst of voert een georiënteerde controle uit en speelt op zijn beurt in op speler D
-Speler D speelt de bal in de loop van de flankspeler (= vaste post)
-De flankspeler stuurt de bal voor doel

Doorschuiven : A - B - C - D - A (flankspelers blijven flankspelers)

AANDACHTSPUNTEN

Spelers A, B, C en D kiezen positie voor doel. Let er op dat de spelers in de beweging zijn en er niet staan. Probeer alle zones voor het doel optimaal te benutten. Speculeer ook op de twee bal (vb. bal wordt van aan de tweede paal teruggelegd). Spelers moeten dus kijken naar mekaar en snel de posities aanpassen.

FUN

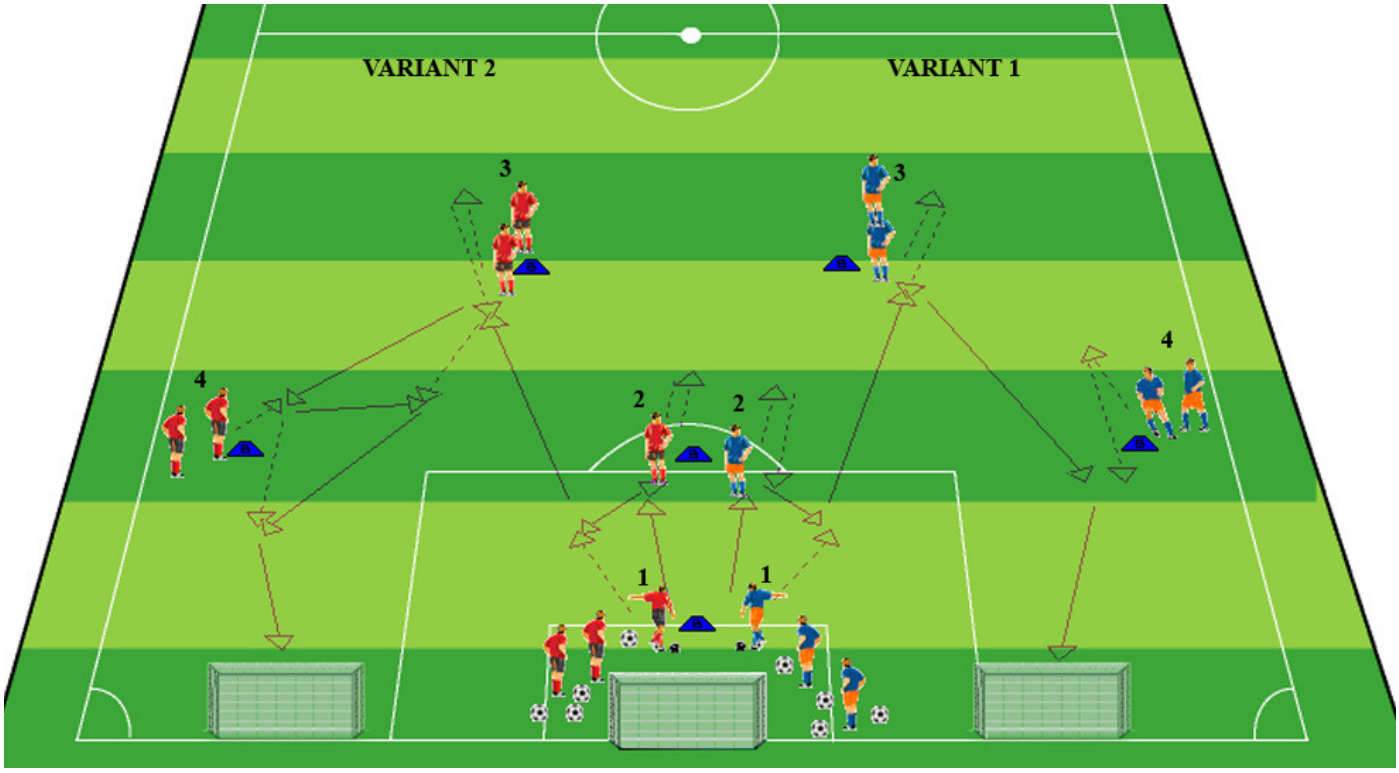
Geef de spelers 10 minuten. De trainer daagt de spelersgroep uit om in die 10 minuten bijvoorbeeld 30 keer te scoren - de keeper probeert dit te verhinderen. Werken met belonen en "straffen"

VARIANTEN

1. In de basisopstelling komen er dus 4 spelers voor doel. Hierin kan vrij gevarieerd worden.

vb. speler A verdedigt op de drie andere spelers
vb. speler A & C verdedigen op de twee andere spelers

2. Na de voorzet en het afwerken van de voorzet, speelt de trainer een tweede bal in waarbij er 2/2 gespeeld wordt. Scoren binnen de 30 seconden is de opdracht. (A&C tegen B&D)


VARIANT 2
VARIANT 1
3
3
4
4
2
2
1
1


variant 4
variant 3
3
3
4
4
2
2
1
1

speler 2 maakt een vooractie, speler 1 speelt in op de zich aanbiedende speler 2, kaats op speler 1 (hoekje maken !!!),
-speler 1 opent diep op speler 3 (speler drie maakt vooraf een vooractie)
-speler 4 maakt vooractie naar de bal en vraagt dan bal explosief in de diepte (in de loop)
-speler 3 speelt de bal in de loop van speler 4
-speler 4 werkt af op doel

variant 2:
-speler 2 maakt een vooractie, speler 1 speelt in op de zich aanbiedende speler 2, kaats op speler 1 (hoekje maken !!!),
-speler 1 opent diep op speler 3 (speler drie maakt vooraf een vooractie)
-speler 4 maakt vooractie in de diepte en vraagt dan bal explosief in de voet (d.i. omgekeerde loopactie van variant 1)
-speler 4 kaatst de bal op speler 3 (na kaatst draait speler 4 weg naar buitenkant)
-speler 3 speelt de bal in de loop van speler 4
-speler 4 werkt af op doel

variant 3:
-speler 2 maakt een vooractie, speler 1 speelt in op de zich aanbiedende speler 2, kaats op speler 1 (hoekje maken !!!),
-speler 1 opent op speler 4
-speler 2 kiest het juiste moment en biedt zich achter de bal aan
-speler 4 speelt speler 2 in waarna speler 2 opent op speler 3
-speler 3 opent op een dieplopende speler 4
-speler 4 werkt af op doel

variant 4:
-speler 1 speelt lang op speler 3
-speler 2 kruipt onder de bal en biedt zich aan bij speler 3
-speler 3 speelt speler 2 in, die direct indraait en speler 4 in de loop inspeelt
-speler 4 werkt af op doel

VARIANTEN

-door de onderlinge afstanden te veranderen kun je heel wat andere accenten leggen

AANDACHTSPUNTEN

-technische accenten mbt inspelen van de bal
-balsnelheid hoog
-hoekjes maken
-na het inspelen vervolg breien aan actie
-ingedraaid staan
-tweevoetigheid
-inspelen op het juiste been
-het expliciet vragen en aanbieden
-keuze leren maken : bal in de voet / bal in de loop
-...

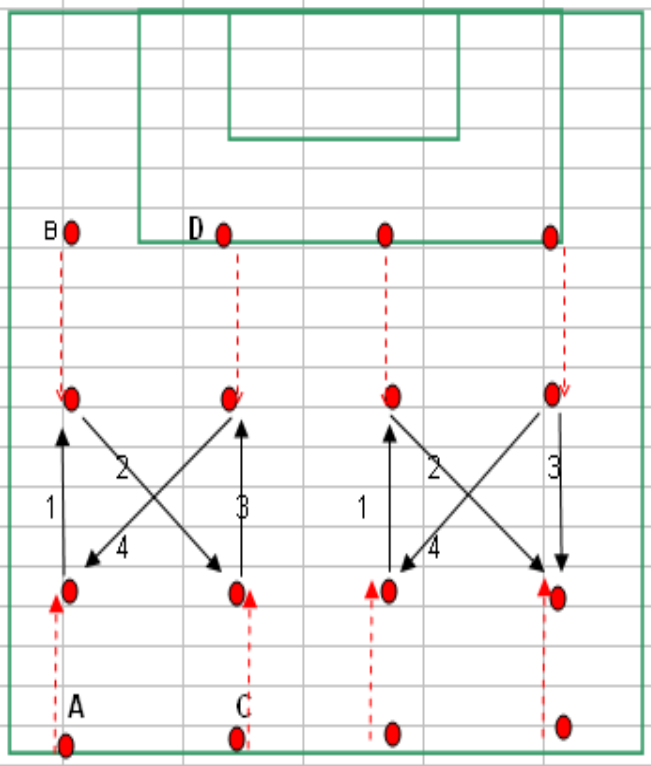
TRAINING :

Leeftijd : C - B Jeugd
Aantal spelers : 15
Doelstelling : Verleggen van spelsituatie
Thema : Vrijlopen (balbezit)

PASS EN TRAPVORM 1

UITLEG :

speler A drijft de tot aan de kegel en speelt de bal diep naar speler B die met een prefecte timing naar de bal toeloop
Speler B speelt de bal diagonaal naar speler C
Speler C speelt de bal diep naar speler D die op zijn beurt naar speler A diagonaal speelt



BEDOELING :

1) precieze pass
2) precieze timing
3) diagonale pass

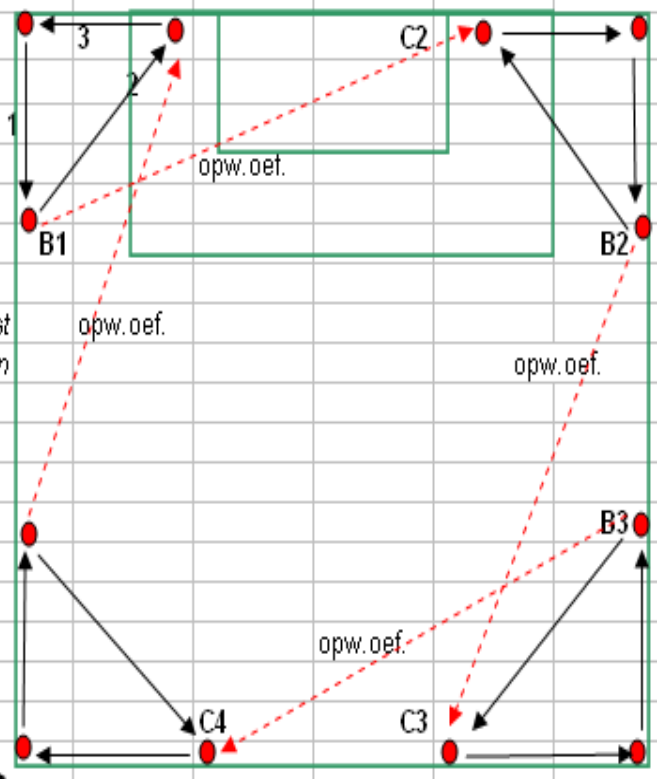
indien deze oefening goed gaat kan men met 2 ballen , werken

Duur : 20 min

PASS EN TRAPVORM 2

Technisch-conditionele vorm

a) brieving aan de spelers i.v.m. trainingsopbouw
b) loslopen 5 minuten o.l.v. aanvoeder
c) strechings oefeningen



d) Passings oefeningen : spelers volgens figuur :
driehoeken vormen op de hoeken van het half veld , A passt op B , B passt op C en C passt op A , de bal blijft steeds in driehoek. Aansluiten van B1 naar C2 in opwarmingsoef. vorm.

e) spurtoefeningen : dezelfde oefening als hierboven , *maar nu aansluiten van A naar B sprint ,B1 naar C4 , rustige looppas , C naar A sprint.*

Variante :
aansluiten van A naar B rustige looppas, B1 naar C4 sprint, C naar A rustige looppas.

duur 20 minuten

TRAINING :

leeftijd : C en B jeugd

aantal spelers : 15 spelers

doelstelling : inschuiven van speler in hogere linie

thema : Vrijlopen bij balbezit

Opwarming

a) **Briefing** aan spelers i.v.m. trainingsopbouw

b) loslopen 5 minuten o.l.v. aanvoerder

c) strechings oefeningen

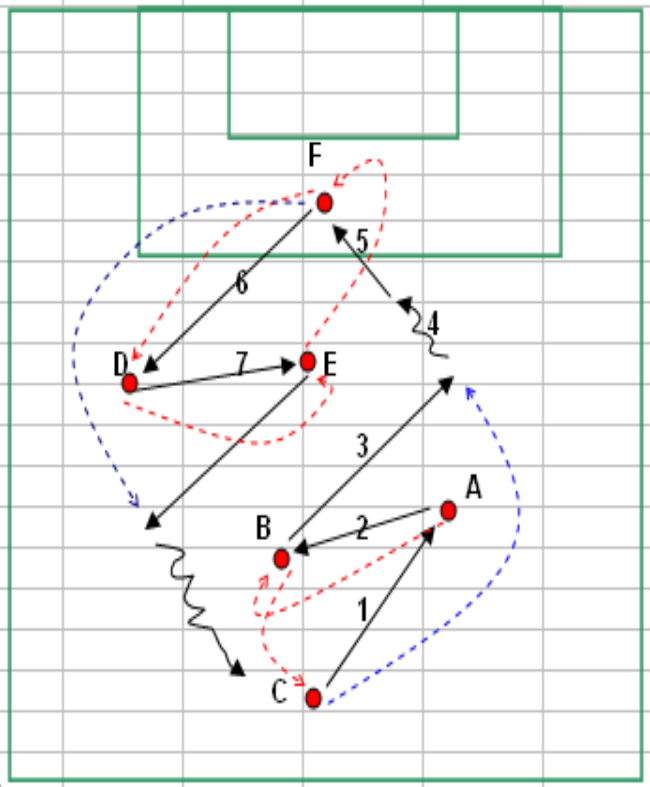
Pas en trapvorm 1

d) **Passing oefeningen :**

e) speler C begint oefening , C passt op A , A speelt breed terug op B , B speelt in de vrije ruimte op C, C dribbelt legt, de bal bij F en loopt door naar D , C herbegint de oefening

e) **spurtoefeningen :**

Dezelfde oefening als hier boven maar nu als C de bal heeft afgeven bij F spurt speler C door naar D ------>



Duur 20 minuten

Pas en trapvorm 2

Technische- Conditionele vorm

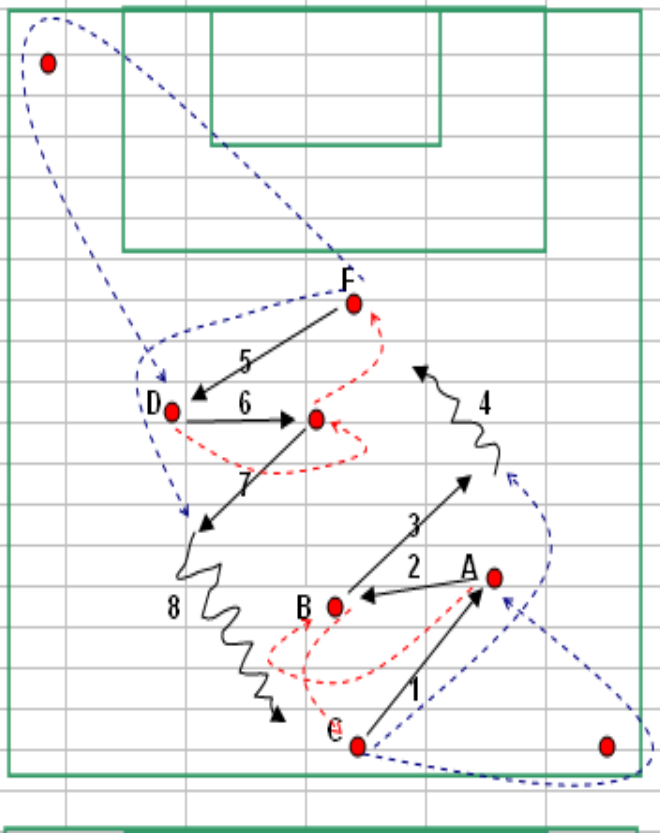
Speler C begint de oefening , C passt op speler A , A speelt breed terug op speler B , B speelt in de vrije ruimte , op speler C , C dribbelt en legt de bal bij speler F en doet , conditieloop naar de kegel bij de corner om de kegel en , aansluiten bij D ,
De oefening herbegint bij speler F

Coachingspunten :

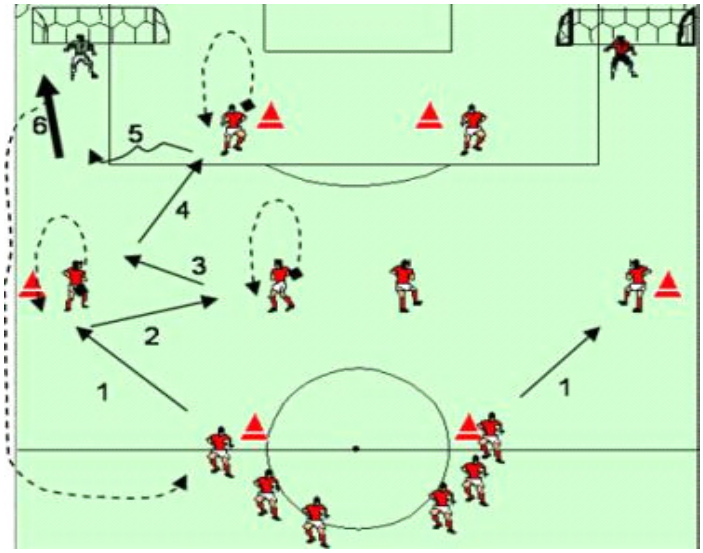
1) Naar de goede voet in spelen (A naar de rechtervoet , van speler B)

2) Goed ingedraaid staan (speler B staat ingedraaid naar , speler C)

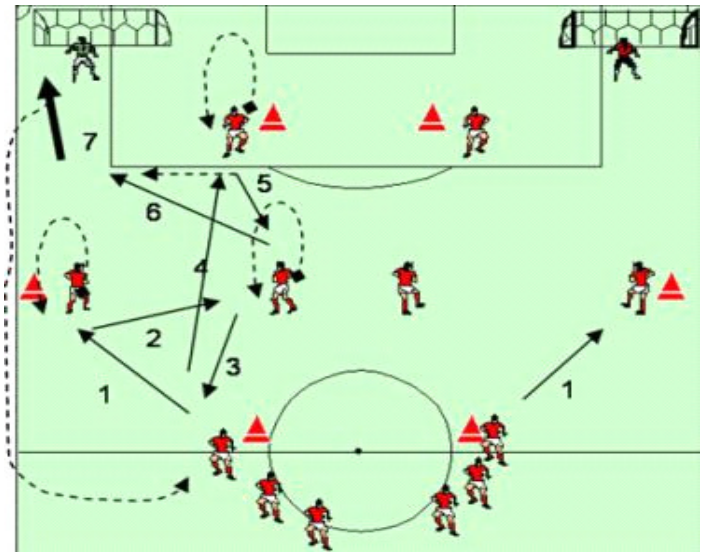
3) Vooractie maken (loskomen van de tegenstander)



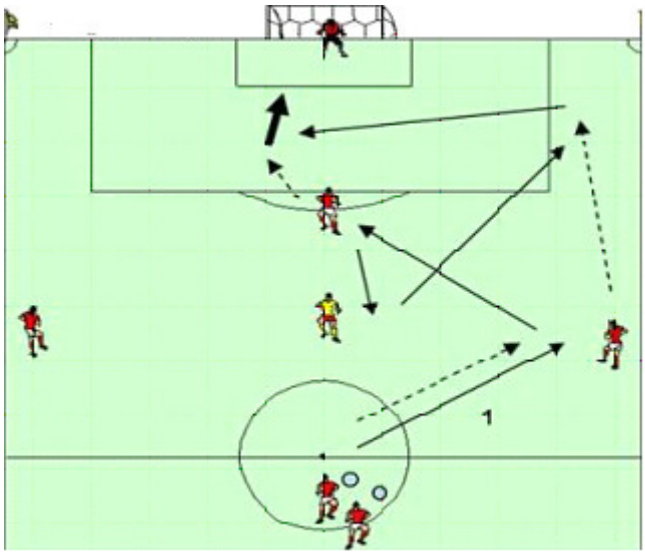
Duur 20 minuten



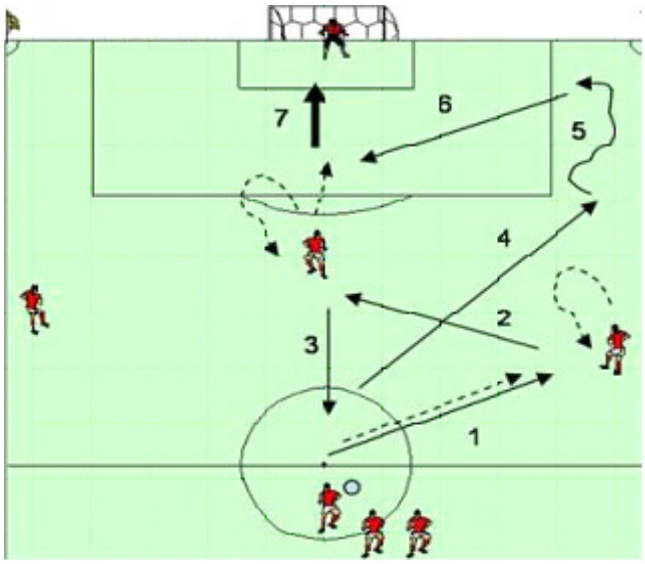
Speler A geeft pas naar speler B
Terwijl bal komt draait speler B zich 180° om
Speler B geeft pas naar speler C
Terwijl bal komt draait speler C zich 180° om
Speler C geeft halve pas naar speler B
Speler B geeft pas naar speler D
Terwijl bal komt draait speler D zich 180° om
Speler D dribbelt met bal tot voor de goal
Speler D schiet op goal
Na het schieten neemt speler D de bal en gaat achter in de rij staan bij speler A
Iedereen gaat nu van plaats veranderen
Nu doen we het zelfde maar op andere veld



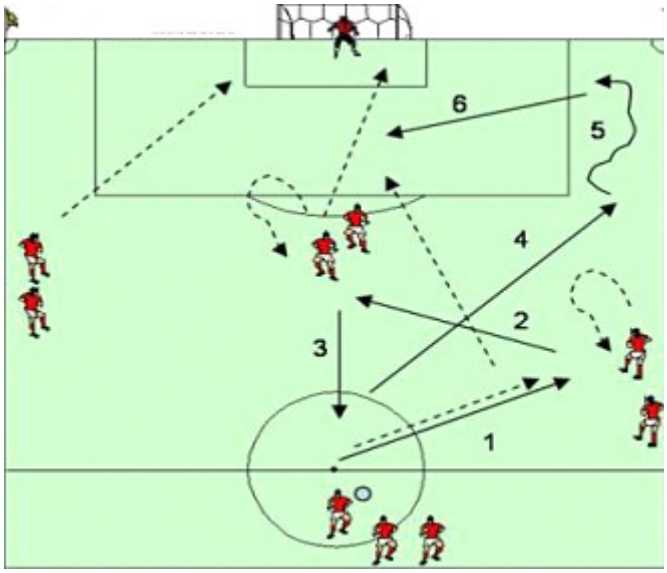
Speler A geeft pas naar speler B
Terwijl bal komt draait speler B zich 180° om
Speler B geeft pas naar speler C
Terwijl bal komt draait speler C zich 180° om
Speler C geeft halve pas naar speler A
Speler A geeft pas naar speler D
Terwijl bal komt draait speler D zich 180° om
Speler D geeft halve pas naar speler C
Speler C geeft pas in loop van speler D
Speler D schiet op goal
Na het schieten neemt speler D de bal en gaat achter in de rij staan bij speler A
Iedereen gaat nu van plaats veranderen
Nu doen we het zelfde maar op andere veld



Speler A geeft pas naar speler B
Speler B geeft pas naar speler D
Speler D geeft pas naar speler in het midden
Speler in het midden geeft pas in loop van speler B
Terwijl de bal in de loop wordt gegeven moet speler D voor goal gaan staan
Speler B geeft voorzet in het vierkant
Speler D schiet of kopt naar doel



Speler A geeft een pas naar speler B
Speler B geeft een pas naar speler C
Speler C geeft een halve pas naar speler A
Speler A geeft een diepte pas voor speler B
Speler B dribbelt met de bal tot buiten de rechthoek
Speler B geeft een voorzet voor speler C
Speler C schiet naar goal

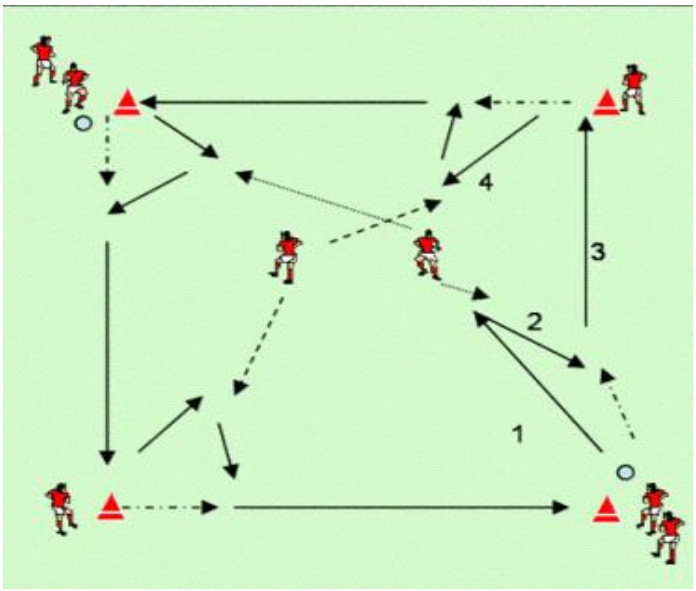


Speler A geeft een pas naar speler B
Speler B geeft een pas naar speler C
Speler C geeft een halve pas naar speler A

Speler A geeft een diepte pas voor speler B

Speler B dribbelt met de bal tot buiten de rechthoek

Terwijl speler B dribbelt om voor te zetten gaat iedereen voor doelstaan

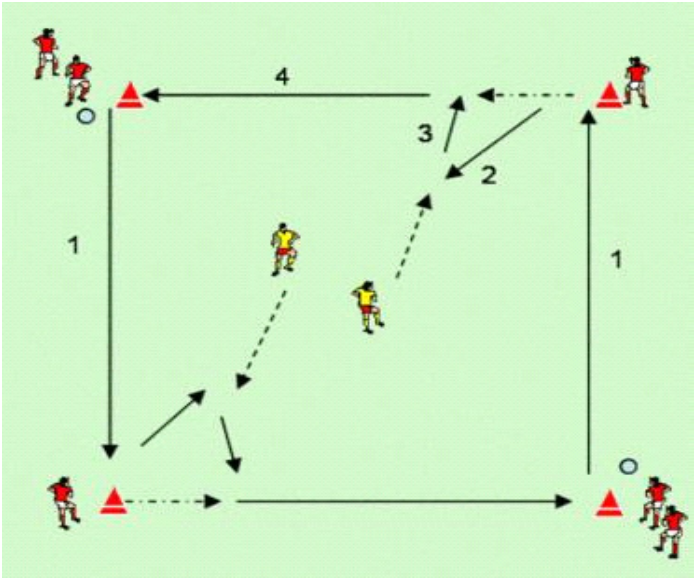


Speler D geeft pas naar speler in het midden
Speler in het midden geeft pas in loop van speler D
Speler D geeft pas naar speler C

Speler C geeft pas naar speler in het midden
Speler in het midden geeft pas in loop van speler C
Speler C geeft pas naar speler B

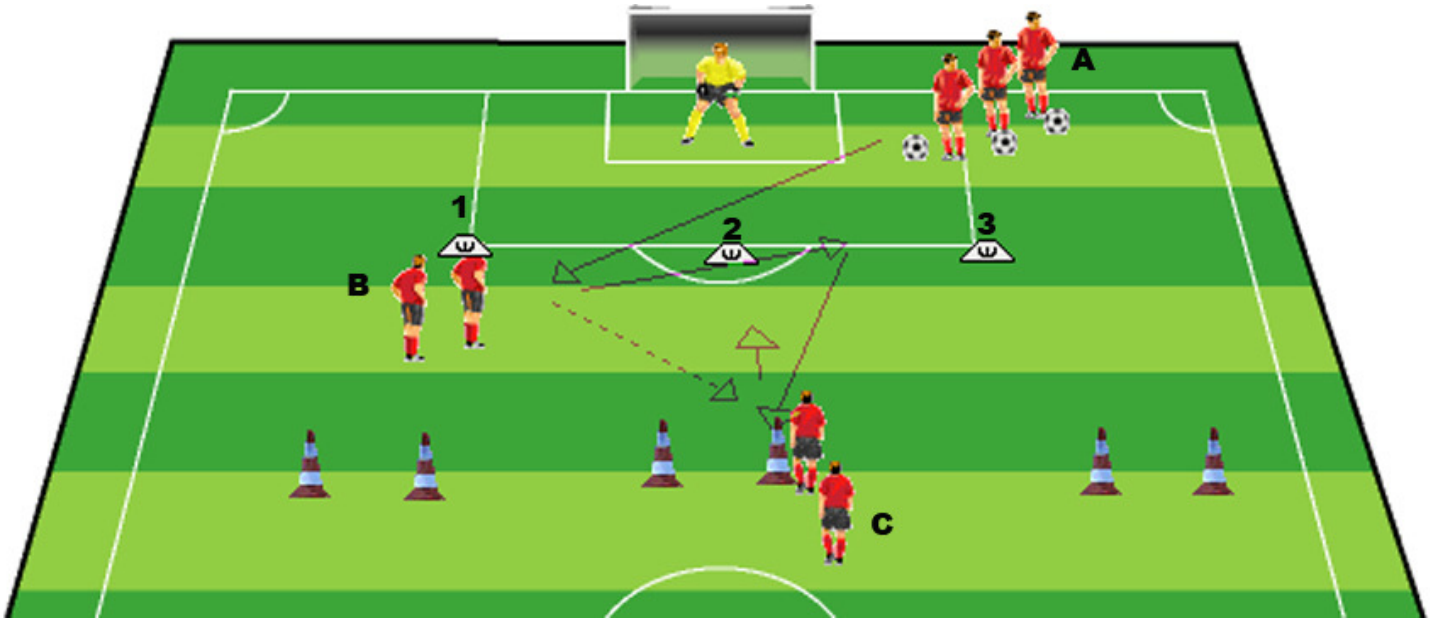
Speler B geeft pas naar speler in het midden
Speler in het midden geeft pas in loop van speler B
Speler B geeft pas naar speler A

Speler A geeft pas naar speler in het midden
Speler in het midden geeft pas in loop van speler A
Speler A geeft pas naar speler D



Speler A geeft pas naar speler B

Speler B geeft pas in loop van speler in het midden
Speler in het midden geeft een pas in loop van speler B
Speler B geeft pas naar speler C



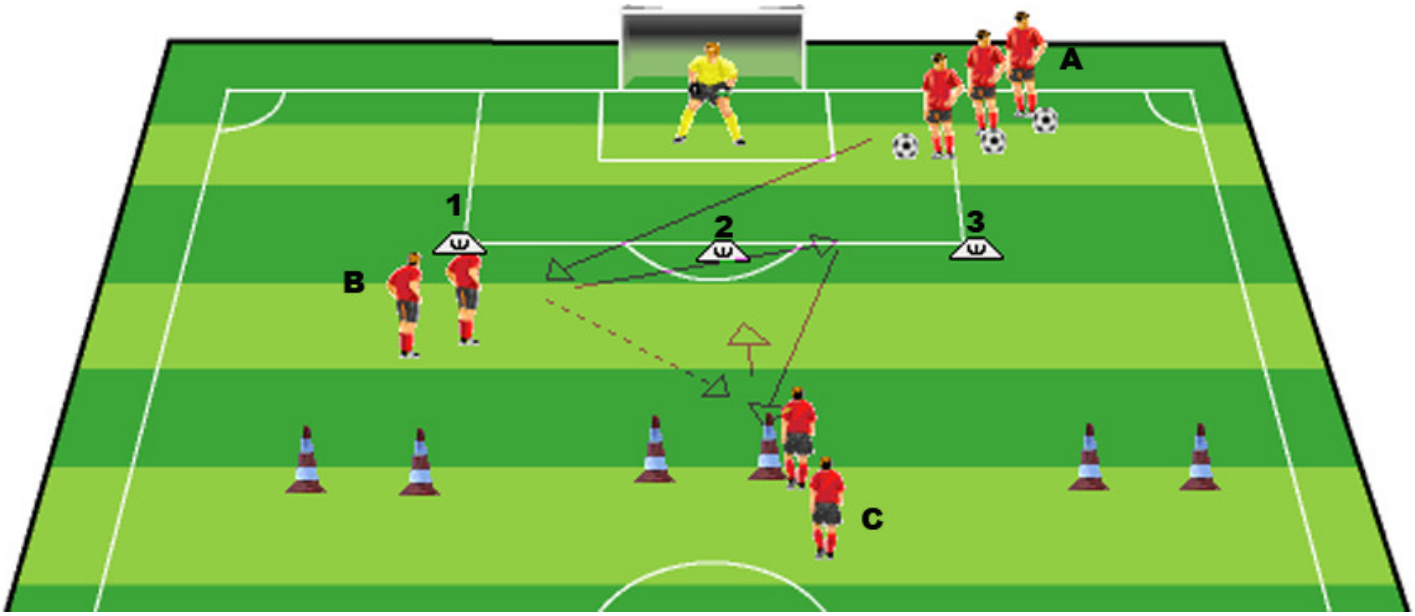
BESCHRIJVING

-speler A speelt in op speler B
-speler B speelt de bal terug op A
-speler A opent op speler C
-speler B geeft druk op speler C
-speler C probeert speler B te passeren en te scoren
-wanneer speler B komt tot een balverovering, probeert hij te scoren in één van de drie kleine doeltjes

VARIANTEN

De positie van speler B is hier bepalend. U kan verschillende varianten bedenken

*speler B start bij witte pion 1 = zijwaartse druk op speler C
*speler B start bij witte pion 2 = frontale druk op speler C
*speler B start bij witte pion 3 = zijwaartse druk op speler C
*speler B start bij witte pion 1, loopt snel naar een kegeldoeltje - tikt daar een kegel aan en gaat dan druk gaan zetten op speler C = druk in de rug van speler C
* ...



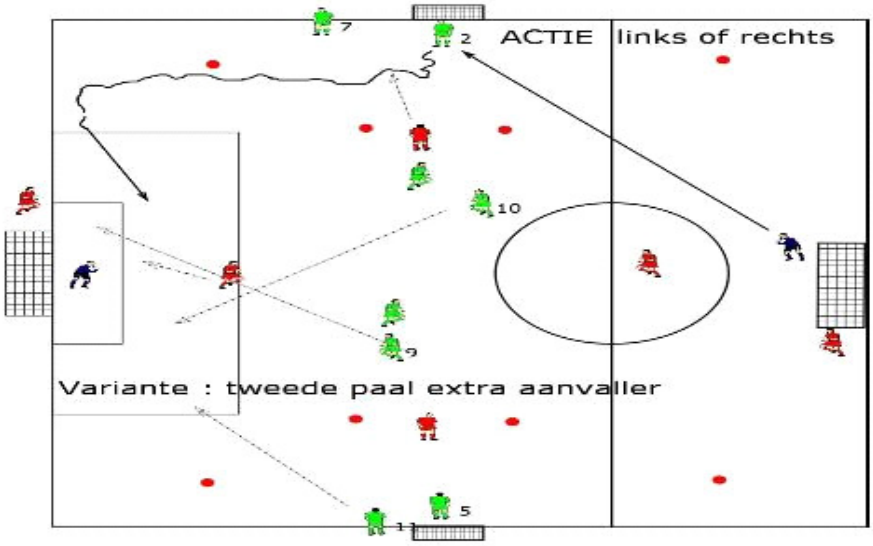
BESCHRIJVING

-speler A speelt in op speler B
-speler B speelt de bal terug op A
-speler A opent op speler C
-speler B geeft druk op speler C
-speler C probeert speler B te passeren en te scoren
-wanneer speler B komt tot een balverovering, probeert hij te scoren in één van de drie kleine doeltjes

VARIANTEN

De positie van speler B is hier bepalend. U kan verschillende varianten bedenken

*speler B start bij witte pion 1 = zijwaartse druk op speler C
*speler B start bij witte pion 2 = frontale druk op speler C
*speler B start bij witte pion 3 = zijwaartse druk op speler C
*speler B start bij witte pion 1, loopt snel naar een kegeldoeltje - tikt daar een kegel aan en gaat dan druk gaan zetten op speler C = druk in de rug van speler C



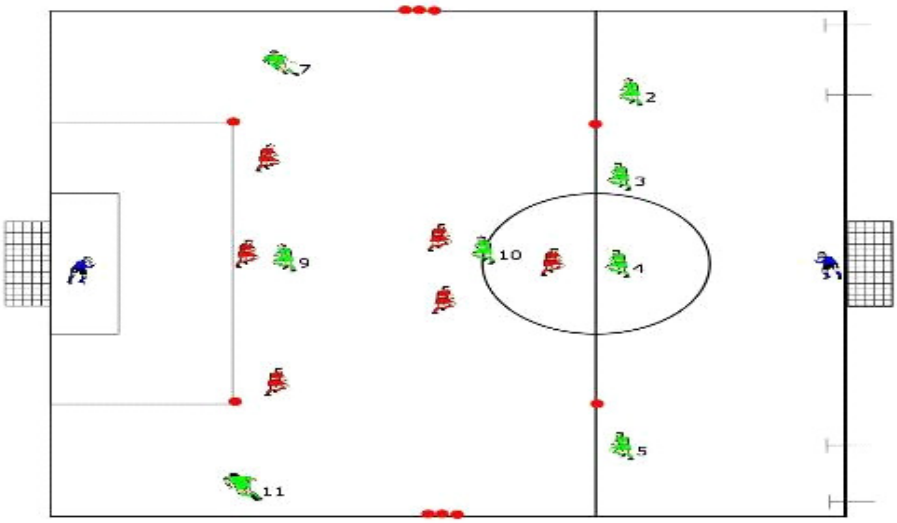
Beschrijving Wedstrijdvorm 1
Keeper speelt de bal naar flankspeler
Druk + duel flankspeler. Voorbij de kgs niet meer actief verdedigen. Verd kan scoren in minidoel.
Na de dribbel , infiltratie en positionering aanvallers.
Center : 45 of strak voor doel

<u>Coaching Herhaling B+ 15</u>

Richtlijnen 1 tot 7

<u>Coaching B+ 16</u>

- Vista + Visuele communicatie met spitsen
- Positie verd.('s) en keeper snel inschatten
- Overtuiging in KEUZE optie 1-2-3



Beschrijving WEDSTRIJDVORM

6 + K <> 8 + K

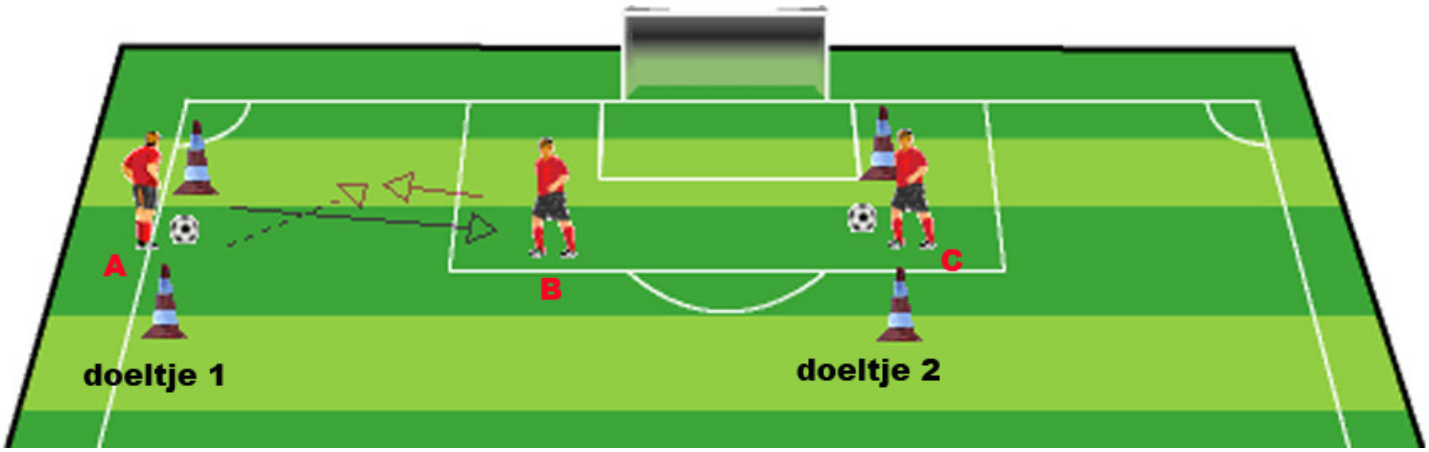
Ploeg A Opstelling Kp + 4 +1 + 3
Ploeg B Opstelling Kp + 3 + 2 + 1

Partij start altijd bij de keeper in meerderheid

Variante
Zestal kan scoren in doeltjes aan de zijkanten

<u>Coaching B+ 16</u>

OPTIE 1 -2-3



BESCHRIJVING

-speler A speelt in op speler B
-speler B probeert A te passeren en te scoren in doeltje 1
-wanneer speler A de bal recupereert dient hij ook in doeltje 1 te scoren

-de speler die uiteindelijk het duel verliest, biedt zich aan bij speler C
-speler C speelt in
-er volgt opnieuw een duel waarbij er enkel gescoord kan worden in doeltje 2
-de verliezer van het duel gaat zich op zijn beurt opnieuw aanbieden aan de andere kant

Welke speler scoort het meeste doelpunten in 2 of 3 minuten ?
Ideale oefening om met pugg goals uit te voeren, ... voor de spelers is het veel leuker om op een doeltje te scoren in plaats van tussen twee kegels

AANDACHTSPUNTEN

-intensiteit in het oog houden (heel belastend)