



Opleidingsplan jeugd selectieteams

Koninklijke HFC 2009-2010



J. Pel

Index

Algemeen	blz. 3
Voorwoord	blz. 4/5
Formatie/speelwijze/evaluatie	blz. 5/6
Teamsamenstelling onderbouw F, E en D pupillen	blz. 6
Teamsamenstelling bovenbouw C, B en A junioren	blz. 7
Leren voetballen en coachen	blz. 7/8
Effectief coachen van jeugdvoetballers	blz. 8
De Coerver school	blz. 8/9
Taken en functies in de 1-4-3-3 (BB 1-3-4-3) formatie	blz. 9/15
F pupillen	blz. 15/18
E pupillen	blz. 18/20
D pupillen	blz. 20/24
C junioren	blz. 24/29
B junioren	blz. 29/34
A junioren	blz. 34/38
Inleiding opleidingkeepers	blz. 38
De belangrijkste 6 factoren	blz. 39
Basisvorming uitgewerkt in detail van F t/m A	blz. 39/48

Literatuur lijst:

Wiel Coerver "kappen en draaien" leerplan voor de ideale voetballer.

Zeister visie KNVB.

De voetbaltrainer, vaktijdschrift voor trainers, jeugdleiders, managers en docenten.

De Trainer-coach, nieuwsorgaan van de Vereniging van Voetbal Oefenmeesters Nederland.

Coaches die nooit verliezen, handleiding voor effectief coachen.

Het pupillen "Football Fun" boek, voetbal abc voor jeugdvoetballers vanaf 5 jaar.

Opleidingsplan jeugdkeepers selectieteams van keepertrainer/coach Willem van Leeuwen.

Algemeen:

Het hoofd opleidingen wordt eigenlijk de rode draad door de vereniging, de doelstelling hierbij is om de opleiding naar een hoger niveau te brengen. Van het hoofd opleidingen mag worden verwacht dat hij over een goede schriftelijke en mondeling uitdrukingsvaardigheid beschikt. Plannen op papier kan uitwerken, vergaderingen op alle niveaus kan voorbereiden, leiden en voortdurend vernieuwend bezig zijn.

Daarnaast moet hij goed met mensen kunnen omgaan, alle kaderleden motiveren, stimuleren en ook corrigeren. Daarnaast moet hij ook nog gevoel voor Public Relations werk hebben. Dit alles geeft aan dat de functie van hoofd opleidingen één van de veelzijdigste functies is in de voetbalwereld.

Een trainer die werkzaam is binnen de opleiding is minimaal gediplomeerd met een TC-3 diploma. Hij beschikt daarnaast over voldoende competenties en eigenschappen om zijn trainerschap op een professionele manier uit te voeren.

Bij de Koninklijke HFC kiezen wij ervoor om de keepers mede op te leiden door middel van de Frans Hoek methoden. De keepers trainen minimaal één maal per week afzonderlijk van de groep met de keeperstrainer om een specifieke keeperstraining te krijgen.

Een keeperstrainer bij de Koninklijke HFC heeft bij voorkeur dan ook de Frans Hoek opleiding genoten en zal onder andere vanuit dit leerplan de keepers gaan opleiden.

Opleidingsplan selectieteams Koninklijke HFC 2009-2010.

Een goede jeugdopleiding met een herkenbaar karakter is tegenwoordig essentieel voor een vereniging. Op deze manier hopen wij de jeugdleden aan ons te binden en voor langere tijd te behouden. Om tot aansprekende prestaties in de competities te komen wordt een goede coördinatie op het technische vlak als een absolute voorwaarde gezien.

Het vertrekpunt daarbij is steeds: "Bruggen slaan in plaats van te polariseren".

Een Hoofd Opleidingen binnen een voetbalvereniging heeft een aantal hoofdtaken t.w. zorgdragen voor een juiste uitvoering van het jeugdplan, ondersteuning aan de jeugdtrainers en een samenhangend selectiebeleid voeren. Opgeleide spelers stromen door vanuit de jeugdopleiding de selectie van de zondag senioren. Wanneer de speelwijze en formatie bij de senioren hetzelfde is als bij de jeugdopleiding zal het rendement het grootst zijn.

Van groot belang voor een opleiding is een eenduidige visie. Centraal moet natuurlijk de opleiding van de voetballer staan. Het doel zal zijn om de speler een gedegen opleiding met veel spelvreugde te bieden. Een opleiding met waarde voor de toekomst waarbij teamprestaties belangrijk zijn. Echter bij de opleiding staat het ontwikkelen van het individuele talent altijd voorop. Wanneer een speler rijp is om een leeftijdscategorie hoger te gaan spelen dan zal dit in onderling overleg tussen trainer en hoofd opleidingen kunnen plaatsvinden. Prestatie en plezier zullen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Om dit doel te bereiken zullen trainers en spelers een onvoorwaardelijke dosis discipline aan de dag moeten leggen.

De maatschappij verandert snel, normen en waarden vervagen steeds meer in onze samenleving. Willen wij komen tot een goede jeugdopleiding, dan is discipline heel belangrijk. Veel heeft te maken met het nakomen en bewaken van de gemaakte afspraken. Hierin is een grote rol weggelegd voor onze trainers en teammanagers.

Een aantal disciplinaire regels voor de spelers zijn o.a. :

- Het gedrag rond de wedstrijd en de training
- Spelers dienen op tijd te zijn bij de training en/of wedstrijd
- Douchen (indien mogelijk) na de wedstrijd en/of training
- Tijdens wedstrijden en training geen piercings, oorknopen en/of andere sieraden dragen
- Accepteren van leiding in het algemeen en van de scheidsrechter in het bijzonder
- Kleedkamer opruimen na gebruik
- Geblesseerde spelers komen kijken naar de wedstrijd van hun team
- Tegenstander bedanken na de wedstrijd, ook als er verloren wordt
- Goede en juist gedragen sportkleding (o.a. shirt in de broek, broek over de heupen en kousen tot aan de knie)
- Respect maar geen ontzag voor een tegenstander

Kadaverdiscipline is niet wenselijk, maar het is belangrijk dat op alle niveaus dezelfde regels gelden. Om draagvlak te creëren moeten we gezamenlijk (bestuur, trainers, teammanagers en ouders) komen tot een jeugdreglement waarbij het voor iedereen duidelijk is wat de waarden en normen binnen onze vereniging zijn. Een eenduidige visie speelt hierbij een grote rol.

Succes kan behaald worden in het streven naar de overwinning. Succes is gerelateerd aan inzet en inspanning. Voetballers hebben wel controle over de mate waarin zij zich inspannen, maar slechts beperkte controle over de uitkomst die wordt bereikt.

Als je voetballers kunt duidelijk maken dat ze nooit "lozers" zijn dan geef je ze iets onbetaalbaar mee dat ze ook de rest van hun leven zal helpen.

Evaluaties:

Van de spelers worden gedurende het seizoen 2 evaluaties (tussenevaluatie en eindevaluatie), vervaardigd. Van de tussenevaluatie zal de speler in de maand december een schriftelijke rapportage ontvangen die hem in een 10 minuten gesprek zal worden overhandigd.

Deze evaluaties worden opgeslagen in een S.V.S. data base (speler volg systeem) en worden gearhiveerd op de club.

Formatie/speelwijze:

Alle jeugdelftallen spelen in het 1:4:3:3 systeem (vandaar uit in het 1:3:4:3 concept).

Vanuit deze formatie maken we afspraken over de manier van spelen, binnen dit systeem zijn namelijk meerdere varianten bedenikbaar. De keuze komt in de basis te liggen op 2 centrale verdedigers en 2 flankverdedigers, 3 middenvelders met de punt (10) vooruit en 3 spitsen.

De speelwijze van de tegenstander maakt het noodzakelijk om afspraken te maken hoe je bij balbezit, balverlies en de omschakeling speelt. Het beheersen van verschillende systemen wordt binnen de opleiding steeds belangrijker in de hogere elftallen, in het bijzonder bij de A en B junioren. De gemaakte tactische afspraken moeten binnen ieder team van de Koninklijke HFC herkenbaar zijn. De tactische afspraken en de manier van trainen die we binnen dit opleidingsplan bepalen zijn dan ook bindend voor iedere coach binnen de Koninklijke HFC

De eerste jaars E en F-jeugd spelen bij 8:8 in een formatie van 1:3:1:3.

De 1^e jaars E-jeugd zal vanaf medio februari 2010 wederom 9:9 gaan spelen. Het ligt in de bedoeling dat zij 1x per twee weken in een nog te ontwikkelen vriendschappelijk competitie tegen ander verenigingen 9:9 gaan spelen. Het speelveld zal bestaan van 16 meterlijn tot 16 meterlijn. Op de 16 meterlijn zal een verplaatsbaar doel worden geplaatst. We spelen in de volle breedte van het veld met alle spelregels, behalve de buitenspel regel.

In de week dat er gespeeld wordt zal er een training komen te vervallen.

Koninklijke HFC Jeugd is van mening dat dit een goede voorbereiding is naar het volledige veld waarop zij dan 11:11 gaan spelen.

De spelers moeten in principe op twee posities in het team uit de voeten kunnen. Binnen de opleiding speel je dan op twee of drie plaatsen waarvoor je bent geselecteerd. Deze rode draad geldt nu zeker voor de jeugd en in de toekomst zeer waarschijnlijk voor de hoogste teams van de seniorensectie. Het uitgangspunt is dat wij technisch verzorgd voetbal willen spelen op de helft van de tegenstander en veel doelmogelijkheden willen creëren. Bij balverlies uitgaan van "vooruit verdedigen" of fore-checking en altijd proberen te winnen. Weinig of geen lange ballen van achteruit maar via een verzorgde opbouw naar op de helft van de tegenstander proberen te komen. De teams van de Koninklijke HFC spelen om te winnen en niet om verlies te voorkomen.

Tot en met de C junioren spelen wij achterin veelal 1:1 (behoudens de uitzonderingen) en pas bij de A/B junioren is het mogelijk dat wij met rugdekking van de positie 4 zullen gaan spelen. Deze leeftijdscategorie wordt namelijk klaar gestoomd voor de seniorenselectie.

Bij de senioren zal men in de praktijk achterin minder één tegen één (en dus met rugdekking) spelen dan in de jeugd.

Teamsamenstellingen onderbouw (pupillen):

(in principe)

Het georganiseerde voetbal (speels aanleren van voetbalvaardigheden) start met de HFC-mini's, jeugdspelers onder de 7 en 6 jaar. Zij spelen hun onderlinge wedstrijdje 4:4 in een ruitformatie

Deze leeftijdscategorie maakt nog geen deel uit van onze opleiding. Wij zijn wel van mening dat de begeleiding van deze leeftijdscategorie uitermate belangrijk is. Een trainer, lees animator, zal zijn oefenstof voornamelijk vanuit het pupillen "Football Fun" boek moeten halen. Deze manier van begeleiden spreekt ons het meeste aan en zal tot een standaard worden verheven binnen de kon. HFC.

F4 **onder de 8 jaar**, spelers geboren in 2002 en spelen op een half veld.

F3 **onder de 8 jaar**, spelers geboren in 2002 en spelen op een half veld.

F2 **onder de 9 jaar**, spelers geboren in 2001 en spelen op een half veld.

F1 **onder de 9 jaar**, spelers geboren in 2001 en spelen op een half veld.

F4 speelt 8:8 bestaan uit 8 spelers en een keeper.

F3 speelt 8:8 bestaan uit 8 spelers en een keeper.

F2 speelt 8:8 bestaan uit 8 spelers en een keeper.

F1 speelt 8:8 bestaan uit 8 spelers en een keeper.

E2 **onder de 10 jaar**, spelers geboren in 2000 en spelen op een half veld.

E1 **onder de 10 jaar**, spelers geboren in 2000 en spelen op een half veld.

E-Sp. **onder de 11 jaar**, spelers geboren in 1999 en spelen in een lage D competitie (3^e klasse, 1^e jaars D pupillen) 11:11 op een heel veld. (Bij de kon. HFC speelt dit team als **D-10** onder de noemer E-special)

E2 speelt 8:8 bestaat uit 8 spelers en een keeper.

E1 speelt 8:8 bestaat uit 8 spelers en een keeper.

Gezien de fysieke gesteldheid van deze leeftijdscategorie is het spelen met een relatief lage kwantiteit aan spelers verantwoord. Eventuele tussentijdse en/of tijdelijke aanvulling zal uit de afdeling plaatsvinden. In de 2^e seizoenshelft spelen zij ook 9:9, de aanvulling zal plaatsvinden door de meest getalenteerde spelers uit de E3.

E-Sp (lees E-special) spelen 11:11 en bestaan uit 13 spelers en een keeper, zij spelen dit seizoen in een lage D competitie , 3^e klasse, waarin 1^e jaars D spelers uitkomen.

D2 **onder de 12 jaar**, spelers geboren in 1998 en spelen op een heel veld.

D1 **onder de 13 jaar**, spelers geboren in 1997 en spelen op een heel veld.

D2 bestaat uit 13 spelers en een keeper.

D1 bestaat uit 13 spelers en twee keepers, behoudens de 1^e keus van de keepers zullen de overige 2 keepers van de D selectie om de beurt spelen in de D2 en reserve keeper bij de D1 zijn.

Teamsamenstellingen bovenbouw (junioren):

(in principe)

C2 onder de 14 jaar, spelers geboren in 1996

C1 onder de 15 jaar, spelers geboren in 1995

C2 bestaat uit 13 spelers en een keeper

C1 bestaat uit 13 spelers en een keeper

B1 onder de 17 jaar, spelers geboren in 1993 en 1994

B1 bestaat uit 16 spelers en twee keepers, op wedstrijddagen is dat 14+1. De overige 2+1 sluiten aan bij de B2, een semi-selectie team. Eventuele aanvulling zal vanuit de B2 plaatsvinden.

A1 onder de 19 jaar, spelers geboren in 1991 en 1992

A1 bestaat uit 14 spelers en een keeper, eventuele aanvulling zal vanuit de A2 (semi-selectie) plaatsvinden.

Leren voetballen en leren coachen

Het observeren van het voetbal noemen wij het lezen van voetbal en is het kijken naar het voetbal binnen de vier hoofdmomenten tw.:

BBT balbezit tegenpartij

BB – Balbezit

BBT-BB omschakeling

BB – BBT omschakeling

Het is wenselijk om eerst de beginsituatie te bepalen aangaande de leeftijd, het talent, de beleving en het niveau. Analyseren is het formuleren van de voetbalproblemen, bij het benoemen van de doelstellingen moet men rekening houden met de leeftijd, niveau en motivatie.

Bij het realiseren van de training moet de trainer rekening houden met het bepalen van de organisatie, de keuze van de oefenvormen en deze op papier zetten, afweging maken van de belasting en belastbaarheid, rekening houden met de beïnvloeding en de coachmomenten.

Wij verwachten van een trainer/coach dat hij voor het team een jaarplanning maakt en voorafgaand aan de training zijn training aan het papier toevertrouwd. Deze trainingen zullen worden gearchiveerd op de club en worden beheerd door Technische Zaken Jeugd.

Dit is een *must* voor iedere zichzelf respecterende trainer/coach. Wat wil ik in welke periode behandelen en wanneer laat ik het terugkomen? Dit is een controle middel voor jezelf en je spelers, het aantal herhalingen is nog steeds bepalend bij het leervermogen.

De valkuil voor iedere trainer/coach is dat hij zo gevarieerd mogelijk wil trainen maar daarbij het leervermogen uit het oog verliest. Het is namelijk een misvatting om te veronderstellen dat bij elke training nieuwe oefenvormen aan de orde moeten komen.

Bij de evaluatie van een bepaald leerblok moet men zich dan afvragen of het doel is bereikt.

De KNVB visie waaraan elke training moet voldoen leert ons dat elke training een voetbaleigen karakter moet hebben, er veel herhalingen in moeten zitten, men rekening moet houden met de groep waarvoor je staat en dat men hierop de juiste coaching en beïnvloeding op los laat. Dit onderstreept eens te meer de stelling van de Koninklijke HFC dat trainen en coachen een vak is.

Geef het goede voorbeeld door respect te tonen voor jezelf, voor hen en voor andere – tegenstanders – ouders en wedstrijdleiding. Je kunt geen respect eisen, respect moet je verdienen.

Effectief coachen van jeugdvoetballers

Er zijn twee benaderingen voor de beïnvloeding van sporters.

De positieve aanpak

De gewenste gedragingen versterken door voetballers aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen als ze dat inderdaad doen. Deze op het individu georiënteerde stijl vult de hierboven gezonde visie ten aanzien van het winnen.

De negatieve aanpak

Fouten die voetballers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeer stijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen gebruikt worden bij het coachen is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste het werkt beter en ten tweede creëert het een aangename sportomgeving. Het is wetenschappelijk bewezen dat positief leidinggeven de beste resultaten geeft. Het is goed te weten dat wangedrag vaak voortkomt uit een gebrek aan aandacht.

Verliezen is namelijk niet hetzelfde als falen. Het is belangrijk dat voetballers verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge voetballers moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde.

De Coerver school

Wiel Coerver is van mening dat een speler die alle bewegingen beheerst, zoals omschreven in zijn boeken, een voetballer is die uit bijna elke voetbalsituatie winnend te voorschijn zal kunnen komen. Hij gaat hier soms wel eens voorbij aan alle andere weerstanden die door een voetballer overwonnen moeten worden om succes te hebben.

Coerver zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door bewegingen met de bal aan te leren. De KNVB zegt dat spelers zo goed mogelijk kunnen leren voetballen door te

voetballen. Wij bij de Koninklijke HFC zijn van mening dat de waarheid ergens in het midden ligt. Omdat techniek zeer belangrijk is voor een voetballer wordt binnen de Zeister visie de "methode Coerver" gebruikt als een onderdeel.

Let wel op dat het oefenvormen/bewegingen zijn die al eerder zijn ingeoeft. Bij voorkeur aan het eind van de warming-up als het lichaam al lekker warm is. Actieve rust tijdens een training of tussen twee zware onderdelen in om te voorkomen dat spelers stilstaan.

Als huiswerk i.p.v. soms doelloos "zomaar" met de bal bezig te zijn, tussen de wedstrijden op een toernooi of tijdens jeugdvoetbalkampen en dergelijke. Het gebruik van Coerver's oefenvormen eist al een bepaalde technische vaardigheid. De spelers zullen op zoek zijn naar de "zin" van de oefening laat ze dus nooit op signaal werken en leg uit wat je met deze oefening bereikt in een wedstrijd.

Taken en functies in de 1-4-3-3 (BB 1-3-4-3) formatie

In balbezit - BB:

De doelvredediger (1)

Voortzetting van het spel d.m.v.:

- korte opbouw, d.m.v.: positiespel beheersen zonder risico (zie verdedigers)
- lange opbouw d.m.v.: lange trap;
- uitworp;
- coaching;
- meespelen.

De rechter vleugelverdediger (2)

Aanspelbaar zijn in de rechter zone, beperkte zone (geen balverlies/risico) bij 3 spitsen 2 en 5 weg de positie 4 gaat dan iets inzakken

- in de ruimte
- met speler voor hem

Duidelijke keuzes maken m.b.t aanspelen van:

- de spitsen, naar voren denken
- de middenvelders, combineren
- de verdedigers/doelvredediger, rouleren/spel verplaatsen

Snelheid en inzicht hebben om de aanval aan de rechter zijde te ondersteunen

- bij opbouw 5, 2 zakt iets in tegen 2 spitsen

De centraleverdediger (3)

Positiespel in de as van het veld beheersen, oftewel juiste keuzes m.b.t aanspelen van:

- de spitsen
- de middenvelders
- de verdedigers/doelvredediger

Aanspelbaar zijn uit de dekkingslijn

Het beheersen van de lange pass:

- strak op vleugelspitsen/spitsen over de grond en door de lucht
- vallende bal bij de centrumspits

Het inschuiven in de as van het veld naar het middenveld en het kleine spel redelijk tot goed beheersen

De centrale verdediger/middenvelder (4)

Positiespel in de as van het veld beheersen, oftewel juiste keuzes m.b.t. aanspelen van:

- de spitsen
- de middenvelders
- de verdedigers/doelverdediger

Aanspeelbaar zijn uit de dekkingslijn

Het beheersen van de lange crosspass (de zogenaamde 45 gradenbal):

strak op vleugelspitsen/spitsen over de grond en door de lucht

vallende bal bij de centrumspits

Het inschuiven in de as van het veld naar het middenveld en het kleine spel redelijk tot goed beheersen

Voor de verdediging kunnen spelen, oftewel:

- met man in de rug kunnen spelen
- hoge handelingssnelheid
- zeer goed overzicht in de kleine ruimte
- wisselpass
- aanspeelbaar zijn
- samenwerking met 3, overname

De linker vleugelverdediger (5)

Aanspeelbaar zijn in de linker zone -> beperkte zone (geen balverlies/risico)

- bij 3 spitsen 2 en 5 weg, 4 iets inzakken
- in de ruimte
- met speler voor hem

Duidelijke keuzes maken m.b.t aanspelen van:

- de spitsen ->naar voren denken
- de middenvelders ->combineren
- de verdedigers/doelverdediger ->rouleren/spel verplaatsen

Snelheid en inzicht hebben om de aanval aan de linker zijde te ondersteunen

- bij opbouw 5,2 zakt iets in tegen twee spitsen

De rechter middenvelder (6)

Aanspeelpunt zijn voor:

- rechterspits/spits en eventueel voor verdedigers
- is ondersteunende speler voor de spitsen
- veel gevoel voor de positie/ruimte hebben, oftewel:
- ondersteunen
- scoren/voor het doel zijn
- diepte kiezen
- hoge handelingssnelheid
- groot loopvermogen
- scorend vermogen
- bewaken van de driehoek, nooit in één lijn staan
- samenwerking met 8

De aanvallende middenvelder (10)

Juiste moment aanspeelbaar - bal vanuit de verdediging/middenveld
bal vanaf zijkant

samenwerking met nr. 4
opkomen in de ruimte
openstaan
Balvast/combinatie
Individuele actie
Scorend vermogen: - over de grond
- door de lucht

De linker middenvelder (8)

Aanspeelpunt zijn voor:
- linkerspits/spits en eventueel voor verdedigers
- is ondersteunende speler voor de spitsen
- veel gevoel voor de positie/ruimte hebben, oftewel:
- ondersteunen
- scoren/voor het doel zijn
- diepte kiezen
- hoge handelingssnelheid
- groot loopvermogen
- scorend vermogen
- bewaken van de driehoek, nooit in één lijn staan
- samenwerking met 6

De rechter spits (7)

Individuele actie, zowel buitenom als binnendoor
Variabele voorzet
Aanspeelbaar zijn onder grote druk (voorbeweging)
Overzicht:
- individuele actie
- combinatie zoeken/afspelen
- scorend vermogen: - actie en schot
- beweging/positie voor het doel

Dreiging 2^e paal
Koppen
Diep wegblijven, ruimte creëren
Bij uittrap keeper doorbewegen achter spits

De centrumspits (9)

Juiste moment aanspeelbaar: - bal vanuit de verdediging/middenveld
- bal vanaf zijkanten
- samenwerking 10 -> 1e paal, of 2e paal
Balvast/combinatie
Individuele actie
Scorend vermogen: - over de grond en door de lucht

De linker spits (11)

Individuele actie, zowel buitenom als binnendoor
Variabele voorzet
Aanspeelbaar zijn onder grote druk (voorbeweging)

Overzicht:

- individuele actie
- combinatie zoeken/afspelen
- scorend vermogen: - actie en schot
- beweging/positie voor het doel
- scorend vermogen: - actie en schot
- beweging/positie voor het doel

Dreiging 2^e paal

Koppen

Diep weg blijven, ruimte creëren

Bij uittrap keeper doorbewegen achter spits

Bij balbezit tegenpartij - BBT

De doelverdediger (1)

Primaire taak tegenhouden

Voorkomen van doelpunten d.m.v.:

- coachen, organiseren en leiding geven
 - positiespel en opstelling
- zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen

De rechter vleugelverdediger (2)

Zone/positiedekking kunnen spelen

Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken

- man vóór zich houden
- voorlangs verdedigen
- goede verdedigende kopper
- rugdekking geven resp. knijpen

Explosief/snel zijn

Preventief kunnen coachen

De centrale verdediger (3)

Primaire taak man uitschakelen

Zone/positiedekking kunnen spelen

Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken

- man vóór zich houden
- voorlangs verdedigen
- goede verdedigende kopper
- rugdekking geven resp. knijpen

Explosief /snel zijn

Preventief kunnen coachen

1:1 kunnen spelen, dus zonder rugdekking

Sterke, verdedigende kopper

Slot op de deur tegen 2 spitsen

Zo lang mogelijk man ophouden

Bij 2 spitsen op 10 spelen

Bij 3 spitsen positioneel spelen

De centrale verdediger/middenvelder (4)

Primaire taak man uitschakelen

Zone/positiedekking kunnen spelen

Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken

- man vóór zich houden

- voorlangs verdedigen

- goede verdedigende kopper

- rugdekking geven resp. knijpen

Explosief/snel zijn

Preventief kunnen coachen

1:1 kunnen spelen, dus zonder rugdekking

Sterke, verdedigende kopper

Slot op de deur tegen 2 spitsen

Zo lang mogelijk man ophouden

Bij 2 spitsen op 10 spelen

Bij 3 spitsen positioneel spelen

Opkomende mensen positioneel juist opvangen

De linker vleugelverdediger (5)

Zone/positiedekking kunnen spelen

Sterk in 1:1 duel: - aanval op de bal/afpakken

- man vóór zich houden

- voorlangs verdedigen

- goede verdedigende kopper

- rugdekking geven resp. knijpen

Explosief /snel zijn

Preventief kunnen coachen

De rechter middenvelder (6)

Opkomende mensen positioneel juist opvangen

De zone op het middenveld kunnen bespelen

Als 2 en 5 kunnen spelen

Groot loopvermogen bezitten

Vanuit je man spelen

Ruimte achter je bewaken

Knijpen

De aanvallende middenvelder (10)

Opkomende mensen positioneel juist opvangen

De zone op het middenveld kunnen bespelen

Als 2 en 5 kunnen spelen

Groot loopvermogen bezitten

Vanuit je man spelen

Ruimte achter je bewaken

Knijpen

Tegenstander positioneel kunnen opvangen

Pressie kunnen spelen (mentaal)

Lange bal eruit halen

10 vanuit man, lezen van de situatie en de coaching van achteruit

De linker middenvelder (8)

Opkomende mensen positioneel juist opvangen
De zone op het middenveld kunnen bespelen -
Als 2 en 5 kunnen spelen
Groot loopvermogen bezitten
Vanuit je man spelen
Ruimte achter je bewaken
Knijpen

De rechter spits (7)

Tegenstander positioneel kunnen opvangen
Pressing kunnen spelen (mentaal)
Knijpen
Lange bal eruit halen

De centrumspits (9)

Tegenstander positioneel kunnen opvangen
Pressing kunnen spelen (mentaal)
Knijpen
Lange bal eruit halen

De linker spits (11)

De tegenstander positioneel kunnen opvangen
Pressing kunnen spelen (mentaal)
Knijpen
Lange bal eruit halen

Bij het beschrijven van de taken/functies van de spelers binnen het 1:4:3:3-systeem gaan we uiteraard uit van het ideale beeld. In de praktijk moeten we trachten d.m.v. trainingen, wedstrijden en besprekingen dit beeld zoveel mogelijk te benaderen.

Bij de **F pupillen** (6 t/m 8 jaar) staat het **speelplezier** voorop. In deze categorie proberen we de spelers het beheersen van de bal op een speelse manier te leren.

Eigenlijk is de hele speelwijze bij de F-pupillen terug te brengen tot 4 kernbegrippen:

Pingelen: hoe kan voetballend de bal worden beschermd tegen afpakkers?
Lummelen: hoe kan voetballend de bal langs een tegenstander naar een medespeler gespeeld worden?
Mikken: hoe kan voetballend een doel geraakt worden?
Scoren: hoe kan voetballend de bal langs de keeper in een doel gespeeld worden?

Bij de betere "tweedejaars" voorzichtig aangeven van de goede veldbezetting met als doel het kluitjesvoetbal te voorkomen.

Bij deze leeftijdscategorie biedt het circuitmodel daarvoor de uitkomst. Het is een middel om kinderen beter tot hun recht te laten komen en geen doel voor zichzelf. Het doel is de pupillen beter te leren voetballen.

Een belangrijke voorwaarde voor het slagen van de invoering van het circuitmodel is, dat de kinderen in staat zijn om zelfstandig een voetbalspel te kunnen spelen.

Met andere woorden kunnen ze zelf een spel starten, spel- of gedragsregels toepassen (bv bij een doelpunt even wachten totdat iedereen weer bij zijn eigen doeltje staat), of veranderen (na een tegendoelpunt het eigen doeltje iets kleiner maken) en wisselen van functie tw. eerst verdediger en later aanvaller.

Deze leeftijdsgroep zal voor het eerst in hun lange carrière kennis gaan maken met de Wiel Coerver oefenstof die bij hen al op een aantal speelse methoden ingeslepen zullen gaan worden.

Profiel van een F trainer:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider.

Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede F trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Wanneer het moment voor de coach is gekomen om verbaal te gaan begeleiden is het goed aanwijzingen te geven die hout snijden.

Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ouders hiervan te overtuigen.

Technische vorming F pupillen:

- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)
dit trainen met snelheid en weerstand
- Passen met binnenkant van de voet -> tweebenig en over kleine afstanden
Passen met de wreef -> tweebenig en over kleine afstanden
- Ontwikkelen én stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aanleren van passeertechnieken
- Afschermen van de bal, met en zonder weerstand
- De inworp
- De strafschoep
- Afwerken op doel
- De basistechniek van koppen zonder weerstand

De doelverdediger

Verdedigend zonder bal:

- Uitgangshoudingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
- Springen een-benig links en rechts

- Verdedigend met bal:
- Oprapen
- Omarmen van de bal
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen
- Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam vangen
- Vallen
- Duel 1:1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- opbouwend aanvallend:
- Trap uit de handen (volley dropkick)
- Doeltrap rechts- en linksbenig
- Rolworp
- Ballen wegspeelen (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig

Tactische vorming

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken
gevaarlijkste man dekken

De doelverdediger

- Opstelling en positiespel bij schot op doel
- Opstelling en positiespel bij duel 1:1
- Communiceren: verdedigend: los - jij - tijd - weg
bij balbezit opsluiten - aansluiten

los: bal voor de keeper
jij: bal voor de speler
tijd: speler heeft tijd
weg: speler moet de bal wegspele

Fysieke vorming

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

Persoonlijkheidsvorming

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:
 - Openstaan
 - Accepteren van leiding
 - Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch, over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar' eigen lichaam/melden van blessures

Vakinhoudelijke vorming

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen: 8 : 8
- Verzorging lichaam: hygiëne en voeding

Bij de **E** (8 tot 10 jaar) en **D- pupillen** (10 tot 12 jaar)) staat de (Wiel Coerver) techniek centraal. Ze moeten leren omgaan met de bal met alle delen van beide voeten in alle richtingen. De jeugdtrainer moet dan zo creatief zijn om dat uitgangspunt in zijn trainingen te verwerken. Tevens zal de trainer een jaarplanning moeten maken om ervoor te zorgen dat alle onderdelen van het voetbal aan bod komen. Vanuit het management worden geen volledige trainingen uitgewerkt. De trainer wordt daardoor te zeer beperkt in zijn functioneren.

De belangrijkste Wiel Coerver oefenvormen zijn op papier terug te vinden in een map waarin zijn oefenstof is verzameld, welke voor iedere trainer toegankelijk zal zijn op het kantoor.

De jeugdtrainer moet echter veelal zelf oefenvormen bedenken om zijn doel te bereiken. Technische scholing voor de jeugd is o.a. terug te vinden in het boek van Wiel Coerver "leerplan voor de ideale voetballer" en de videobanden van Wiel Coerver. De Zeister-visie van 4 tegen 4 (kinderen leren voetballen door vooral veel te voetballen) zal ook in onze jeugdopleiding een rol van betekenis gaan spelen.

Profiel van een E trainer:

Op de eerste plaats beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider die de E spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen.

Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede E trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativiseren en ouders hiervan te overtuigen.

Technische vorming E pupillen

- Annemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)
dit trainen met snelheid en weerstand
- Passen met binnenkant van de voet -> tweebenig en over kleine afstanden
Passen met de wreef -> tweebenig en over kleine afstanden
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aanleren van passeertechnieken
- Afschermen van de bal, met en zonder weerstand
- De inworp
- De strafschop
- Afwerken op doel
- De basistechniek van koppen zonder weerstand

De doel verdediger

- Verdedigend zonder bal:
- Uitgangshoudingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot
- • Springen een-benig links en rechts

- Verdedigend met bal:
- Oprapen
- Omarmen van de bal
- Onderhands vangen
- Bovenhands vangen
- Op het lichaam en links en rechts naast het lichaam vangen
- Vallen
- Duel 1: 1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend:
- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts- en linksbenig
- Rolworp
- Ballen wegspeelen (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig

Tactische vorming

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken
gevaarlijkste man dekken

De doelverdediger

Opstelling en positie spel bij schot op doel

Opstelling en positie spel bij duel 1: 1

- Communiceren: verdedigend: los - jij - tijd - weg
bij balbezit opsluiten - aansluiten
los: bal voor de keeper

jij: bal voor de speler
tijd: speler heeft tijd
weg: speler moet de bal wegspeelen

Fysieke vorming

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

Persoonlijkheidsvorming

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:
- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures

Vakinhoudelijke vorming

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne
Voeding

Profiel van een D trainer

De D trainer moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens de training het goede voorbeeld te geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Als D trainer hoef je minder dan bij de F en E jeugd te reageren op het moment zelf. D spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker al in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren.

Dat betekent dat de D trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid, coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kan stimuleren.

Een goede D trainer reserveert tijd voor zijn persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

Technische vorming D pupilen

- Annemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)
dit trainen met snelheid en weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over kleine afstanden
Passen met de wreef -> tweebenig en over kleine afstanden
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Aanleren van passeertechnieken
- Afschermen van de bal met en zonder weerstand
- De inworp
- De strafschop
- Afwerken op doel
- De basistechniek van koppen zonder weerstand

De doelverdediger

- Verdedigend zonder bal:
- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass
- Springen eenbenig links en rechts
- Verdedigend met bal:
- Oprapen van de bal: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Onderhands vangen/bovenhands vangen: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Omarmen van de bal: op het lichaam, links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Duel 1:1
- De basistechnieken van koppen zonder weerstand
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
- Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts- en linksbenig
- Werpen: rolworp en slingerworp
- Ballen wegspelele binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig -> terugspeelballen

Tactische vorming

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken, gevaarlijkste man dekken

De doelverdediger

- Opstelling en positieospel in het doel -> direct gevaar
- Opstelling en positieospel voor het doel -> indirect gevaar, vooral met het oog op het onderscheppen van diepteballen en buiten het 16 m. gebied
- Duel 1:1
- Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.

Termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelele
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelele
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelele

- vooruit: speler moet de bal vooruitspelen

Fysieke vorming

- Beginselen van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

Persoonlijkheidsvorming

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer
- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures

Vakinhoudelijke vorming

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne en Voeding

Het beoordelen van een speler is in een aantal categorieën onderverdeeld, t.w.:

- Balcontrole, dribbelen, passen, passeeracties, schot op doel, handelingssnelheid, aanvallend koppen, scorend vermogen, voorzet, balsnelheid;
- Het duel 1:1, het meeverdedigen, verdedigend koppen, de sliding, tackle, het storen;
- Het combinatievermogen, overzicht, positiegevoel en taakgerichtheid;
- Atletische persoonlijkheid, startsnelheid, snelheid van 0 tot 10 , van 0 tot 30 en boven de 30 meter, wendbaarheid, duelkracht, uithoudingsvermogen, loopvaardigheid en sprongkracht.
- Uitstraling, leidinggeven, wedstrijdmentaliteit, houding t.o.v. andere (medespelers-coach-assistent scheidsrechter enz.) coachbaarheid en drukbestendigheid;
- Overige gegevens: bescheiden, brutaal, creatief, dienende speler, karakterspeler, technische speler, rechtsbenig, linksbenig, tweebenig.

C-junioren 12-14 jaar

Vanaf de C junioren moet men denken aan het ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. Teamtaken, taken per linie en posities verder ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. De trainingsvormen zullen gericht zijn op de wedstrijden waarbij het positiespel centraal zal

staan. Spelers van die leeftijd moeten ervan bewust gemaakt worden dat voetballen meer zonder dan met de bal gebeurt, dus meer met het hoofd dan met de benen.

Profiel van een C-junioren trainer:

Een goede C-junioren trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Een dergelijke trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Hij is vooral duidelijk naar de spelers toe en houdt zich aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult.

Ook bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt hij rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over het 1:4:3:3 concept zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-junioren bij de uitvoering van het concept. Deze trainer 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 ook zelf het goede voorbeeld geven.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof:

Bij de C-jeugd ontwikkel je, zoals de KNVB 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 C-trainer te vertalen in zijn oefenstof. Wedstrijdgerichte trainingen dus, met veel aandacht voor 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 één of twee acties vooruit. 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-spelers door een goede oefenstof met overtal situaties, het bijsluiten van de linie en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden).

Stel eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over korte afstanden.

Bij deze leeftijdscategorie hoor je regelmatig langs de lijn de kreet: loop vrij en bied je aan. Zorg dat door de oefenstof keuze en de coaching tijdens de training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrijlopen en aanbieden.

Aangezien de C-teams drie keer per week trainen kan een gedeelte van de oefenstof daarnaast gebaseerd zijn op thema's die in een jaarplanning zijn vastgesteld. Bijvoorbeeld augustus en september de Wiel Coerver oefeningen, oktober passen en trappen, november dribbelen en drijven, december koppen, januari – in de zaal verbeteren van de techniek in de kleine ruimte -, februari de passeeractie, maart de 1 – 2 combinatie en in april het duel.

Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer zeker ook rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groeiproblemen. Aandacht voor lichaamsscholing, fysieke ontwikkeling, wel / geen groeisprint, coördinatie en een goede dynamische warming-up.

Aandachtspunten bij het spelconcept:

Besteedt aandacht aan de wisselers – benadruk voortdurend het team aspect, dat begint al bij de warming-up – stimuleer door coaching het zelfvertrouwen – bij de C-junioren zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naar mate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer de spelers op een positieve manier bij de les te houden – observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben – emoties kunnen een rol gaan spelen bij tegenslagen, waak ervoor dat de spelers zich niet gaan afreageren op medespelers, scheidsrechter en tegenstander, *meteen ingrijpen* – ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer – C-spelers 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 C-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

Technische vorming

- Aannemen/meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen
dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Passen met binnenkant van de voet -> tweebenig en over grotere afstanden
Passen met de wreef -> tweebenig en door de lucht
- Gevarieerde voorzetten
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Onderhouden van passeertechnieken, met en zonder weerstand
- Afschermen van de bal
- De inworp
- De strafschoot
- Afwerken op doel
- De techniek van koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd-echte situaties/timing
 - in combinatie met springen
 - aanvallend en verdedigend koppen
 - 1-benige en 2-benige afzet

De doel verdediger

- Verdedigend zonder bal:
- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel: starten, lopen, sprinten, afremmen, draaien, keren

in alle richtingen

- Schijnbewegingen met het lichaam
- Springen met één- en tweebeenige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot of de pass

Verdedigend met bal:

- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen
- Oprapen, onderhands vangen, omarmen van de bal, bovenhands vangen met ontwijken van inkomende tegenstander
- Deze onderdelen uitvoeren op het lichaam en links en rechts naast het lichaam
- Vallen en duiken
- Zweven
- Tippen naast het doel
- Duel 1:1
- Ballen wegspeelen binnen en buiten het 16 m. gebied'
- De basistechnieken van koppen met weerstand in wedstrijd echte situaties / timing
- Aanleren van passeertechnieken
- Aan- en meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en weerstand
- Afschermen van de bal
- Techniek van het koppen met weerstand in wedstrijd echte situaties
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley drop-kick)
- Doeltrap rechts- en linksbenig

- Werpen: rolworp, slingerworp, trekworp
- Ballen wegspelele binnen en buiten het 16 m. gebied ->terugspeelbal
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig -> terugspeelballen
- Passen grotere afstanden en door de lucht
- Coachen, organiseren, leiding geven:
- -Bij balbezit: opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- -Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman. Termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

los:	bal voor de keeper
jij:	bal voor de speler
tijd:	speler heeft tijd
weg:	speler moet de bal wegspelele
niet terug:	speler mag de bal niet terugspelele
hier/keeper	speler kan de bal terugspelele
vooruit	speler moet de bal vooruitspelele

- Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en. erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak

Tactische vorming

- Veldbezetting zowel in de lengte als in de breedte
- Algemeen vrijlopen
- Aanpassing aan andere speelwijze
- verdedigen tegen 2 spitsen
- verdedigen tegen 1 spits
- • Liniespecifieke tactiek:
- trainen van de opbouw
- aanspelele spitsen en voortzetting
- beweging voor het doel
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelele op andere positie

- Dekken: binnenkant dekken
gevaarlijkste man dekken
- Dekken in zonepositie
- Dekken in ondertal situatie
- Spelen van pressie bij balverlies

De doelverdediger

- Positiespel voor en in het doel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen
- Opstelling en positiespel voor het doel, diepte- en flankballen
- Duel 1: 1
- Verdedigend spelhervattingen
- Passing naar verdedigers

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit
 - starten
 - sprinten
 - springen

Persoonlijkheidsvorming

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers/speler-trainer:
- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie

Vakinhoudelijke vorming

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne en voeding

B-junioren.

Bij de B junioren (14 t/m 16 jaar) moet men eveneens denken aan het **ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid**. Teamtaken, taken per linie en posities ontwikkelen door kleine en grote wedstrijdvormen. De trainingsvormen zullen zijn gericht op de wedstrijden waarbij het positiespel centraal zal staan.

Profiel van een B-junioren trainer:

Een goede B-trainer is op de eerste plaats eerlijk en consequent. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het concept. Juist bij B-spelers kan het tactische 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. Hij moet zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetbal aansprekende activiteiten te organiseren verstevigt hij de binding van de spelers met de club. Hij is 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.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof:

Hij vertaalt de analyse van de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoekt daarbij de juiste oefenstof.

Streeft naar minder fouten, verbetert de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen en benadrukt wat goed gaat en niet wat slecht gaat (positieve instelling).

Ontwikkeling van het spelconcept, individueel, linie, team en het verleggen van accenten.

Ontwikkeling van de individuele speler, verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit.

Ontwikkelen/uitbouwen van de sterke punten en het verder ontwikkelen van het voetbalvermogen van elke speler. Gebruik makend van individuele training, houdt hij steeds rekening met de belastbaarheid binnen de B-spelers. "Dode" spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen.

De trainer zorgt door een goede coaching ervoor dat spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde "wedstrijdritme" (variatie in wedstrijdtempo)

Aandachtspunten bij het spelconcept:

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 je zelf – verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat

je de bal en tegenstander kunt zien – bij spelverplaatsing tegenstander moet de eigen partij “kantelen” – moment van vastzetten herkennen, op- doorsluiten – leer snel te anticiperen, in voetbal ben je nooit 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 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 medespeler staan, dus ingedraaid staan – diep gaat voor breed, breed gaat voor terug – voorkom onnodige overtredingen dat betekent balverlies en een buitenspelval kunnen opzetten.

Technische vorming

- Aanpassen ruimtes, kleiner-groter - weerstanden
- overtal situatie
- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)
dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over grotere afstanden
Passen met de wreef -> tweebenig en door de lucht
- Gevarieerde voorzetten
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Onderhouden van passeertechnieken
- Afschermen van de bal
- De inworp
- De strafschoep
- Afwerken op doel
- De techniek van koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd echte situaties/timing
- in combinatie met springen
- aanvallend en verdedigend koppen
- 1-benige en 2-benige afzet

De doelverdediger

- Verdedigend zonder bal:
- Uitgangshoudingen
- Verplaatsen in en voor het doel, starten, sprinten, afremmen, draaien en keren in alle richtingen
- Schijnbewegingen met het lichaam

- Springen, een- en tweebeinige afzet omhoog, voor-, achter- en zijwaarts, links en rechts vanuit stand of met aanloop van een of meer passen
- Verkleinen en stilstaan op het moment van het schot of de pass

Verdedigend met bal:

- Oprapen
- Onderhands vangen
- Omarmen van de bal
- Oprapen, onderhands vangen en omarmen van de bal met ontwijken van inkomende tegenstander door zijwaarts weg te springen
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van meer tegenstanders in samenwerking met medespelers (flank- en diepteballen)
- Vallen, duiken en zweven
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit ook met weerstand van tegenstanders
- Noodafweer
- Duel 1:1
- Buiten en binnen het 16 m. gebied alle noodzakelijke spelersvaardigheden als wegtrappen, koppen, sliding/tackle enz.
- Aannemen/meenemen van de bal met alle toegestane lichaamsdelen en dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Onderhouden van passeertechnieken om het functionele
- Afschermen van de bal
- De techniek van het verdedigend koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd echte situaties/timing

Opbouwend aanvallend:

- Werpen, rollen, strekworp - zijwaarts, bovenhands
- Slingerworp — zijwaarts, bovenhands
- Trap uit de handen, volley dropkick
- Doeltrap links en rechtsbenig

- Passen met binnenkant voet en wreef, links en rechtsbenig, over grotere afstand en door de lucht

Tactische vorming

- Verdieping naar specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze
 - verdedigen tegen 2 spitsen
 - verdedigen tegen 1 spits
- Linie specifieke tactiek:
 - trainen van de opbouw
 - aanspelen spitsen en voortzetting
 - beweging voor het doel
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken
gevaarlijkste man dekken
- Dekken in zonepositie
- Dekken in ondertal situatie
- Spelen van pressie bij balverlies
- Onderlinge coaching
- Ingooi, balsnelheid van de man, wie - waar?

De doelverdediger

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Duel 1 : 1
- Verdedigende spelhervattingen:
- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschop

- Scheidsrechtersbal

Aanpassing aan andere speelwijze:

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tégen 1 spits, theoretisch

Opbouwend aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren, leiding geven

Opbouwend aanvallend:

- Balbezit keeper
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
 - Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in je rug, vooruit, hier

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit
- starten
- sprinten
- springen

Persoonlijkheidsvorming

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:
openstaan, accepteren van leiding en aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie

Vakinhoudelijke vorming

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne en voeding

A junioren.

Bij de A (16 t/m 18 jaar) junioren gaat het om de **uitvoering van de teamtaken**, taken per linie en posities, waarbij het rendement van de wedstrijdrijping voltooid moet worden en waarbij mentale aspecten bepalend kunnen zijn. In deze categorie laten we de "betere" spelers, in overleg met het bestuurslid technische zaken van de senioren, kennismaken met de selectie. Competitierijpheid is hierbij een van de belangrijkste doelstellingen.

Profiel van een A-junioren trainer:

Hij heeft overzicht op de groep, een goede staat van dienst als speler en een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstof keuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Hij weet dat hij veel aandacht zal moeten besteden aan het motiveren van zijn spelersgroep. Hij reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen heeft genomen.

Goed kunnen communiceren is een van de belangrijkste eigenschappen van zo'n trainer. Hij kan duidelijk maken wat hij van de spelers eist en verwacht. De A-trainer gebruikt de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstelling van het team, zodat zij zich ook medeverantwoordelijk voor de gang van zaken voelen.

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof n.a.v. de wedstrijdanalyse:

- Veel wedstrijd-elementen, lezen van de wedstrijd en via "vaste" oefenvormen het spelconcept oefenen/trainen.

- Alles met de bal.
- Staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier en leerrendement?
- Is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt?
- Waarborg ik de individuele vooruitgang 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?

Aandachtspunten bij het spelconcept:

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 uit oefenen – hoge balcirculatie – wijze van inspelen – spelen om te winnen – zo diep mogelijk inspelen – zoeken naar de derde man – aanvallend creatief durven te zijn bij de 1:1 situaties – streven naar een man meer situatie in de opbouw – leren reageren op systeem tegenstander – coaching die past bij de uitgangspunten van concept.

Technische vorming

- Aanpassen ruimtes, kleiner - groter
- weerstanden - overtal situatie
- Aannemen/meenemen van de bal met alle lichaamsdelen (toegestaan)
dit trainen met snelheid en grote weerstand
- Passen met binnenkant van. de voet -> tweebenig en over grotere afstanden
- Passen met de wreef -> tweebenig en door de lucht
- Gevarieerde voorzetten
- Ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen
- Onderhouden van passeertechnieken
- Afschermen van de bal
- De inworp: specialisatie, verre inworp voor het doel
- De strafschoot
- Afwerpen op doel
- De techniek van koppen met weerstand en in verschillende wedstrijd echte situaties/timing
 - in combinatie met springen
 - aanvallend en verdedigend koppen
 - 1-benige en 2-benige afzet

De doelverdediger

- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Tippen over en naast het doel
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Coaching
- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

Tactische vorming

- Verdieping naar specifieke taken binnen de speelwijze 4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze
- verdedigen tegen 2 spitsen
- verdedigen tegen 1 spits
- Liniespecifieke tactiek
 - trainen van de opbouw
 - aanspelen spitsen en voortzetting
 - beweging voor het doel
- Aan- en terugsluiten
- Spelen vanuit de eigen positie; bijv. overnemen
- Leren spelen op andere positie
- Dekken: binnenkant dekken
gevaarlijkste man dekken
- Dekken in zonepositie
- Dekken in ondertal situatie
- Spelen van pressie bij balverlies

- Onderlinge coaching
- Ingooi, balsnelheid van de man, wie - waar?

De doelverdediger

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3

Aanpassing aan andere speelwijze:

- Verdedigen tégen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

Coachen, organiseren, leiding geven:

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Op-, aan-en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

Fysieke vorming

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Springen met 1- en 2-benige afzet
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit
 - starten
 - sprinten
 - springen

Persoonlijkheidsvorming

- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige HFC selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:
 - openstaan, accepteren van leiding en aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Huisregels volgen

- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline ta.v. studie

Vakinhoudelijke vorming

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: Hygiëne en voeding

Keepers:

De keeper is op dit moment zeker één van de elf in teamverband en een belangrijk en bepalend onderdeel vanuit het collectief.

Er worden steeds hogere eisen aan het optreden van keepers gesteld.

De tijd van alleen maar ballen tegenhouden is namelijk voorbij en hij zal zich ook als leider, organisator en coach moeten opwerpen. Vooral het positiespel en het "meevoetballen" van de doelman zijn enorm belangrijk. Hierin ligt ook een rol voor de veld- en keeperstrainer weggelegd om in combinatietrainingen de keepers ook tijdens een positiespel te laten meevoetballen en gericht te coachen (de zogenaamde samenwerkingstraining).

Duidelijk is in ieder geval wel dat de aan de keeper in het collectief gestelde eisen steeds hoger worden.

De belangrijkste 6 factoren die een steeds grotere rol spelen:

1. Techniek:

Zonder bal; uitgangshoudingen (bal ver van het doel, bal binnen schietafstand, bal op korte afstand of duel 1:1), voetenwerk (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts), springen (éénbenig voorwaarts, zijwaarts links of rechts, tweebeenige afzet).

Met bal; vangen (oprapen, onderhands, omarmen buik/borst, bovenhands, oprapen met onderhands vangen en ontwijken van een tegenstander), vallen (vallen, duiken, zweven), stuitballen (op het lichaam, naast het lichaam, tippen (naast of over het doel) , stompen (1 of 2 vuisten), duel 1:1, voetballende vaardigheden (waaronder de terugspeelbal en meevoetballen), luchtduels. Vanuit opbouw en aanval; werpen (rollen, slingerworp, strekworp), doeltrap (kort, lang), uit de hand trappen (dropkick, volleytrap).

2. Tactiek:

Positiebepalingen waaronder; in het doel met schot op de goal, duel 1: 1, flankballen, diepteballen, momentkeuze van stilstaan bij schoten of passes.

Spelhervattingen waaronder; hoekschoppen, vrije trappen, strafschoppen.

Spelhervattingen aanvallend; keuze en moment van trappen of werpen.

Beheersen van de gebieden; voor de keeper (diepteballen, hele 16 meter gebied), naast de keeper (flankballen, tot ongeveer 11 meter stip), achter de keeper (lobs, beheersing tactische positiebepaling is afhankelijk van bouw, lenigheid etc. van de doelman)

3. Organiseren, coachen en leiding geven:

Verdedigend coachen; tijdens het spel in balbezit, met balverlies (ver van het doel of dicht bij het doel), met medespelers aan of bij de bal. Tijdens spelhervattingen als corners, vrije trappen (direct of indirect), verre inworp, aftrap, scheidsrechtersbal.

Opbouwend en aanvallend coachen; Doelman in balbezit of medespeler aan de bal. Anticiperen op situaties door situaties vooruit in te schatten en te coachen.

4. Lichamelijke factoren:

Uithoudingsvermogen; snelheid, loopsnelheid, handelingssnelheid, reflex.

Lenigheid en coördinatie.

Kracht; algemeen, springkracht, trapkracht, werpkracht, stootkracht.

5. Psychologische factoren (mentaal):

Motivatie, inzet, instelling, doorzettingsvermogen (reservekeeper zijn, dus concurrentiestrijd aangaan), durf, moed, lef, concentratie, zelfvertrouwen (faalangst, bijgeloof), anticipatie, invloeden van buiten als; publiek, vrienden, ouders, pers, mede- en tegenstanders.

6. Algemeen:

Sportiviteit, zorg voor materiaal (eigen en dat van anderen), gedrag; algemeen, ten opzichte van medespelers, ten opzichte van de leiding, preventie en behandeling van blessures, spelregelkennis, externe factoren; verzorging kleding (shirt, broek, kousen, handschoenen en extra's), weersomstandigheden, terreinomstandigheden, de bal.

Basisvormen uitgewerkt in detail.

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal;

- Uitgangshoudingen (klaarstaan voor de bal, bijv. training/spelvorm duimenwerk)
- Verkleinen van het doel en stilstaan op het moment van het schot (stroomvorm)
- Springen éénbenig links en rechts (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Oprapen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Omarmen van de bal (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Onderhands vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Bovenhands vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Op het lichaam, links en rechts naast het lichaam vangen (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- Vallen (grondgewenning en valtraining)
- Duel 1: 1 (spelvorm)

Opbouwend aanvallend:

- Trap uit de handen (volley dropkick) (stroomvorm)
- Doeltrap rechts- en linksbenig (traptraining)
- Rolworp (stroomvorm)
- Ballen wegspeelen (terugspeelbal)
- Passen met binnenkant voet en wreef links- en rechtsbenig (trambaan traptraining)

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Opstelling en positiespel bij schot op doel (stroomvorm)
- Opstelling en positiespel bij duel 1:1 (keepertrainer hier coachmomenten oppakken)

Coaching (voor keepertrainer aanwijzingen en coachmomenten):

- verdedigend: los - jij - tijd – weg (stroomvorm, tjoektraining of 2 tallen)
- bij balbezit: opsluiten – aansluiten
- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd

- weg: speler moet de bal wegspele

Fysieke trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten

- Beginselen van goede looptechniek (loop, trip en sprongtraining)
- Springen met 1- en 2-benige afzet (loop, trip en sprongtraining)
- Onderhouden/verbeteren lenigheid (coördinatie en lenigheidsoefeningen)
- Krachttraining d.m.v. eigen lichaamsgewicht

Persoonlijkheid (voor keepertrainer aanwijzingen en coachmomenten)

- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan, Accepteren van leiding,
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch, over eigen presteren
- Huisregels volgen
- Luisteren naar' eigen lichaam/melden van blessures

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten

- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen: 8 : 8
- Verzorging lichaam: Hygiëne & Voeding

Keepers F pupillen:

Bij F pupillen zijn de bovenstaande gegevens een beginfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. Het is de bedoeling de keepers door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) de keepers te blijven enthousiasmeren voor het keepersvak.

De keuze om keeper te worden en te blijven wisselt hier nog al eens. Desalniettemin is het de investering waard hier toch goed aandacht aan te besteden. Door de fases warming-up, kern en slot (spelvorm) goed toe te passen is een begin gemaakt voor een vaste structuur waar de keepers goed gewend aan raken. Spelvormen als tsjoekbal, keeperstennis en bij de basisvorming als valtraining vanaf zithouding zijn enkele voorbeelden.

Plezier staat in deze groep daarbij voorop.

Keepers E pupillen

Bij E pupillen is dit een vervolgfase in de opleiding die erg belangrijk is voor de vorming naar een goede doelman. De keepers worden nu wederom getraind vanuit de basis (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) gevormd naar echte doelmannen. Rekening houdend met het niveau moet er meer getraind worden op de herhaling van de basisvormen. De herhaling is het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. De keuze om keeper te worden is hier vaak al blijvend. Door de fases warming-up, kern en slot (spelvorm) goed toe te passen is een vervolg

mogelijk gemaakt voor een vaste structuur waar de keepers goed gewend aan raken. Plezier en competitief tegenover je collega-keepers kan hier al vorm krijgen.

Keepers D pupillen

Bij D pupillen is de vervolgfase in de opleiding meer gericht naar continuïteit van de basisvorming van een goede doelman. De keepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de C- junioren. De herhaling is hier ook weer het allerbelangrijkste om ook het automatisme in hun handelingen te verkrijgen. Plezier hebben en competitief tegenover je collega-keepers zijn heeft hier al meer vorm gekregen. Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een D keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Vallen en duiken

Opbouwend aanvallend:

- Werpen: rolworp en slingerworp
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.

Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelen

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Spelsysteem leren lezen 11:11

Keepers C-Junioren

Bij C- junioren is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht naar afronding van de basisvorming van de doelman. De keepers worden nu wederom door een vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de basisvorming klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de B-junioren. De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier al veel aan bod. Plezier hebben en competitief tegenover je collega-keepers zijn heeft hier al een grotere vorm gekregen. De verschillen in niveau zullen nu ook zeer wel duidelijk zijn. Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een C keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

Verdedigend zonder bal:

Schijnbewegingen met het lichaam

- Springen met één- en tweebeenige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen (loop, trip en sprongtraining)

Verdedigend met bal:

- Zweven
- Tippen naast het doel
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied
- Afschermen van de bal
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Passen grotere afstanden en door de lucht
-

Coachen, organiseren, leiding geven:

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.
- Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman.

Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler

- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspeelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspeelen
- Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Passing naar verdedigers

Fysieke aanwijzingen en coachmomenten:

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Onderhouden/verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

Persoonlijkheid (voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten)

- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Discipline t.a.v. studie

Vakinhoudelijke aanwijzingen en coachmomenten:

- Andere spelsystemen leren lezen

Keepers B-junioren

Bij B- junioren is deze vervolgfase in de opleiding meer gericht naar continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman. De keepers worden door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. Rekening houdend met het niveau moet de keeper zijn basis makkelijk kunnen uitvoeren en klaargestoomd zijn voor het vervolg straks naar de A- junioren.

De continuïteit van de basisvorming dient te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nu nog meer aan bod. Plezier hebben en competitief en collegiaal tegenover je collega-keepers zijn moet hier al zijn vormgegeven. De verschillen in niveau zullen nu nog meer zeer wel duidelijk zijn. Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een B keeper zijn:

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel

Verdedigende spelhervattingen:

- Opstellen en positiespel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschop
- Scheidsrechtersbal

Aanpassing aan andere speelwijze:

- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

Opbouwend aanvallend:

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren, leiding geven
- Balbezit houden
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door coaching: tijd, in je rug, vooruit, hier

Keepers A- junioren

Bij A- junioren zijn we in de eindfase belandt in de opleiding van jeugdkeepers.

Alles wat deze keepers in het verleden geleerd hebben in hun opleiding zal moeten worden gecontinueerd en aangescherpt worden. Gericht op die continuering en bijschaven van de basisvorming van de doelman zal deze keeper klaargestoomd worden voor het seniorenvoetbal. De keepers worden hier ook nog steeds door de vaste basis als (altijd terugkomende fases in de jeugd keepersopleiding) warming-up, kern en slot (spelvorm) getraind. De continuïteit van de basisvorming dient ook hier dus te worden vastgehouden. Elementen als coaching, tactiek en anticiperen komen hier nadrukkelijk aan bod. Er zal ook wedstrijdgericht getraind en gecoached moeten worden naar deze keepers toe. Het plezier hebben, competitief zijn en collegiaal tegenover je collega-keepers moet hier al gewoon zijn. Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor de training van een A keeper zijn:

Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.

Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze:
- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

Coachen, organiseren en leiding geven:

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens op-, aan en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies

Persoonlijkheid (herhaald voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten):

- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige HFC selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer: Openstaan
- Accepteren van leiding
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie
- Vakinhoudelijke vorming
- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne & voeding

Bij veel verenigingen wordt terecht gekozen om de keepers mede op te leiden door middel van goed opgezette trainingsmethoden en plannen. De keepers trainen minimaal één maal per week afzonderlijk van de groep met de keeperstrainer om een specifieke keeperstraining te krijgen.

Een samenwerkingstraining vanaf de C- Junioren is echter ook goed aan te bevelen. Een keeperstrainer/coach als 2^e assistent bij de training (zeker wedstrijdgericht) zullen zeer zeker een positieve uitwerking hebben op het verloop van een wedstrijd of training.

Door de gerichte coaching ontstaat vertrouwen en hulp in de organisatie opbouw en verdediging. Door dit onderdeel te stimuleren in coaching en begeleiding raken de keepers zich nog meer bewust van hun taken. De doelstelling moet altijd zijn alle keepers op hun eigen niveau te verbeteren.

John Pel,
Hoofd Opleidingen Koninklijke HFC
Seizoen 2009-2010.