

# Jeugdopleiding

## Onder 10



### DOELSTELLING ONDER 10

Onder 10-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 6 tegen 6. 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 6 tegen 6 is bijv. 1-2-2-2 formatie echter moet bij de O10 nog altijd wel een kanttekening worden geplaatst dat een systeem niet extreem belangrijk is. Het gaat voor spelers met name om spelplezier en persoonlijke ontwikkeling.

#### Speelwijze

##### Aanvallen: kansen creëren en scoren

- Opbouwen vanaf de keeper
- Vooruit (diep) en laag passen, dribbelen of drijven als het kan.
- Via goed positie spel 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 10



### 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 10 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 wisselpeleers aangeven
- Doelstelling / Accent aan de orde stellen
- Overige zaken kort aanhalen
- Visualiseren, vragen stellen, uitleg geven

#### Warming-up

- Partijspel (keeper + 4 tegen 4 met één wedstrijdgoal en twee kleine doeltjes, gemaakt van 4 pionnen op de middenlijn) of samenspel van spelers waarbij rondspelen en in beweging zijn belangrijk is.
- 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 wisselpeleers 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 10



### 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.

### Structuur en inhoud

	Inhoud	Toelichting	Eisen
5 min.	Ontvangst / Welkom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elke speler een hand, box of ...</li><li>• Starten met teamgesprek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Onderwerpen: afwezig, school, voorgaande training, afgelopen wedstrijd, komende training, ...</li><li>• Aandacht voor alle spelers</li></ul>
10 – 15 minuten	Warming-up <ul style="list-style-type: none"><li>• Loop- en coördinatie-scholing</li><li>• Tikspel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In de sfeer komen</li><li>• Concentratie opbouwen</li><li>• Bewegingsvaardigheid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bekende loop- en coördinatioefeningen gevolgd door nieuwe bewegingsvormen. Toezien op een juiste uitvoering. Snelheid langzaam opvoeren. Veel doen.</li><li>• Iedereen blijft meedoen/actief, ook als men getikt</li></ul>
10 – 15 minuten	Techniek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technische vaardigheden.</li><li>• Van geïsoleerd naar voetbalecht</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eenvoudige organisatie, veel beweging, van langzaam naar steeds sneller uitvoeren en veel herhalingen.</li><li>• Kort oefenen, kleine variaties en weerstand toevoegen.</li><li>• Hoge eisen stellen aan uitvoering.</li></ul>
10 – 15 minuten	Techniek toepassen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kleine partijtjes of overtalsituaties (vanaf of naar een doel met keeper) gericht op dezelfde techniek en samen voetballen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er moet gescoord (en dus gewonnen en verloren) kunnen worden, 2 of 4 teams met een gelijk aantal spelers, veld, eventueel een keeper, spelregels.</li><li>• Eventueel toernooivorm.</li><li>• Coachen op geoefende technische vaardigheid en samen voetballen.</li></ul>
10 – 15 minuten	Afronden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inclusief geoefende technische vaardigheden en samen voetballen .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ook in dit deel gaat het om leren voor zowel de keeper alsook de overige spelers. Keeper is geen schietschijf!</li><li>• Waar mogelijk heeft de keepertrainer een rol naar de keeper.</li></ul>
20 minuten	Voetballen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partijspel waarin de geoefende veel voor komt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Er moet gescoord (gewonnen en verloren) kunnen worden in doeltjes, 2 teams met evenveel spelers, veld, spelregels.</li><li>• Begeleidend coachen van de geoefende vaardigheden.</li></ul>
	Nabespreking	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bespreek/bevraag de spelers op datgene wat centraal stond, hoe het ging en hoe men het beleefd heeft.</li><li>• Samen opruimen.</li></ul>	

# Jeugdopleiding

## Onder 10



### Organiseren

Het goed organiseren van de totale training en de verschillende trainingsvormen 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 trainingsvorm 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 10 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!