

Specifieke Handleiding jeugdtrainers



C 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 C junioren hebben dan kunnen we daar het volgende over zeggen;


- ❑ Verandering en bewustwording van eigen lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen, motivatiegebrek en een kritische instelling tegenover gezag.
- ❑ Behoefte aan vaste afspraken.
- ❑ Weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken, vooral in groepsverband. De trainer benadert een conflict vooral in een persoonlijk individueel gesprek.
- ❑ Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeispurt.
- ❑ Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de al geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk.

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 C junioren kan dit bijvoorbeeld gaan over het aansluiten van de verdediging;
- ❑ 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 C 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 bij de C jeugd moeten de spelers ook nog steeds individueel benaderd worden, en daarnaast moeten ook de teamfuncties besproken worden. Hetzelfde geldt voor de afspraken bij spelhervattingen. De trainer moet tijdens de wedstrijd er op toezien dat deze afspraken 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 kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Vaste patronen bij de opbouw
- Aansluiten door de verdedigers
- 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)
- 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

- Houdt een korte bespreking waarbij je gebruik maakt van een bord om situaties te kunnen visualiseren;
- Kom tijdens de bespreking terug op de inhoud van de training van de afgelopen week (herkenbaar voor spelers);
- Laat spelers zelf aan het woord, vraag hoe ze een bepaalde situatie moeten oplossen



Tijdens de wedstrijd

- ❑ Neem een positieve houding, de spelers moeten een veilig gevoel hebben waardoor ze initiatief durven te nemen en fouten gemaakt mogen worden;
- ❑ Moedig spelers aan om datgene wat ze hebben geleerd ook uit te voeren;
- ❑ Door de omvang van het veld is het verstandig om spelers niet schreeuwend te bereiken (komt negatief over), maar benader de speler tijdens bijv. een blessurebehandeling rustig;
- ❑ Laat de scheidsrechter in zijn/haar waarde, de coach is de voorbeeldfunctie

Tijdens de rust

- ❑ De rust is het moment voor de spelers om even op adem te komen en ranja/thee te drinken;
- ❑ Vraag wat zij zelf van de eerste helft vonden;
- ❑ Vraag bij een voetbalprobleem aan spelers hoe zij dat zouden moeten oplossen;
- ❑ Geef hooguit drie korte tips en aanwijzingen voor de tweede helft;
- ❑ Gebruik ook hier een bord om bedoelingen te kunnen visualiseren;
- ❑ De rust is het enige echte moment van de trainer om spelers, en dus de wedstrijd, te beïnvloeden.

Na afloop van de wedstrijd

- ❑ Zorg voor een positieve noot ('in de tweede helft deden jullie precies wat er in de rust is aangegeven');
- ❑ Beperk de nabespreking na de wedstrijd tot hooguit één opmerking. Voorkom discussies gevoed door emoties;
- ❑ Kom op de eerstvolgende training terug op de wedstrijd. Laat ook hierin de spelers veel aan het woord om de mening te kunnen geven.



De training


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

Wat willen we C 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
- ❑ Aanneem 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
 - ❑ 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
- ❑ Omschakeling balbezit -> balverlies
- ❑ Omschakeling balverlies -> balbezit

Sociale/mentale vaardigheden


- ❑ Willen winnen

Trainingsaanpak

Bij HZVV bouwen we met de C pupillen de training(en) als volgt op;

- ❑ Start de training op met een praatje. Vertel wat ze gaan doen op de training 0-5 min.
- ❑ Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming-up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt.
- ❑ Als dat wenselijk is, kan de trainer met zijn C-team een aantal keren de algemene uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten (aanvallen, verdedigen, omschakelmomenten), met behulp van een whiteboard toelichten. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel communicatie over en weer met zijn spelers.

Maak als trainer in de training gebruik van:

- ❑ Wedstrijdeigen situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden bevroegd over hun handelen.
 - ❑ De beginselen van taaktraining, afhankelijk van de hoofdmomenten, en de positie/linie/as/flank, binnen basisvormen (3:1, 4:1, 5:2, 6:3), gericht op specifieke technische en tactische aspecten per taak.
- 


- ❑ Mentale training: de spelers moeten in het belang van het team willen spelen. Soms zal een trainer in een training sfeer moeten creëren, als doel op zich. Vooral C-spelers zijn hier soms gevoelig voor.

Aandachtspunten voor de keeper van je team zijn:

- ❑ De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee.
- ❑ De andere keer heeft hij keeperstraining waarin minimaal de volgende zaken centraal moeten staan:
 - ❑ Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken.
 - ❑ Ontwijken van inkomende tegenstanders, vangen onder weerstand van een tegenstander, tippen over het doel.
 - ❑ Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap.
 - ❑ De verdedigende vaardigheden zonder bal, zoals het starten, sprinten, draaien en springen in alle richtingen.

Accenten die HZVV graag terug zien op de trainingen zijn:

Voorwaarde voor alles is dat de spelers kennis hebben van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten. Bij C-junioren is vooral extra veel aandacht om het inzicht te vergroten van bal bezit naar bal bezit tegenstander (omschakeling) en van bal bezit tegenstander naar balbezit.

- ❑ Wat betreft de eerstejaars C-spelers van HZVV gaat het vooral om de teamfunctie, en wat betreft de tweedejaars C-spelers van HZVV gaat het vooral om de uitgangspunten voor de linies en de samenwerking tussen de linies.
 - ❑ Het inslijpen van enkele vaste patronen, die volgen uit de basisformatie en speelwijze van HZVV. Hierbij valt te denken aan de opbouw, het flankspel, het druk zetten, het knijpen, en de spelhervattingen.
 - ❑ Gebruik maken van 2:2, omdat hierin een aantal belangrijke tactische aspecten belicht kunnen worden (druk zetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching).
 - ❑ Extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass (2x raken in positie spel).
 - ❑ Extra aandacht aan het onderling coachen door de spelers (bijv. handbalspel). Spelers moeten elkaars taken kennen.
- 

- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen.
- De technische vaardigheden mogen niet vergeten worden! Liever twee thema's per training uitvoerig behandelen, dan een groter aantal oppervlakkig. De trainer moet rekening houden met grotere individuele verschillen tussen spelers.

De trainingsthema's die we als HZVV bij de C junioren centraal hebben gezet zijn:

- A. [Vormen voor de warming-up](#)
- B. [Technische vaardigheden](#)
- C. [Het opbouwen van achteruit](#)
- D. [De aansluiting en de communicatie tussen de linies](#)
- E. [Het individueel en samen verdedigen](#)
- F. [Het verdedigen door de laatste linie i.s.m. de keeper](#)
- G. [Het creëren van kansen en het komen tot scoren](#)
- H. [Het storen van de opbouw van de tegenstander](#)
- I. [Het beter benutten van de ruimte aan de zijkant van het veld](#)
- J. [Het verbeteren van de omschakeling](#)

