

Specifieke Handleiding jeugdtrainers



B junioren



Inhoudsopgave

- ❖ **Leeftijdskenmerken**
- ❖ **De wedstrijd**
- ❖ **Coachen/begeleiden tijdens de wedstrijd**
- ❖ **De training**
- ❖ **Trainingsaanpak**



Leeftijdskenmerken

Als je aan de slag gaat als jeugdtrainer is het goed om wat extra informatie te hebben over de doelgroep waar je mee aan de slag gaat en hoe je de visie van HZVV naar deze doelgroep vertaald. Als we het over de B junioren hebben dan kunnen we daar het volgende over zeggen;


- ❑ Begin van harmonische lichaamsgroei, er is sprake van een toenemende zelfkritiek.
- ❑ Wil om te winnen is groot.
- ❑ Er is sprake van een betere verhouding tot het gezag, ook de emoties passen zich aan.
- ❑ Willen ook verantwoording hebben.
- ❑ Men kan zich onder geschrikt maken aan het teambelang

De wedstrijd

Wekelijks staat er voor je team vaak een wedstrijd op het programma. Als jeugdtrainer is het verstandig om de dag voor de wedstrijd al een soort van wedstrijdplan te maken (wat is de opstelling, wie is wissel, wat wil ik de spelers vertellen, etc.). Je komt dan goed voorbereid op het voetbalveld aan.

Algemeen

Hoe begin je goed voorbereid aan de wedstrijd? Hoe kun je meehelpen aan een prettige sfeer voor de wedstrijd?

- ❑ Ontvang de tegenstander goed; wees gastheer en wijs ze zo nodig de kantine en kleedkamers (taak; leider/trainer);
 - ❑ Maak kennis met de leider/trainer van de tegenpartij, onthoud zijn naam en maak een praatje;
 - ❑ Maak kennis met de scheidsrechter;
 - ❑ Zeg eventueel nog iets over de verwachting van een sportieve wedstrijd, waardoor de tegenstander zich hopelijk ook aangesproken voelt;
 - ❑ Laat de aanvoerders aan het begin van de wedstrijd kennis met elkaar maken;
- 

Specifiek voor je team

- ❑ Bespreek de opstelling met je team (in de kleedkamer);
- ❑ Geef adviezen mee voor in het veld die begrijpelijk zijn voor je spelers. Voor een B junior kan het gaan over het coachen in het veld en de formatie van het middenveld;
- ❑ Geef de aanvoerder een rol binnen het team. Tijdens de wedstrijd kan dit bij junioren een rol zijn op het moment dat er problemen dreigen te ontstaan.

Warming-up

Een warming-up heeft invloed op de sportprestaties en vermindert de kans op sportblessures. Neem als trainer dan ook voldoende tijd voor de warming-up.

Een volgorde kan zijn:

1. Algemene losmakende, dynamische oefeningen (looppas, knieheffen etc.)
2. Rekoefeningen
3. Voetbalvormen (pass en trap vorm, positiespel, afrondvorm)

Aandachtspunten voor een 11:11 wedstrijd

Bij het spelen van een wedstrijd van de B junioren zijn volgens de visie van HZVV de volgende punten van belang. Het is van belang dat je, als trainer, deze punten (waar mogelijk) benadrukt;

- ❑ 11-tallen spelen in de formatie 1:4:3:3;
- ❑ Op het middenveld kan worden gespeeld met de 'punt naar voren', maar ook met de punt naar achteren;
- ❑ De centrale verdedigers spelen niet achter elkaar, maar naast elkaar;
- ❑ Bij balbezit moet één van de vier verdedigers inschuiven op het middenveld en wordt er gespeeld in de formatie 1:3:4:3 of 1:3:3:4;
- ❑ Bij balverlies moet het team de intentie hebben om de bal zo snel mogelijk weer te willen veroveren;
- ❑ De opbouw begint achterin bij de keeper, in samenwerking met de verdedigers.



Aandachtspunten in de wedstrijd

In de voorbespreking van B-jeugd moet speciale aandacht zijn voor de functies van linies. Tijdens de wedstrijd ziet de trainer er op toe dat de afspraken rondom spelhervattingen worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze van HZVV.

De volgende tactische basisprincipes moeten tijdens wedstrijden in het oog gehouden worden:


- Vaste patronen bij de opbouw
- De formatie van het middenveld
- Het flankspel en de voorzet
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn)
- De varianten bij spelhervattingen
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten
- Knijpen als de bal aan de andere kant is

Coachen/begeleiden tijdens de wedstrijd

Aandachtspunten voor het coachen/begeleiden

Wat betreft de begeleiding en coaching van je team kun je met de volgende punten aan de slag tijdens een wedstrijddag;

Voor de wedstrijd

- ❑ Laat in de bespreking zien wat de trainer vandaag verlangt van zijn/haar spelers;
 - ❑ Geef taken en aanwijzingen mee voor individuele spelers, maar ook voor een bepaalde linie;
 - ❑ Betrek hen zoveel mogelijk in het verhaal, laat ze zelf nadenken over de taak en positie in het team;
 - ❑ Kom terug op de inhoud van de trainingen in de afgelopen week (herkenbaar voor spelers).
- 

Tijdens de wedstrijd

- ❑ Laat het spel vooral over aan de spelers, zij maken bewust een eigen keuze;
- ❑ Geef problemen aan, maar laat ze dit in het veld zelf oplossen;
- ❑ Maak een aantal spelers verantwoordelijk voor de gang van zaken in het veld;
- ❑ Wees kritisch op de spelersgroep, er mogen langzamerhand eisen worden gesteld aan het functioneren.

Tijdens de rust

- ❑ Bespreek de aandachtspunten van de wedstrijdbespreking;
- ❑ Laat spelers hun mening geven, maar geef als trainer ook duidelijk jou visie;
- ❑ Voorkom emotionele discussies;
- ❑ Geef enkele duidelijke tips en aanwijzingen mee voor de tweede helft.

Na afloop van de wedstrijd

- ❑ Voorkom emotionele spanningen en discussie na de wedstrijd, geef daarom kort jou mening maar val spelers niet aan;
- ❑ Tijdens het nazitten moet de trainer persoonlijke meningen vragen, ga individueel met spelers in overleg en kom erachter wat er leeft in de spelersgroep
- ❑ De wedstrijdbespreking vormt een wezenlijk onderdeel van de training. Laat spelers nadenken over het verloop van de wedstrijd en met mogelijke oplossingen komen.



De training


Elke week train je 1 of 2 keer met je B team. Van belang is natuurlijk dat de spelers iets leren gedurende deze trainingen.

Wat willen we B pupillen leren?

Technische vaardigheden

- ❑ Dribbelen en drijven met de bal
- ❑ Passen en trappen met 'goede' been over kleine afstand optimaal met binnenkant en wreef
- ❑ Passen en trappen met 'goede' been over grote afstand optimaal met wreef
- ❑ Passen en trappen met 'chocolade' been over kleine afstand optimaal met binnenkant en wreef
- ❑ Passen en trappen met 'chocolade' been over grote afstand optimaal met wreef
- ❑ Aanname met 'goede' en 'chocolade' been optimaal
- ❑ Gericht koppen, aanvallend en verdedigend
- ❑ Tegenstander passeren door middel van meerdere acties (schijnbewegingen)
- ❑ Techniek verdedigend optimaal; laag zitten en op voorvoeten en duel aangaan
- ❑ Onderhouden technische vaardigheden volgens Wiel Coerver methode

Tactische vaardigheden

- ❑ Klein maken van speelveld bij balverlies
 - ❑ Daar waar de bal is druk zetten
 - ❑ Duels om de bal hard aangaan, overal op het veld
 - ❑ Tegenstander vastzetten op de helft van de tegenstander
 - ❑ Buitenspelval
 - ❑ Groot maken van speelveld bij balbezit
 - ❑ Opbouw van achteruit
 - ❑ Inschuivende vrije verdediger
 - ❑ Inschuivende middenvelders
 - ❑ In beweging zijn in eigen ruimte
- 

- ❑ Op eigen helft passen en trappen
- ❑ Dieptepass gaat voor breedtepass
- ❑ Op helft tegenstander acties maken
- ❑ Opleiden in taken per positie
- ❑ Beginnend werken met looplijnen
- ❑ Beginnend werken met vaste combinaties
- ❑ Omschakeling balbezit -> balverlies
- ❑ Omschakeling balverlies -> balbezit

Sociale/mentale vaardigheden

- ❑ Willen winnen
- ❑ Beginnend prestatiegericht werken

Trainingsaanpak

Bij HZVV bouwen we met de B pupillen de training(en) als volgt op;
Start als trainer de training op met een praatje. Vertel wat ze gaan doen op de training in 0-5 min.

Laat vervolgens de warming-up onder leiding van de aanvoerder starten, maar let als trainer er wel op dat dit goed gebeurt.

Maak als trainer in de kern van de training gebruik van:

- ❑ Wedstrijdeigen situaties.
- ❑ Taaktraining, per individu, maar ook per linie.
- ❑ Het realiseren van voetbalbedoelingen in relatie tot het hoofdmoment, het speelveldgedeelte, en de betreffende positie(s).
- ❑ Mentale training: in belang van het team spelen, veel willen trainen, spelen om te winnen.



De Methodische aanpak van de 4 hoofdmomenten in het voetbal zijn als volgt:

Balbezit:

- ❑ Spelbedoeling en algemene uitgangspunten
- ❑ Algemene principes van het positieospel
- ❑ Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie
- ❑ Inzicht in de taken van teamgenoten
- ❑ Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten

Balbezit tegenpartij:

- ❑ Spelbedoeling en algemene uitgangspunten
- ❑ Algemene principes van teamorganisatie
- ❑ Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie
- ❑ Inzicht in de taken van teamgenoten
- ❑ Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten

Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling):

- ❑ Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan de speelwijze van HZVV

Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):

- ❑ Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan de speelwijze van HZVV.

In principe wordt hierbij de basisformatie (1:4:3:3 overgaand in 1:3:4:3) van HZVV als uitgangspunt genomen. B spelers moeten echter ook kennisnemen van andere basisformaties en bijbehorende speelwijzen (onder meer 1:4:4:2).

Accenten die we als HZVV dan graag terug zien in de trainingen zijn:

- ❑ Formatie en veldbezetting: hiermee begint het benaderen van de wedstrijd in een training.
- ❑ De speelwijze tijdens de wedstrijd moet ook tijdens de trainingen tot uitdrukking komen.
- ❑ Het behandelen in theorie en praktijk van tactische zaken zoals het pressievoetbal, het vastzetten van de tegenstander, het countervoetbal, spelverplaatsing, en de buitenspelval.



- De kwaliteit van het positieospel optimaliseren.
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen
- Extra aandacht voor de volgende technische vaardigheden: het koppen, het plaatsen van de bal over grote afstand, de tweebenigheid, het 1:1-duel, en het afwerken op het doel.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin het coachen en organiseren van medespelers een belangrijk leerdoel is.

