

Specifieke Handleiding jeugdtrainers



A junioren



Inhoudsopgave

- ❖ **Leeftijdskenmerken**
- ❖ **De wedstrijd**
- ❖ **Coachen/begeleiden tijdens de wedstrijd**
- ❖ **De training**
- ❖ **Trainingsaanpak**
- ❖ **Van junior naar senior**



Leeftijdskennmerken

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 vertaalt. Als we het over de A junioren hebben dan kunnen we daar het volgende over zeggen;


- ❑ Op deze leeftijd ontstaat een bepaalde mate van geestelijke stabiliteit.
- ❑ Onrust maakt plaats voor een wat beheerster optreden.
- ❑ Ook fysiek meer stabiliteit, beheerste vaardigheden komen versterkt terug indien in de B-jeugd periode goed gewerkt is.
- ❑ Spelers hebben meer oog voor eigen prestaties en ook voor die van hun teamgenoten. Streven naar medeverantwoording.
- ❑ Verdere wedstrijdrijpheid is nu een kwestie van veel trainen en het opdoen van de nodige wedstrijdervaring.
- ❑ Sommige A-spelers zitten in de eindfase van het voortgezet onderwijs, sommige studeren al, en weer anderen werken mogelijk al.

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 A junior kan het gaan over het positiespel of het contact met elkaar binnen het veld;
- ❑ Geef de aanvoerder, afhankelijk van de leeftijd, 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 A 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.
- ❑ Als trainer van de A junioren kan de opstelling 1:4:4:2 of 1:3:4:3 ook worden toegepast. Als trainer bereid u uw spelers dan voor op spelmomenten die terug kunnen komen in de senioren.

Aandachtspunten in de wedstrijd

In de trainingen wordt ook wedstrijdgericht getraind, met het oog op het winnen van de wedstrijd. Hier wordt in de voorbespreking van een wedstrijd nog eens aandacht aan geschonken. Tijdens deze voorbespreking is een grotere rol weggelegd voor de aanvoerder, of andere spelers die verantwoordelijkheid kunnen nemen.

De discipline en coaching rondom de competitiewedstrijden is altijd resultaatgericht, aangezien dat straks bij de senioren ook het geval zal zijn. Toch moet de trainer ook blijven zorgdragen voor de individuele opleiding van jeugdvoetballers: behalve het team als geheel moet ook iedere speler *winst boeken* in zijn ontwikkeling.

Tijdens de wedstrijden moeten de spelers zelf de verantwoordelijkheid nemen om te variëren bij de spelhervattingen. Vooraf dienen duidelijke afspraken gemaakt te worden over getrainde variaties.

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 A team. Van belang is natuurlijk dat de spelers iets leren gedurende deze trainingen.

Wat willen we A 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
- ❑ Werken met looplijnen
- ❑ Werken met vaste combinaties
- ❑ Omschakeling balbezit -> balverlies
- ❑ Omschakeling balverlies -> balbezit
- ❑ Kennis van andere formaties als 1:3:4:3 en 1:4:4:2

Sociale/mentale vaardigheden

- ❑ Willen winnen
- ❑ Prestatiegericht werken

Trainingsaanpak

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

- Start als trainer de training op met een praatje. Vertel wat ze gaan doen op de training 0-5 min.
- Laat vervolgens de warming-up onder leiding van de aanvoerder starten. Let als trainer er wel op dat dit goed gebeurt.

Richt je als trainer in de kern van de training vervolgens op:

- ❑ *Wedstrijdsituaties trainen*: allerlei partij en positiespelen, waarbij de coaching zeer nadrukkelijk gericht is op de hoge handelingsnelheid en de spelers wijzen op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie).
- ❑ *Taaktraining*: bovenstaande altijd in relatie stellen tot specifieke taken / functies binnen het team bij (voorlopig) 1:4:3:3. Zo snel als het kan, wordt dit 1:3:4:3.
- ❑ *Mentale training*: voorbereiden op het seniorenvoetbal, alles gaat daar nog sneller, harder en je speelt straks tegen spelers met vooral meer ervaring.



Methodische aanpak van de 4 hoofdmomenten van het voetbal:

Balbezit tegenpartij:

- ❑ Teamorganisatie.
- ❑ Specialisatie van spelers.
- ❑ Concentratie op de taak.
- ❑ Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd.
- ❑ Taaktraining.

Balbezit:

- ❑ Teamorganisatie.
- ❑ Verhogen van het rendement van het positiespel.
- ❑ Leren de individuele kwaliteiten van de spelers uit het team uit te buiten.
- ❑ Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd.
- ❑ Taaktraining.

Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling):

- ❑ Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan de speelwijze van HZVV
- ❑ Teamverantwoordelijkheid.
- ❑ Benutten specifieke kwaliteiten van spelers.
- ❑ Ondergeschikt maken aan het teambelang

Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):

- ❑ Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan de speelwijze van HZVV.
- ❑ Teamverantwoordelijkheid.
- ❑ Benutten specifieke kwaliteiten van spelers.
- ❑ Ondergeschikt maken aan het teambelang



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

- ❑ De formatie en veldbezetting.
- ❑ Positiespelen nu met 1x of 2x raken.
- ❑ De spelhervattingen bij HZVV. De spelers moeten alle varianten kennen en kunnen uitvoeren
- ❑ Het coachen van de spelers onderling.
- ❑ Het snelle omschakelen van balbezit naar balbezit tegenstander / balbezit tegenstander naar balbezit
- ❑ Partijspel met accenten.
- ❑ De speelwijze: hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?
- ❑ Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities: individueel, in een linie of als gehele team.
- ❑ De kwaliteit van het positiespel moet geperfectioneerd worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positiespel).
- ❑ Training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen.

De keeperstrainer beoordeelt de A keepers of zij straks het seniorenselectie – niveau aankunnen. Dit betreft zowel het technische, tactische, mentale, fysieke en coaching gebied. Na de winterstop zullen die keepers die in aanmerking komen voor een selectieplek, ook gaan meetrainen met de senioren.



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

- A. [Geschikte vormen voor de warming-up](#)
- B. [Technische vaardigheden](#)
- C. [Opbouwen van achteruit](#)
- D. [Het aansluiten na het geven van de dieptepass](#)
- E. [Het aangespeeld worden in de kleine ruimte](#)
- F. [Het benutten van kansen](#)
- G. [Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem](#)
- H. [Verdedigen](#)
- I. [Goed gebruik maken van de vleugels](#)
- J. [Omschakelen](#)
- K. [Laatste linie tegenover twee spitsen](#)

Van junior naar senior

Het is belangrijk dat je als trainer duidelijkheid hebt over hoe de overgang naar de senioren in zijn werk gaat, zodat je dit goed kan overbrengen aan je A spelers.

De informatie over dit selectie proces wordt ook tijdens een informatieavond aan het begin van het seizoen aan alle spelers/ouders gegeven, maar kan ook tijdens een ouderavond extra worden benadrukt. In het selectiebeleid naar de senioren wordt een onderscheidt gemaakt tussen talentvolle A junioren die de potentie hebben in een selectie elftal (1^e, 2^e of 3^e) te spelen en A junioren die na de jeugd in een lager seniorenelftal gaan spelen.

Stageplaatsen talentvolle A junioren

Voor de talentvolle (tweedejaars) A junioren bestaat de kans dat zij een stageplaats kunnen krijgen bij de 1^e of 2^e selectie. Deze stageperiode kan op twee momenten starten;



- Bij het 1^e aan het begin van de competitie (dinsdag na 1^e competitiewedstrijd); deze stageplaats is voor uiterst talentvolle junioren of bij aanvang van de tweede helft van de competitie (na de winterstop);
- Bij het 2^e bij aanvang van de tweede helft van de competitie (na de winterstop).

De TC senioren en de jeugdafdeling bepalen gezamenlijk welke spelers in aanmerking komen voor deze stageplaatsen.

Jong HZVV

Om goed te kunnen bepalen of de talentvolle A junioren ook daadwerkelijk het niveau van de senioren aan kunnen worden er in elk seizoen een 6 tal wedstrijden met Jong HZVV gespeeld (3 wedstrijden in het najaar en 3 wedstrijden in het voorjaar). In Jong HZVV zijn deze talentvolle junioren de basis. Het team wordt aangevuld met jonge spelers uit het 1^e, het 2^e en incidenteel een speler uit de B1. De wedstrijden van Jong HZVV kunnen medebepalend zijn in het wel/niet toewijzen van een stageplaats bij het 1^e/2^e. Elk jaar wordt er daarnaast deelgenomen aan 1 toernooi voor spelers tot 23 jaar.

Begeleiding Jong HZVV

De begeleiding van Jong HZVV ligt in handen van de hoofdtrainer van het 1^e en de hoofdtrainer van A1. Op deze manier hebben beide trainers regelmatig contact over de talentvolle jeugdspelers.

Selectievorming Jong HZVV

Aan het begin van elk seizoen zal er een voorselectie gemaakt gaan worden voor Jong HZVV. Op deze lijst komen alle spelers te staan die in aanmerking komen voor dit team. Deze spelers zullen in de maand september hierover geïnformeerd worden. Per wedstrijd zal er vervolgens een wedstrijdselectie gemaakt worden. Bij het formeren van de wedstrijdselectie wordt de volgende prioritering aangehouden;

1. Talentvolle tweedejaars A junioren (spelers die het volgende jaar de stap naar de senioren moeten maken);
2. Jonge spelers vanuit het 1^e en het 2^e;
3. Talentvolle eerstejaars A junioren en tweedejaars B junioren