

# Jeugdopleiding

## Onder 15



### DOELSTELLING ONDER 15

Onder 15-spelers gaan zich niet alleen individueel verder ontwikkelen maar ook in het teamspel zullen ze een volgende stap zetten. Denk hierbij aan het verder ontwikkelen van het samen leren oplossen van voetbalsituaties binnen het aanvallen en verdedigen tijdens 11 tegen 11. Met name dat laatste is nieuw voor de spelers. Ze moeten zich het 'grote veld' eigen maken. In de praktijk betekent dit dat het accent niet alleen ligt op de uitvoering van acties, maar ook de keuzes als balbezitter, medespeler van de balbezitter (van de balbezitter aflopen enz.), speler in duel om de bal 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)). Ze zullen op het grote veld ook merken dat er vanuit een bepaalde tactiek gespeeld gaat worden (1-4-3-3 of 1-3-4-3). Ze ontdekken dat er meer ruimte is dan op het kleine veld en dat er nog meer posities bezet moeten worden.

### 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 passeren, dribbelen of drijven als het kan.
- Via goed positieospel 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 15



### 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 15 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, positiespel 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 15



### 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                                 | <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 minuten      | Warming-up<br>• Loop- en coördinatie-scholing<br>• | <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 coördinatieoefeningen gevolgd door nieuwe bewegingsvormen. Toezien op een juiste uitvoering. Snelheid langzaam opvoeren. Veel doen.</li> <li>• Eenvoudige organisatie, veel beweging, van langzaam naar</li> </ul>                       |
| 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>• Kort oefenen, kleine variaties en weerstand toevoegen.</li> <li>• Hoge eisen stellen aan uitvoering.</li> </ul>   |
| 15 minuten      | Pass en trapoefening                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gericht werken aan techniek op gebied van passen en trappen</li> </ul>                        | <p>• Beginnen met kleine afstanden, zonder weerstand. Gedurende seizoenen afstanden groter maken en/of weerstand vergroten. Ook variatie in oefenstof aanbrengen.</p> <p>• 3 tot 5 minuten de oefening uitvoeren.</p> <p>• Tussentijds Coachmomenten wat goed gaat en wat verbeterd kan worden</p> |
| 15 min          | Positiespel  | <p>Bovenstaande terug laten komen:</p> <p>passen, techniek</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiespel spelen met richting (herkenbaarheid vanuit wedstrijden)</li> <li>• Herkennen van wedstrijdrijke situaties</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 het 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>•</li> </ul>  | <p>Besprek/bevraag de spelers op datgene wat centraal stond hoe men het beleefd heeft.</p> <p>Samen opruimen.</p>  |

# Jeugdopleiding

## Onder 15



### 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 15 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!