

# TECHNISCH JEUGDPLAN A-JUNIOREN



**Versie februari 2015**

# Inhoudsopgave

<b>TECHNISCH JEUGDPLAN A-JUNIOREN .....</b>	<b>3</b>
1. INLEIDING .....	3
2. TRAINING .....	3
2.1. Zeister Visie .....	3
2.2. Andere trainingsmethoden .....	3
2.3. Trainingsopzet.....	4
2.4. Trainingsvormen.....	5
2.5. Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen .....	6
3. WEDSTRIJD.....	7
3.1. Algemeen .....	7
3.2. Taken Elftal.....	8
4. SPECIFIEKE KENMERKEN A-JUNIOREN.....	10

# Technisch Jeugdplan A-junioren

## 1. Inleiding

Het Technisch Jeugdplan heeft als doel het vastleggen van de voorwaarden om de jeugd van Hollandia T optimaal te kunnen laten voetballen. In dit document wordt het technisch jeugdplan samengevat ten behoeve van de jeugdtrainers, coaches en begeleiders van de A-junioren.

De volgende onderwerpen zullen in deze samenvatting aan de orde komen:

- Training
- Wedstrijd
- Specifieke kenmerken A-junioren

## 2. Training

### 2.1. Zeister Visie

Tegenwoordig heeft de jeugd veel meer mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding dan voorheen. Het voetballen op een trapveldje is daarbij niet meer zo vanzelfsprekend. Vaak heeft men nu slechts de beschikking over één of twee trainingen per week om alle facetten van het voetbalspel onder de knie te krijgen. Mede daardoor heeft de K.N.V.B. een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te vullen: de 'Zeister Visie'. Deze visie gaat uit van een trainingsopzet waarin 'voetbal' centraal staat. De belangrijkste uitgangspunten binnen de 'Zeister Visie' zijn:

- voetbaleigen bedoelingen;
- veel herhalingen;
- trainingen afstemmen op de groep;
- juiste coaching.

Hollandia T staat volledig achter de 'Zeister Visie' en is dan ook van mening dat iedere training in principe aan deze uitgangspunten behoort te voldoen.

### 2.2. Andere trainingsmethoden

Naast de 'Zeister Visie' zijn er nog vele andere trainingsmethoden. Deze zijn echter vaak gericht op één of enkele aspecten binnen het voetbal, terwijl de 'Zeister Visie' een integrale methode is. De overige methoden zijn vaak specifiek op een bepaald onderdeel en kunnen dus de nodige aanvulling bieden op de 'Zeister Visie'. Hieronder worden enkele (bekende) methoden genoemd:

#### **De Cock van Dijk techniek methode**

Dit is een methode waarbij voetbaltechnieken via individuele oefeningen en zonder weerstand worden aangeleerd. De oefeningen zijn gericht op essentiële technische vaardigheden, zoals balgevoel, snel voetenwerk, tweebeinigheid en schijn- en passeerbewegingen. Een speler die dit op jonge leeftijd aanleert, heeft er zijn hele (voetbal)leven plezier van. Bij de verschillende oefeningen komen ook traptechniek en het aan- en meenemen van de bal aan bod.

Middels een boekje en DVD worden de oefeningen overzichtelijk ingedeeld in hoofdstukken. Deze methode is een belangrijk onderdeel voor elke leeftijdsgroep bij Hollandia T. De boekjes en DVD's worden verspreid via de coördinatoren.

#### **4 tegen 4 trainingsvorm**

Dit is een heel belangrijk trainingsonderdeel geworden. '4 tegen 4' is een trainingsvorm die bedoeld is om spelers meer te laten voetballen. De K.N.V.B. staat achter deze trainingsvorm en heeft diverse informatieboeken daaromtrent uitgegeven.

#### **Frans Hoek**

Ook in het jeugdvoetbal is het belangrijk dat keepers specifieke training krijgen. Keeperstraining houdt namelijk meer in dan het tegenhouden van de bal. Frans Hoek, wellicht de meest bekende keeperstrainer ter wereld (o.a. bij Ajax, Barcelona en het Nederlands Elftal), geeft in zijn boek een brede uiteenzetting van trainingsvormen voor keepers.

Hollandia T is van mening dat deze methoden de nodige meerwaarde kunnen bieden en beveelt ze dan ook van harte aan.

## 2.3. Trainingsopzet

### Vorbereiding

Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer kan zorgen voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd kan afnemen. Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, opgepompte ballen, hesjes en pionnen / dopjes). Het is aan te bevelen om de training op papier te zetten en vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Om goed voorbereid aan de trainingen te beginnen is een trainingsdocument "Oefenstof Hollandia T" opgesteld. In dit document zijn – per leeftijdscategorie – jaarplanningen en voorbeeldoefeningen per thema opgenomen als ondersteuning voor de trainers. De jaarplanning is een leidraad voor de opbouw van de trainingen gedurende het seizoen. De coördinator zorgt ervoor dat iedere (nieuwe) trainer in het bezit is van dit document.

Nuttig kunnen ook 'thematrainingen' zijn (bijvoorbeeld tweewekelijks). Hierin kunnen bepaalde tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, verbeterd worden. Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk. Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Selectiespelers en trainers van de senioren zouden daarbij per 'circuit' specifieke aanwijzingen kunnen geven. Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

### Inhoud

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de A-junioren.

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten binnen de 'Zeister Visie'. De hier genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen.

#### Voetbaleigen bedoelingen

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up
- verdedigen, aanvallen en omschakelen
- spelen om te winnen: doelpunten maken en voorkomen
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
- wedstrijdgerichte oefeningen

#### Veel herhalingen

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- veel beurten tijdens een oefenvorm
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

#### Trainingen afstemmen op de groep

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- oefenvormen zo nodig aanpassen

#### Juiste coaching

- motiveren
- aansturen op het vinden van eigen oplossingen
- spelers beïnvloeden (iets leren)
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen, weerstand verhogen)
- 'praatje – plaatje – daadje'
- coachen door: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
- gebruiken van eenduidige coachtermen

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend weerstand. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal ⇒ beheersing van de bal
- de tegenspeler ⇒ aangaan van duels
- de medespeler ⇒ samenspel
- de spelregels ⇒ omgaan met de spelregels
- ruimte ⇒ hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- tijd ⇒ handelingsnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstand', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

### Evaluatie

Evaluatie van een training is zeer belangrijk. Een trainer moet zich telkens afvragen:

- Is er sprake geweest van voetballen?
- Is er voldoende geleerd?
- Is er plezier beleefd aan de training?

Een zekere zelfreflectie van de trainer is hierbij een belangrijk onderdeel:

- Zijn bepaalde oefeningen nuttig geweest?
- Hoe of wat kan het volgende keer beter?

Alleen op deze wijze zal het Technisch Jeugdplan bijdragen aan het plezier en de ontwikkeling van de jeugd.

## 2.4. Trainingsvormen

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

### 1. Basistechnieken

Bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.

### 2. Positiespelen

Zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 7:1; later verkleind tot 5:1, 3:1 en 5:2.

### 3. Partijspelen

Wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie':

Techniek	Tactiek	Conditie
Passen	Aanbieden	Sprintsnelheid
Dribbelen	Wegblijven	Sprintkracht
Drijven	Samenspelen	Sprongkracht
Stoppen	Direct spelen	Uithoudingsvermogen
Aan-/meenemen	Scoren	Coördinatie
passeren	Dekken	Looptechniek
Koppen	Rugdekking	Wendbaarheid
Sliding	Storen	....
Tweebenigheid	Rust brengen	....
....	....	....
....	....	....

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor iedereen geschikt.

In ons trainingsdocument "Oefenstof Hollandia T" staan vele trainingsvormen per leeftijdscategorie uitgewerkt. Indien er vragen zijn over de oefenstof kunnen de trainers zich wenden tot de hoofdtrainers per categorie.

## 2.5. Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen

### Dribbelen en drijven

- bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken
- opkijken (niet alleen naar de bal)
- al dan niet onder weerstand
- met schijnbewegingen
- bij dribbelen:
  - ⇒ tegenspelers opzoeken en uitspelen
  - ⇒ bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- bij drijven:
  - ⇒ bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden
  - ⇒ rechtlijnig of met richtingsveranderingen

### Passen en trappen

- binnenkant van voet:
  - ⇒ nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
  - ⇒ raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
  - ⇒ standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
  - ⇒ bovenlichaam iets over bal gebogen
- wreeftrap:
  - ⇒ hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel
  - ⇒ raakvlak is de wreef
  - ⇒ standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
  - ⇒ iets schuine aanloop
  - ⇒ pass door de lucht door 'achterover hangen'
  - ⇒ na de pass doorzwaaien met speelbeen
- let op balsnelheid

### Aan- en meenemen van de bal

- met alle lichaamsdelen
- over de grond en uit de lucht
- vanuit stand en in beweging
- met (kwart en halve) draai
- met tegenstander (weerstand)
- aandachtspunten:
  - ⇒ 'in de bal komen'
  - ⇒ lichaam achter de bal houden
  - ⇒ naar de bal blijven kijken

### Jongleren

- met alle lichaamsdelen
- zowel met links als met rechts
- wedstrijdement (jezelf verbeteren, beste in groep)
- vanaf 'junioren':
  - ⇒ met verplaatsingen
  - ⇒ met meerdere spelers

### Koppen

- ogen open bij raken van de bal
- bal midden op voorhoofd raken
- hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)
- lichaam moet 'spanboog' zijn
- armen en benen zorgen voor balans
- aanspannen van nek- en halsspieren

### Duel

- partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion)
- duel in de lucht (kopduel)
- duel om de bal
- aanvallend:
  - ⇒ tegenstander opzoeken (niet ontwijken)
  - ⇒ gebruik van schijnbewegingen
  - ⇒ actie durven maken
- verdedigend:
  - ⇒ goed gebruik maken van lichaam
  - ⇒ wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten

### Combineren

- met z'n tweeën (1-2 combinatie)
- met meerdere medespelers
- als afwerkoefening:
  - ⇒ met twee of meerdere aanvallers
  - ⇒ al dan niet met verdedigers (weerstand)
  - ⇒ zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan
  - ⇒ met (schijn-) overname

## Positiespelen

- bij pupillen 'lummelen': 6:2, 5:2, 4:1
- bij junioren opbouw in moeilijkheid (6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 3:1, 2:1)
- met meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- als afwerkoefening (volledige weerstand)

## Partijspelen

- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerder- of minderheid
- altijd in afgebakende ruimte
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden:
  - ⇒ in doel (diverse afmetingen)
  - ⇒ door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
  - ⇒ door raken of omtrappen van pion
- al dan niet met keepers
- uitgaande van bepaalde opstelling
- 'vrij spel' of met opdrachten

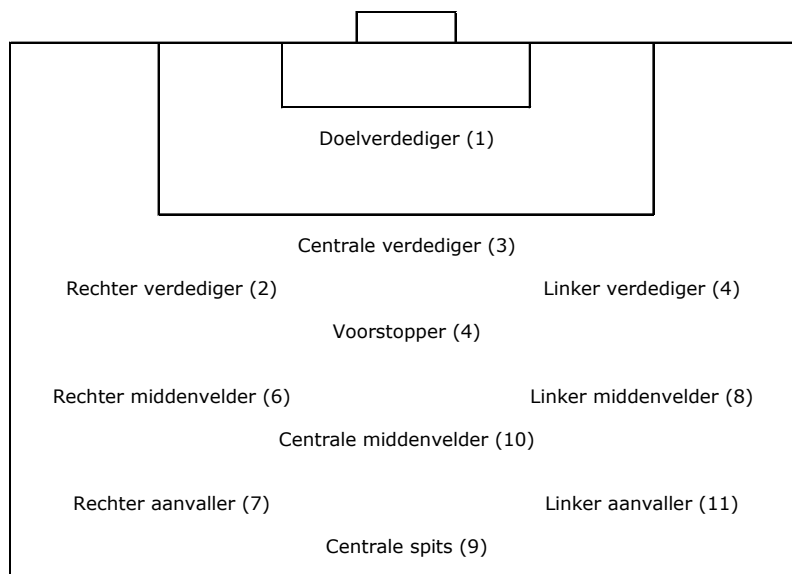
## 3. Wedstrijd

### 3.1. Algemeen

De A-junioren (16-18) spelen in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. De wedstrijdduur is twee keer 45 minuten.

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting is een keeper, vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers (1-4-3-3). Hierbij is er sprake van een optimale veldbezetting om de taken binnen een team te leren. Dit is ook de wijze waarop Hollandia T wil spelen. Natuurlijk is het mogelijk om afhankelijk van het niveau en de tegenstander hier van af te wijken, echter de basisformatie moet voor iedereen duidelijk zijn.

De basisformatie staat hieronder weergegeven:



Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en voor- en nabesprekingen van wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden. Steeds weer dient aan de orde te komen:

- formatie, veldbezetting, veldverdeling;
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?);
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden). In de volgende paragraaf worden de taken die bij de verschillende posities horen puntsgewijs aangegeven. Hierbij wordt onderscheidt gemaakt tussen verdedigen, aanvallen en omschakelen.

## 3.2. Taken Elftal

### Doelverdediger (1)

- verdedigen: • positie kiezen ten opzichte van de bal en in duels 1 tegen 1  
• organiseren en coachen van de verdediging  
• verwerkt de bal door te vallen, vangen, tippen en stompen
- Omschakelen: • balbezit: juiste voortzetting (rollen, werpen of trappen)  
• balverlies: snel in positie komen
- aanvallen: • betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan)  
• coachen van de medespelers

### Centrale verdediger (3)

- verdedigen: • organiseren en coachen van de verdediging  
• rugdekking geven aan de overige spelers  
• afstoppen van opkomende middenvelders  
• het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)
- Omschakelen: • balbezit: vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn  
• balbezit: voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld  
• balverlies: snel in positie komen om (weer) rugdekking te geven
- aanvallen: • inspelen van de opkomende verdedigers, middenvelders en aanvallers  
• inschuiven bij balbezit op het middenveld

### Voorstopper (4)

- verdedigen: • dekken van de centrumspits van de tegenpartij  
• ophouden van aanval bij numerieke minderheid: geen aanval op de bal
- omschakelen: • balbezit: vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving  
• balbezit: indien mogelijk inschakelen bij combinatie van middenveld  
• balverlies: snel weer in positie komen en directe tegenstander afstoppen
- aanvallen: • meedoen met het spel (aanbieden, mee opkomen, verplaatsen van het spel)

### Vleugelverdedigers (2 en 5)

- verdedigen: • dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij (niet uit laten spelen)  
• rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel  
• indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum
- omschakelen: • balbezit: vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving  
• balbezit: spelen in een combinatie met overige spelers  
• balverlies: snel weer in positie komen en directe tegenstander afstoppen
- aanvallen: • meedoen met het spel (aanbieden, mee opkomen, verplaatsen van het spel)

### Centrale middenvelder (10)

- verdedigen: • opvangen van de inschuivende verdediger  
• positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel  
• rugdekking geven aan overige middenvelders  
• ruimtedekking toepassen bij numerieke minderheid (niet op bal verdedigen)  
• voorkomen van een dieptebal (kort dekken) en niet uit laten spelen
- omschakelen: • balbezit: direct aanspeelbaar zijn  
• balbezit: spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)  
• balbezit: na verovering van de bal direct proberen de diepte te zoeken  
• balbezit: ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken  
• balverlies: snel weer in positie komen
- aanvallen: • balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)  
• inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)  
• in scoringspositie komen en doelpunten maken



### **Rechter en linkermiddenvelder (6 en 8)**

- verdedigen:
- dekken van de directe tegenstander (niet uit laten spelen)
  - positie kiezen tussen tegenstander en eigen doel
  - rugdekking geven aan overige middenvelders bij aanval over andere vleugel
  - ruimtedekking toepassen bij numerieke minderheid (niet op bal verdedigen)
  - voorkomen van een dieptebal (kort dekken) en niet uit laten spelen
- omschakelen:
- balbezit: direct aanspeelbaar zijn
  - balbezit: na verovering van de bal direct proberen de diepte te zoeken
  - balbezit: ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
  - balverlies: snel weer in positie komen
  - balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen:
- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
  - niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans, denk ook verdedigend)

### **Centrale spits (9)**

- verdedigen:
- afdekken van opkomende centrale verdediger (niet uit laten spelen)
  - storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
  - voorkomen van passes van centrale verdedigers in de lengterichting van het veld
- omschakelen:
- balbezit: aanspeelbaar zijn of ruimte creëren voor medespelers
  - balbezit: in scoringspositie komen en doelpunten maken
  - balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen:
- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
  - creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld
  - het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken')
  - doelpunten maken

### **Vleugelaanvallers (7 en 11)**

- verdedigen:
- afdekken van de vleugelverdediger (niet uit laten spelen)
  - storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
  - tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)
- omschakelen:
- balbezit: aanspeelbaar zijn of ruimte creëren voor medespelers
  - balbezit: in scoringspositie komen en doelpunten maken
  - balverlies: dieptebal voorkomen (druk op de bal)
- aanvallen:
- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
  - voorzetten geven
  - kortste weg naar het doel en oog houden voor opkomende medespelers
  - bijsluiten bij voorzetten andere kant

## 4. Specifieke kenmerken A-junioren

### Specifieke kenmerken

- stabilisatie van karakter;
- benadering lichamelijke volwassenheid;
- duidelijke zelfkritiek;
- toenemende individualisering (zich op de voorgrond willen plaatsen);
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe;
- vaak sterke groepsvorming;
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden;
- grote belastbaarheid met nauwelijks gevaar voor overbelasting .

### Trainingsdoelstellingen ('Presteren als team in competitie')

#### Technische vaardigheden:

- functioneel gebruiken van alle technische vaardigheden om in de wedstrijd snel te kunnen handelen
- ballen inspelen met een bedoeling en daar technisch uitvoering op aanpassen

#### Tactische vaardigheden:

- in linies samenwerken met medespelers (positiespel)
- momenten herkennen om voor diepte te kiezen of juist voor rust in balbezit kiezen
- verder kijken dan de dichtstbijzijnde medespeler
- lezen van de wedstrijd

#### Fysieke gesteldheid:

- gebruik maken van fysieke voordelen ten opzichte van de tegenstander

#### Mentale vaardigheden:

- teambelang voorop kunnen stellen

### Te behandelen thema's

#### *Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):*

- positiespel (5:2 en 3:1)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- passen, trappen (links/rechts, hoog/ laag, breed/diep)
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- diversiteit aan afwerkvormen
- 'achterlangs komen' bij aanval
- druk zetten (pressie)
- het spel verleggen
- snelle omschakeling bij balbezit
- snelle omschakeling bij balverlies
- aansluiting tussen de linies
- aanbieden spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- benutten van kansen (afwerken)
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)

### Coaching

- aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.)
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team
- individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)