

Jeugdopleiding

Onder 19



DOELSTELLING ONDER 19

Onder 19-spelers moeten zich individueel verder blijven ontwikkelen in het baas worden over de bal. Daarnaast moet ook een vervolg gegeven worden aan het verder ontwikkelen van het samen leren oplossen van 'eenvoudige' voetbalsituaties binnen het aanvallen (opbouwen en scoren) en verdedigen (storen en voorkomen van scoren) tijdens 11 tegen 11. In de praktijk (tijdens wedstrijden en trainingen) betekent dit dat het accent nog steeds ligt op de uitvoering van acties (passen, dribbelen, aan- en meenemen, schieten, vrijlopen, bal afpakken enz.), maar ook de keuzes (wel of niet samen spelen, wel of niet gaan dribbelen, passeren, schieten, aanval op de balbezitter enz.) als balbezitter, medespeler van de balbezitter (van de balbezitter aflopen, in de richting van de balbezitter aanbieden, de restverdediging bewaken enz.), speler in duel om de bal (bal proberen te winnen, tegenstander ophouden enz.) of medespeler van de speler die aanval op de balbezitter doet (mandekking, ruimtedekking, rugdekking, coachen enz.) die de spelers maken. Dit alles om samen steeds beter te leren kansen te creëren en te benutten (aanvallen) en (kansen en doelpunten van de tegenstander te voorkomen (verdedigen)).

WEDSTRIJDEN

Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team door ontwikkelen.
- Voor de spelers: Winnen!
- Voor het kader: Door ontwikkelen en toetsen van de ontwikkeling van elke individuele speler en het team.

Teamorganisatie

De organisatie binnen 11 tegen 11 is 1:4-3-3 of 1-3-4-3 en een middel voor de spelers om de speelruimte optimaal te verdelen. Daarnaast is het een middel om zich vanuit de positie die men inneemt verder te kunnen ontwikkelen.



Speelwijze

Aanvallen: kansen creëren en scoren

- Opbouwen vanaf de keeper
- Vooruit (diep) en laag passen, dribbelen of drijven als het kan.
- Via goed positiespel en/of individuele acties richting doel tegenstander proberen te komen. Doelgericht zijn.
- Eén van de achterste spelers helpt altijd op het middenveld.
- Achter de bal aansluiten.
- Restverdediging organiseren.

Omschakelen naar verdedigen: kansen creëren en scoren voorkomen

- Speelruimte snel klein maken.
- Balbezitter onder druk zetten.
- Allemaal meedoen.

Verdedigen: kansen creëren en scoren voorkomen

- Speelruimte klein maken.
- Allemaal meedoen.
- Tegenstander dwingen/uitlokken tot door ons gewenst spel.

Omschakelen naar aanvallen: kansen creëren en scoren

- Doelgericht zijn als speler aan de bal of als medespeler.
- Speelruimte groot maken in lengte (diepte) en breedte.
- Allemaal meedoen.

Jeugdopleiding

Onder 19



Coachen

Coachen is het beïnvloeden van het voetballen en richt zich voor, tijdens en na de wedstrijd bij deze leeftijdscategorie vooral op de doelstelling zoals die voor Onder 19 op de vorige bladzijde uitgewerkt is.

Wedstrijdvoorbereiding

- Doelstelling / Accent voor de wedstrijd bepalen (koppeling met trainingen)
- Nadenken over wijze van overbrengen tijdens wedstrijdbespreking
- Beginopstelling en wissels bepalen

Wedstrijdbespreking

- Terugblik afgelopen activiteiten
- Opstelling en wisselspelers aangeven
- Doelstelling / Accent aan de orde stellen
- Overige zaken kort aanhalen
- Visualiseren, vragen stellen, uitleg geven

Warming-up

- Warming-up zonder bal (loopscholing, rek- en strekoefeningen), pass en trapvorm, positie spel en afwerken.
- Voetbalsituaties coachen waarin doelstelling / accent voorkomt
- Positief coachen: vooral goede uitvoeringen / delen van de totale uitvoering belonen, spel stilleggen en vragen stellen of voorbeelden geven

Eerste helft

- Observeren en bepalen of doelstelling / accent voorkomt / mogelijk is
- Ja? Kijken wat daarbinnen goed gaat of nog beter kan en daarop coachen
- Nee? Coachen op toepassen of bepalen wat een andere doelstelling / accent zou kunnen zijn en daarop coachen
- Positief coachen: vooral goede uitvoeringen / delen van de totale uitvoering belonen, korte vragen stellen of alternatieven aanreiken

Rustbespreking

- Even tot rust laten komen en iets drinken
- Doelstelling / Accent aan de orde stellen door vragen te stellen: “Wat ging er goed?” en “Wat kunnen we nog beter doen?”
- Andere zaken bevragen: “Wat ging er verder nog heel goed?” Zijn er nog andere belangrijke dingen die we moeten bespreken?”
- Visualiseren, vragen stellen, uitleg geven
- Opstelling en wisselspelers aangeven.
- Korte samenvatting geven van doelstelling / accent voor tweede helft

Tweede helft

- Observeren en bepalen of doelstelling / accent voorkomt / mogelijk is
- Ja? Kijken wat daarbinnen goed gaat of nog beter kan en coachen
- Nee? Bepalen wat een andere doelstelling / accent zou kunnen zijn en coachen
- Positief coachen: vooral goede uitvoeringen / delen van de totale uitvoering belonen, korte vragen stellen of alternatieven aanreiken

Nabespreking

- Korte terugblik op de tweede helft en de totale wedstrijd d.m.v. vragen stellen.
- “Wat ging er goed in de tweede helft?”, “Wat hadden we nog beter kunnen doen?” en tot slot “Waar kunnen we vandaag tevreden over zijn?”

Jeugdopleiding

Onder 19



TRAININGEN

Functie

- Samen voetbalplezier beleven.
- Als individu steeds beter worden.
- Als team door ontwikkelen.

Tips

- Bereid je training voor.
- Zet alle oefenvormen vooraf klaar.
- Pas vormen aan als ze niet lopen.

Inhoud	Toelichting	Eisen
5 min.	Ontvangst / Welkom	Elke speler een hand, box of ... Starten met teamgesprek
10 minuten	Warming-up Loop- en coördinatie-scholing	In de sfeer komen Concentratie opbouwen Bewegingsvaardigheid
15 minuten	Techniek	Technische vaardigheden. Van geïsoleerd naar voetbalecht Gericht werken aan techniek op gebied van passen en trappen
15 minuten	Pass en trapoefening	Gedurende seizoen afstanden groter maken en/of weerstand vergroten. Ook variatie in oefenstof aanbrengen. 3 tot 5 minuten de oefening uitvoeren. Tussentijds Coachmomenten wat goed gaat en wat verbeterd kan worden
15 min	Positiespel	Bovenstaande terug laten komen: passen, techniek
10 – 15 minuten	Afronden	Inclusief geofende technische vaardigheden en samen voetballen .
20 minuten	Voetballen	Partijspel waarin het geofende veel voor komt.
	Nabespreking	Bespreek/bevraag de spelers op datgene wat centraal stond hoe men het beleefd heeft. Samen opruimen.

Jeugdopleiding

Onder 19



Organiseren

Het goed organiseren van de totale training en de verschillende trainingvormen daarbinnen is bepalend voor het plezier en het leereffect. Een goede organisatie is een voorwaarde om te kunnen gaan coachen.

M.a.w.: eerst elke vorm 'perfect' organiseren, eventueel aanpassen en dan pas gaan coachen. De volgende

controle-vragen kunnen daarbij helpen:

- Zijn de materialen optimaal gebruikt?
- Is de gekozen ruimte optimaal?
- Zijn er veel oefenmomenten?
- Is het aantal aanvallers goed gekozen t.o.v. het aantal verdedigers?
- Zijn de teams goed in evenwicht?
- Kan er gescoord worden?
- Kunnen de verdedigers doelpunten voorkomen / succes hebben?
- Zijn de spelregels goed gekozen?
- **Ben je niet tevreden t.a.v. één of meerdere van bovengenoemde punten? Pas het aan en maak de trainingvorm nog beter!**

Begeleiden

Begeleiden richt zich op het beïnvloeden van het gedrag van voetballers binnen en buiten het veld. Voor de trainer betekent dit dat hij jeugdvoetballers begeleidt in het steeds beter leren omgaan met afspraken die binnen de vereniging en binnen het team gelden, Fair-Play, en leefstijl.

Voor, tijdens en na trainingen gaat het concreet om o.a.:

- Respectvol zijn naar medespelers, spelers van andere teams, trainers, leiders, vrijwilligers, enz.
- Respectvol omgaan met de accommodatie en materialen van Vereniging.
- Aanwezig zijn op de afgesproken tijd.
- Indien nodig ruim op tijd, mondeling of telefonisch afzeggen.
- Douchen na trainingen.

Coachen

Coachen is het beïnvloeden van het voetballen en richt zich voor, tijdens en na trainingen bij deze leeftijdscategorie vooral op de doelstelling zoals die voor Onder 19 in dit document uitgewerkt is.

Tijdens een training kun je als trainer verschillende manieren van coachen gebruiken. Voorbeelden daarvan zijn:

- Voorbeeld (laten) geven
 - Een plaatje zegt meer dan duizend woorden
- Situatief coachen
 - Het spel stopzetten op het juiste moment
- Situatie naspelen
 - Stap voor stap na spelen van wat er gebeurde

- Uitleg buiten de situatie
 - Groep bij elkaar halen en in gesprek gaan
- Coachen d.m.v. vragen stellen
 - Het stellen van vragen helpt de trainer aan te sluiten bij de gedachten van de spelers
- Begeleidend coachen
 - Coachen terwijl het spel doorgaat
- Voorzeggen
 - In sommige situaties (bijvoorbeeld het herkennen van een moment) is het voor enkele spelers handig voor te zeggen

Positief coachen!