

TECHNISCH JEUGDPLAN E-PUPILEN



Versie februari 2015

Inhoudsopgave

TECHNISCH JEUGDPLAN E-PUPILLEN	3
1. INLEIDING	3
2. TRAININGEN	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. WEDSTRIJDEN.....	7
3.1. Algemeen	7
3.2. Taken zevental	8
4. SPECIFIEKE KENMERKEN E-PUPILLEN.....	9

Technisch Jeugdplan E-pupillen

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 E-pupillen.

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

- Training
- Wedstrijden
- Specifieke kenmerken E-pupillen

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. Voordoelen 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), voordoelen, 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

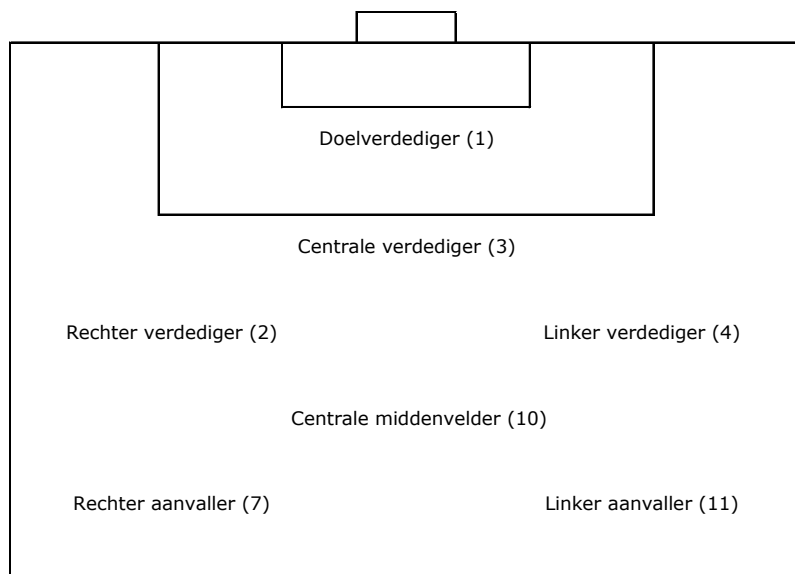
- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerder- of minderheid
- altijd in afgebakende ruimte
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden:
 - ⇒ in doel (diverse afmetingen)
 - ⇒ door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
 - ⇒ door raken of omtrappen van pion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

3. Wedstrijden

3.1. Algemeen

In de E-pupillen wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (8-10 jaar). Er wordt 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de E-pupillen twee keer 25 minuten.

Op deze plaats wordt de formatie van een zevental, zoals Hollandia T die voorstaat, uiteengezet. De formatie waarin Hollandia T wil spelen is 1-3-3: een keeper, 3 verdedigers en 3 aanvallers. In de situatie van verdedigen vormen beide linies (verdedigers en aanvallers) een V of een kommetje. In het geval van aanvallen vormen beide linies een omgekeerde V.



Het opdragen van taken aan jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier in het spel staat daarbij voorop. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan. In de volgende paragraaf worden de basistaken die bij de verschillende posities horen puntsgewijs aangegeven. Hierbij wordt onderscheidt gemaakt tussen verdedigende en aanvallende taken.

3.2. Taken zevental

Doelverdediger (1)

- verdedigend:
- doelpunten voorkomen
 - positie kiezen ten opzichte van de bal, doel, tegenstanders en medespelers
 - coachen
- aanvallend:
- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
 - voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen
 - opbouwen bij voorkeur via de zijkant (2 en 4) of centrale verdediger (3)
 - fungeren als centrale opbouwer (vliegende keep)

Centrale verdediger (3)

- verdedigend:
- voorkomen van doelpunten (niet uit laten spelen)
 - dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij
 - binnenkant afdekken, doel afschermen
 - rugdekking verzorgen aan medespelers
 - veld klein houden / 'naar voren' verdedigen
 - bal afpakken
- aanvallend:
- positie kiezen tussen verdediging en aanval
 - aanspelen van verdedigers en aanvallers die meedoen in de aanval
 - meedoen met de aanval
 - wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven
 - doen doelpogingen als de gelegenheid zich voordoet

Vleugelverdedigers (2 en 4)

- verdedigend:
- voorkomen van doelpunten (niet uit laten spelen)
 - dekken van de aanvallers van de tegenpartij
 - binnenkant afdekken, doel afschermen
 - rugdekking verzorgen aan medespelers
 - veld klein houden / 'naar voren' verdedigen
 - bal afpakken
- aanvallend:
- positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken)
 - aanspelbaar zijn bij opbouw vanuit de doelverdediger
 - aanspelen van de aanvallers
 - meedoen met de aanval
 - wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven
 - doen doelpogingen als de gelegenheid zich voordoet

Centrale aanvaller (6)

- verdedigend:
- dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij (niet uit laten spelen)
 - storen bij de opbouw van de tegenstander / voorkomen van de dieptepass
 - bal afpakken
 - rugdekking verzorgen aan medespelers
 - veld klein maken
- aanvallend:
- kies zo diep mogelijk positie (veld zo lang maken dat je nog bereikbaar bent)
 - afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
 - doelgericht zijn
 - doelpogingen door combinatie met medespelers of individueel

Vleugelaanvallers (5 en 7)

- verdedigend:
- storen bij de opbouw van de tegenstander (niet uit laten spelen)
 - bal afpakken
 - rugdekking verzorgen aan medespelers
 - veld klein maken / 'naar binnen' verdedigen
- aanvallend:
- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
 - met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met medespelers
 - positie kiezen voor het doel (aanspelbaar zijn om te kunnen scoren)
 - doen doelpogingen

4. Specifieke kenmerken E-pupillen

Specifieke kenmerken

- geldingsdrang (wil laten zien wat hij kan);
- concentratie wordt beter maar is nog snel afgeleid;
- gevoelig voor aandacht en complimentjes;
- coördinatie van lichaam wordt beter;
- leergierig;
- hoge bewegingsdrang en over het algemeen erg lenig;
- zijn duidelijk aan het groeien, krachtiger en zelfstandiger;
- worden meer sociaal voelend en beseffen dat voetbal een teamsport is;
- ideale leeftijd om voetbaltechnische vaardigheden aan te leren;
- toename uithoudings- en doorzettingsvermogen.

Trainingsdoelstellingen ('Doelgericht samenspelen')

Technische vaardigheden:

- passen met de binnenkant/buitenkant van de voet over 10-15 meter
- schieten op doel met de wreef en de binnenkant van de voet van een afstand van 10-15 meter
- koppen (niet te veel)
- wegdraaien met de binnenkant van de voet
- dribbelen met richtingsveranderingen en snelheid maken met de bal, afschermen van de bal (snel voetenwerk aan de bal)
- kapbewegingen met binnen en buitenkant van de voet
- bal stoppen met binnen- en onderkant van de voet
- tweebenigheid
- veel baltechnische training

Tactische vaardigheden:

- positiespel tijdens het samenspelen met kleine aantallen (2:2 /3:3/ 4:4/ 3:1/ 4:2)
- ruimte zoeken en waarnemen
- balsnelheid aanpassen aan situatie
- naar de bal toegaan (in de bal komen), aanbieden of juist ruimte zoeken (diep gaan)

Fysieke gesteldheid:

- vergroten van de coördinatie tijdens het bewegen met de bal
- durven het lichaam te gebruiken tijdens het duel om de bal

Mentale vaardigheden:

- graag willen winnen / omgaan met winst en verlies
- gedisciplineerd gedrag tegen scheidsrechter, trainer, coach, begeleider, medespelers en tegenstander

Accenten training

- veel op techniek trainen
- veel spel- en wedstrijdvormen
- kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen
- veel balcontact
- korte gezamenlijke warming-up in teamverband of warming up via spelletjes

Te behandelen thema's

Het gehele jaar door (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek (beheersen en bewerken van de bal)
- gericht schieten / afwerken op doel
- passen en trappen (links en rechts)
- dribbelen en drijven met de bal
- duel 1:1 (aanvallend)
- eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen (4 tegen 4 in verschillende variaties)

Coaching

- veel vragen stellen (interactie)
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- niet teveel tactische aanwijzingen
- simpel woordgebruik, duidelijke aanwijzingen
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- spelvreugde moet voorop staan
- veel complimenten geven

Opmerking: bij 2e jaars E-pupillen aandacht schenken aan de overgang naar D ('groot veld')