



SDOB Jeugdplan 2017 – 2020

Samen naar Succes!

S.D.O.B.
Sportcomplex "Het Noordsche Bosch"
Leeteinde achter nr. 24,
1151 AK Broek in Waterland
www.sdob.nl



SDOB Jeugdopleiding



Inleiding: SDOB, een club van en voor ons allemaal

SDOB is een vriendelijke en gezellige dorpsclub die een bijzondere plek in Broek in Waterland heeft. SDOB dient in de eerste plaats een club te zijn van het dorp en voor het dorp. Voetbal schept een band en door voetbal ontmoeten mensen elkaar. SDOB heeft daarmee een maatschappelijke rol en verantwoordelijkheid.

In het SDOB beleidsplan 2016 staat duidelijk dat jong en oud kunnen bij SDOB een plek moet kunnen vinden, voetballers en toeschouwers. Vanwege het aantal inwoners in Broek in Waterland is SDOB een kleine club. Daarom kan er niet altijd een ideaal team op het veld staan. Het lidmaatschap van SDOB staat overigens open voor iedereen en wij zijn trots op de aantrekkingskracht die onze club ook ver buiten het dorp heeft, getuige het grote aantal leden uit de omgeving van Broek in Waterland.

Tot enkele jaren geleden had de club weinig voetbalambitie. SDOB is geen Volendam of Ajax werd dan gezegd. Dat valt niet te ontkennen, maar een voetbalclub zonder ambitie loopt het risico dood te bloeden. Bij de jonge jeugd is er nog niet zoveel aan de hand, maar vanaf de JO-12 kan het moeilijk worden ambitieuze voetballers aan de club te binden. De ervaring leert dat sommigen geneigd zijn te kiezen voor een van de omringende clubs waarvan zij denken dat die het serieuzer aanpakken. De consequentie is minder of geen voetballers in de JO-15, JO-17 en JO-19, soms een jaar zelfs geen A-elftal en een gebrek aan doorstroming naar de senioren.

SDOB wil hier met de komst van Hoofd jeugdopleiding Rikkert de Ruiters in 2015 wat aan doen. Wij willen een dorpsclub zijn, maar wel een met ambitie. Wij streven ernaar om op alle niveaus er naar streven om beter te worden. Daar is ons beleid in ruime zin, maar ook in detail op gericht.

Basis van het jeugdbeleid vormt de jeugdopleiding. De jeugdopleiding dient gestructureerd te worden aangeboden met een concreet doel, dat wil zeggen dat voor ieder niveau vast moet staan wat de spelers moet worden geleerd, met als einddoel een beheersing van het SDOB spelconcept. Dit wordt vastgelegd in dit SDOB opleidingsplan dat door alle trainers moet worden geïmplementeerd onder leiding van het Hoofd Jeugdopleiding en de Jeugdcommissie.

Wij wensen alle trainers, coördinatoren maar vooral al onze jeugdvoetballers een geweldige tijd bij SDOB toe. Een tijd waarin plezier centraal staat, maar ook een tijd waarin in iedereen een betere voetballer of voetbalster wordt.

Jeugdcommissie SDOB
Voorjaar 2017



Missie, Visie & Doelstellingen

Missie

SDOB is een vooruitstrevende en toonaangevende voetbalopleiding voor de regio Waterland en omstreken.

SDOB is vooruitstrevend op het gebied van:

- Trainingsmethodes
- Tactische opvattingen
- Coaching en begeleiding
- Stimuleren en aanbieden van voetbal voor meisjes/dames.

SDOB is toonaangevend op het gebied van:

- Clubcultuur: "Wij zijn SDOB"
- Enthousiasme en plezier: creëren van omgeving waar plezier, ontwikkeling en veiligheid centraal staan
- Technisch zo goed mogelijk opgeleide spelers
- Samenwerken centraal in speelwijze en jeugdopleiding
- Goede faciliteiten
- Aanbieden van mogelijkheden om beter te worden aan spelers, trainers en coaches.

Visie

Elke dag met plezier naar de club om samen betere voetballers/voetbalsters te worden.

- SDOB streeft ernaar dat iedere speler met plezier naar de club komt, dat elke speler zich betrokken voelt en speelt op haar/zijn eigen niveau
- Spelers leren om onderdeel van een team te zijn, want samenwerking staat altijd centraal
- Trainers en coaches waarborgen de veilige omgeving die de vereniging kenmerkt
- SDOB zorgt voor een leerklimaat waarin zoveel mogelijk voetballen centraal staat en spelers technisch en tactisch goed onderlegd worden
- Hierbij wordt gewerkt met een vaste organisatiestructuur, vaste waarden en een duidelijke opleidingsvisie.

Doelstellingen

- SDOB streeft ernaar om spelers voor het eerste elftal per leeftijdscategorie zelf op te leiden en stimuleert zijn leden en hun ouders om een functie binnen de vereniging in te vullen. Hiermee wordt de clubcultuur gewaarborgd
- Alle spelers komen met plezier naar de vereniging, krijgen goede training in een plezierige en veilige omgeving waarbij het mogelijk is om door te groeien naar seniorenteams
- In de gehele jeugdopleiding staat samenwerken centraal. Tussen spelers onderling, en de trainers en coaches
- Spelers in de onderbouw krijgen alle technische basisvaardigheden mee. Dit begint bij de mini's. Dit is de basis voor de verdere ontwikkeling als voetballer
- SDOB hecht waarde aan de sociale functie van de voetbalvereniging en stimuleert dit onder andere door het organiseren van activiteiten voor de jeugd.



Waarin onderscheidt zich de SDOB Jeugdopleiding

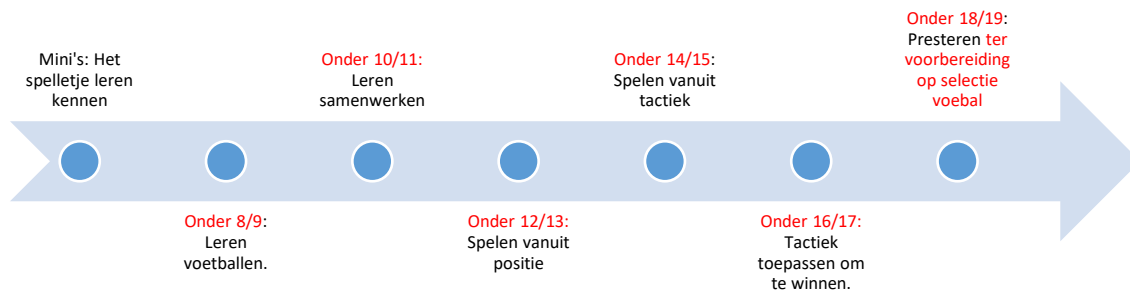
Kenmerkende eigenschappen van SDOB Jeugdteams

- SDOB-teams werken samen in zowel het aanvallen als verdedigen
- SDOB speelt voetbal vol plezier, passie, beleving en strijdlust
- SDOB speelt gevarieerd, waarbij spelers worden uitgedaagd om in verschillende situaties zelf de juiste keuze te maken

Kenmerkende eigenschappen van SDOB Jeugdspelers

- SDOB-spelers hebben lef in de 1-tegen-1 situatie, zowel verdedigend als aanvallend.
- SDOB-spelers hebben goede basisvaardigheden.
- SDOB-spelers kunnen passen en aannemen met beide benen.
- SDOB-spelers werken samen en coachen elkaar positief.
- SDOB-spelers zijn sportief en genieten van het beoefenen van de sport.
- SDOB-spelers hebben respect voor de tegenstander, de scheidsrechter, trainers, coaches, leiders en andere betrokkenen.

Ontwikkelingsfases



De SDOB speelwijze

Binnen de jeugdopleiding van SDOB wordt uitgegaan van spel principes en niet van een formatie. Coaches zijn vrij om een formatie te kiezen die het beste bij hun spelersgroep past. Zolang er maar wordt uitgegaan van de spel principes.

Alle SDOB-teams, zowel in de bovenbouw (heel veld/11 spelers), middenbouw (half veld/ 8 spelers) als in de onderbouw (kwart veld/ 6 spelers), beheersen 3 tactische varianten:

- Een zeer aanvallende speelwijze, die is afgestemd op het onder druk zetten van de tegenstander, wanneer de tegenstander minder is of als er gescoord moet worden
- Een basis speelwijze die het beste bij de spelersgroep past. Hiermee wordt over het algemeen gestart
- Een verdedigende speelwijze, die gevolgd wordt wanneer een tegenstander beter is. SDOB-teams zijn hiermee in staat zich aan te passen en op de counter te spelen.



Spel principes / Tactische uitgangspunten: speelwijze SDOB-jeugd (zie bijlage voor uitwerking)

- **Samen aanvallen**
SDOB speelt aanvallend creatief en met lef, waarbij er ruimte is voor individuele kwaliteiten en creativiteit
- **Samen verdedigen**
SDOB speelt verdedigend compact en werkt goed samen in het veroveren van de bal. Individueel weten spelers hoe zij een duel moeten aangaan en kunnen winnen.
- **Balverlies**
Wanneer de bal verloren wordt reageren SDOB-teams als collectief en proberen ze de bal altijd zo snel mogelijk te terug te veroveren.
- **Na balverovering**
Wanneer de bal veroverd wordt opereren de SDOB-teams als collectief en weten dat dit momenten zijn om de tegenstander te verassen en tot scoren komen.

Er zijn 4 hoofdzakelijke teamfuncties waarin het voor spelers duidelijk moet zijn wat er moet gebeuren. Binnen deze teamfunctie is de keuze die coaches maken ook weer afhankelijk van de speelwijze en het niveau van de tegenstander.

1. Balbezit (opbouw & creëren van scoringskansen)
 - Hoe bouwen wij op?
 - Hoe willen wij scoringskansen creëren?
2. Omschakeling bij Balverlies (Wanneer het team de bal verliest)
 - Wat doen wij als wij de bal kwijt raken?
 - Hoe krijgen wij de bal zo snel mogelijk terug?
3. Balbezit tegenstander (Verdedigen helpt tegenstander & Voorkomen van scoringskansen)
 - Hoe proberen wij de tegenstander onder druk te zetten?
 - Hoe voorkomen wij dat de tegenstander scoringskansen creëert?
4. Omschakeling bij balverovering (Wanneer het team de bal verovert)
 - Wat doen wij wanneer wij de bal veroveren op de helft van de tegenstander?
 - Wat doen wij wanneer wij de bal veroveren op onze eigen helft.

Zoals eerder aangegeven is de speelwijze van SDOB teams niet afhankelijk van de formatie, maar van de spelprincipes die worden gehanteerd binnen de jeugdopleiding. Deze spelprincipes komen ook terug in alle trainingsvormen en wedstrijd besprekingen. Doordat er al op jonge leeftijd wordt begonnen met het uitleggen hiervan zal dit herkenbaar worden door de jeugdopleiding heen.



Teamindeling SDOB Jeugd

Basisbeginsel: gelijkwaardigheid

SDOB is een recreatieve club. Met dit gegeven moet ook bij de teamindeling rekening worden gehouden. Het is echter altijd belangrijk dat spelers van gelijk niveau met elkaar spelen. Het ideaalplaatje is dat alle spelers in een elftal spelen waarin zij gelijkwaardig zijn of net iets afwijken van de norm, positief of negatief. Dit leidt ertoe dat spelers een gezamenlijke groei doormaken en dat alle spelers de juiste weerstand ondervinden. Op die manier zullen spelers minder op de bank zitten en zich op hun gemak voelen binnen de spelersgroep. De trainer kan zijn/haar oefenstof hierdoor ook beter afstemmen op het collectieve niveau van de groep, wat uiteindelijk weer bevorderlijk is voor de ontwikkeling van de spelers.

Wanneer een speler talent heeft en zich sneller ontwikkelt dan zijn leeftijdsgenoten, moet er een mogelijkheid zijn om gedurende het seizoen een hogere weerstand te bieden, bijvoorbeeld na de winterstop, zodat de spelers niet verveeld raken.

Andersom moet er voor spelers die het niveau van hun team niet aankunnen, ook een mogelijkheid zijn om op een lager niveau te gaan spelen na de winterstop. In dit geval gaat het ook om behoud van plezier, spelers die niet meekomen met de groep raken de interesse kwijt tijdens trainingen, komen tijdens de wedstrijd vaker op de bank. Daardoor hebben zij minder plezier in het beoefenen van de sport. Dit moet SDOB altijd zien te voorkomen.

De verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij het hoofd jeugdopleiding. Dit zal hij in samenspraak met de jeugdcommissie uitvoeren.

Bekendmaking indeling nieuwe seizoen

Voor het einde van het seizoen worden de nieuwe selecties bekend gemaakt. Tot de vakantie begint trainen de teams in de nieuwe samenstelling. Spelers krijgen de kans zich te bewijzen, en trainers krijgen een indruk van de spelers en van de nieuwe groep. Wanneer spelers tijdens de trainingen in deze periode ver boven de rest uit steken, of ver ondermaats presteren, dan heeft de club de kans om nog voor de zomerstop wijzigingen aan te brengen.



Planning nieuwe teamindeling

Maand	Overleg Teamindeling	Bekend maken teams
Augustus		
September		
Oktober		
November	2de overleg over eventuele wijzigingen	
December		Bekend maken wijzigingen
Januari		
Februari		
Maart		
April	Rangschikken teams & gesprekken met trainers	
Mei	1ste overleg & voorlopige indeling	
Juni		Bekend maken indeling volgende seizoen
Juli		

Organisatie teamindeling

De eindverantwoordelijkheid voor de teamindeling ligt bij de Jeugdcommissie. Deze wordt van advies voorzien door het Hoofd jeugdopleiding. Hij verzamelt input bij de trainers.

Het hoofd jeugdopleiding overlegt met de jeugdcommissie, waarna de voorlopige teamindeling wordt gepresenteerd aan de coaches.

Hierna volgt de communicatie naar ouders en spelers. Dit gebeurt via de website van SDOB.

Belangrijk in dit proces is de communicatie richting de spelers en hun ouders. Het is belangrijk dat de coach/trainer aangeeft dat beslissingen worden genomen in het belang van de speler, dat hij in dit elftal meer speeltijd krijgt en/of meer op zijn plaats is. In geval van problemen is het hoofd jeugdopleiding degene die contact opneemt met de ouders/ spelers.



Opleidingsvisie: organisatie van de trainingen

Trainers

Het hoofd jeugdopleiding is verantwoordelijk voor de aanname, begeleiding en organisatie van de trainers. De trainers krijgen hiervoor een kleine vergoeding, welke wordt goedgekeurd door het hoofd jeugdopleiding.

Jaarplan

- In overleg met de trainers wordt een Jaarplan Trainingen opgesteld. Deze wordt besproken in de jeugdcommissie
- In het jaarplan wordt per periode aangegeven wat de doelstelling van de training moet zijn, zodat wij gezamenlijk zeker zijn dat spelers zich naar omstandigheden zo goed mogelijk ontwikkelen
- Aan de hand van de onderwerpen is de trainer/coach vrij om de oefenstof te kiezen, zolang deze oefeningen in lijn zijn met de trainingsvisie van SDOB.

Uitgangspunten trainingen

- Wij trainen binnen een vast opleidingsplan, waarin alle facetten van het voetbal worden behandeld. Binnen dit opleidingsplan werken wij van makkelijk naar moeilijk, en komen de kenmerkende eigenschappen van de SDOB-speelwijze steeds terug (zie bijlage).
- Elke training heeft een doelstelling die is aangepast op het niveau van de groep. Het is duidelijk wat er tijdens de training wordt verbeterd zodat er ook een succesbeleving gecreëerd kan worden.
- Vaste opbouw van trainingen in onderbouw (half veld/7 spelers) en bovenbouw (heel veld/11 spelers), herkenbaar voor spelers en eenvoudig in te vullen voor trainers en vrijwilligers.
- Er wordt zoveel mogelijk getraind in voetbalechte vormen en met de bal.
- In de onderbouw staat de technische ontwikkeling centraal. Spelers hebben meer plezier en ontwikkelen zich beter wanneer zij de basisvaardigheden beheersen. Elke D-pupil moet met links en rechts de bal kunnen trappen.
- In de bovenbouw staat samenwerken centraal, zowel in het aanvallen als in het verdedigen.



SDOB Jeugdopleiding



Structuur training onderbouw: Mini's, JO-09 – JO11

- Trainingstijd: 60 min, 2 keer per week
- 4 Blokken

Blok	Onderdeel	Min	Invulling (voorbeeld)
1	Warming-up/Activiteit met de bal	10	FIFA W-up./Dribbelen in vierkant./Rondo/Bal overspelen
2	Oefening 1	15	Dribbelen/Techniek/Afwerken/Trappen & Passen/Aannemen
3	Oefening 2	15	3v1/2v1/1v1/2v2/3v3/ Aanval tegen verdediging/Positiespel
4	Partij	20	4v4/3v3/Toernooi 2v2

Structuur training bovenbouw: JO12 – JO19

- Trainingstijd: 75 min. 2 keer per week
- 5 Blokken

Blok	Onderdeel	Min	Invulling (voorbeeld)
1	Warming-up/Activiteit met de bal	15	FIFA W-up./Rekken in cirkel/Rondo/Bal overspelen/Hooghouden
2	Oefening 1	15	Techniek/Pass & Trap/Afwerken/Positiespel
3	Oefening 2	20	3v1/4v2/Systeem oefening/Team tactisch/Conditioneel
4	Partij	20	Herhaal coachpunten van training
5	Stabiliteit	5	Stabiliteitsoefening/Opdrukken/Buikspieren (Blessurepreventie)



Opleidingsvisie: Coaching

Organisatie coaching

Elk team heeft een coach. Deze worden gevraagd door de jeugdcommissie. De coaches van de teams worden aangesteld voor een periode van 1 seizoen. Het Hoofd Jeugdopleiding geeft tips en begeleidt de coaches.

Uitgangspunten coaching

- Creëren van plezier tijdens wedstrijden en trainingen
- Creëren van succesbeleving tijdens wedstrijden en trainingen, door haalbare doelstellingen te formuleren voor de spelers
- Omgaan met verlies en tegenslag
- Coachen waar de bal niet is. Tijdens aanval praten met verdedigers, en tijdens verdedigende situaties met de aanvallers
- Uitdagen van spelers om eigen keuzes te maken, geen "joystick coaching"
- Bevragend coachen door neutrale vragen te stellen, spelers zelf laten nadenken.
- Spelers stimuleren om elkaar dingen uit te leggen

Het belang van teamafspraken

Met teamafspraken geef je jezelf als coach en trainer houvast. Door gemaakte afspraken en de bijbehorende consequenties wanneer deze afspraken niet worden nagekomen ontstaat er duidelijkheid binnen de spelersgroep over wat goed en slecht is. Je neemt het grijze gebied weg bij spelers waarin zij zich eventueel kunnen misdragen.

Daarnaast laat je spelers zelf nadenken over wat normaal gedrag is, en wat ongepast en/of onrespectvol is. Er zijn veel spelers binnen elk team die hier nog nooit over nagedacht hebben. Vaak word je verrast over hoe goed spelers zulke afspraken zelf kunnen invullen, wanneer zij gedwongen worden hierover na te denken.





Bijlage 1. Trainingstips

Doelstelling

Zorg dat het voor jou en de spelers duidelijk is wat je gaat trainen/verbeteren en hoe dat gedaan wordt. Dit kan bij F-pupillen zijn: 'Het verbeteren van het schieten', terwijl dit bij C-junioren mogelijk het verbeteren van de samenwerking tussen buitenspelers en de spits is bij het creëren van scoringskansen.

Nu je weet wat je doelstelling is, ga je kijken naar wat voor oefenvorm hier het beste bij zou passen. Je kiest uit je eigen repertoire, of gewoon even zoeken op YouTube, een gigantische bron aan oefenstof en leerzame tips bij het trainen. De oefenvormen staan dus in dienst van de doelstelling. Maar welke trainingsvormen kies je? En hoe weet ik of een trainingsvorm een goede vorm is. De vraag is dan, aan welke eisen moet een voetbal oefenvorm voldoen?

Voorbereiding

Een goed begin is het halve werk. Wanneer je een training geeft is het belangrijk dat je een goede start hebt. Zodat je vanaf het eerste moment aandacht van de spelers hebt. Als je goed voorbereid bent kun je daarna je aandacht veel meer richten op het daadwerkelijk coachen van spelers in plaats van "politieagentje spelen".

1. Neem tien minuten om je training voor te bereiden, en stel jezelf een aantal vragen, hierbij helpt het om dit even op te schrijven en je oefeningen te tekenen. Kies voor een haalbare doelstelling, zodat wanneer er goed getraind is je dit ook kunt benadrukken.
 - Wat wil ik gaan trainen, wat is mijn doelstelling?
 - Welke oefeningen ga ik daarvoor gebruiken?
 - Welke afmetingen gebruik ik voor mijn oefeningen?
 - Welke materialen heb ik nodig om de oefeningen uit te zetten?
 - Hoe kan ik de ruimte van het veld gebruiken, om al mijn oefeningen uit te zetten?
2. Kom 15 minuten voor aanvang van de training zodat je het materiaal kunt verzamelen, voor je training en je spelers dit kunt laten meenemen naar het veld.
3. Als spelers vroeg zijn kunnen ze je alvast helpen met het uitzetten van je oefeningen. Denk bijvoorbeeld aan het verplaatsen van de doeltjes, als dit niet nodig is kunnen zij alvast starten met een rondo of andere activiteit en de later arriverende spelers hierin mee nemen.
4. Wanneer alles klaar staat en je gereed bent om te starten roep je alle spelers bijeen. *Halve cirkel, iedereen naast elkaar zodat je iedereen kunt zien en aanspreken, spelers kunnen zich niet achter elkaar verstoppen. Wanneer een speler door je heen praat dan weet je meteen wie het is en kun je hem/haar op dit gedrag aanspreken.*
5. Leg kort en bondig uit wat de training gaat inhouden, welke oefeningen je gaat doen en wat doelstelling hiervan is.
6. Leg uit dat je 20 minuten voor de partij hebt ingericht, en dat elke minuut die jij moet wachten of dat er niet wordt opgelet van dit partijtje afgaat.
7. Laat je team de warming-up of activiteit met de bal starten die zij zelf kunnen uitvoeren. Hierdoor heb jij nog een paar minuten om je training uit te zetten.



8. Geef tijdens de training duidelijk aan welke spelers ervoor zorgen dat er tijd van het partijtje afgaat, op deze manier zullen de spelers na verloop van tijd zelf gaan corrigeren.

Nu kun je goed voorbereid en ontspannen aan je training beginnen!

Trainingsvormen

Hiervoor hebben wij het gehad over de structuur die een training dient te hebben en hoe je controle over je groep krijgt. Nu hebben wij gesproken over de invulling van de trainingen. Wat train je? En hoe train je dat? Aan de hand van de wedstrijd of de vorige trainingen bepaal jij als trainer je doelstelling, iets is je opgevallen wat niet goed gaat, en dit ga je proberen te verbeteren.

1. Weerstand

Een speler heeft binnen een wedstrijd te maken met verschrikkelijk veel weerstanden, hoe lager het niveau hoe meer weerstanden er zijn. Bij een F-pupil kan de bal, of zelfs de afmeting een weerstand zijn die moet worden overwonnen omdat hij de techniek en spelregels nog niet beheerst. Terwijl men bij de A-junioren bijvoorbeeld kijkt naar de tegenstander en de samenwerking in de eigen tactiek.

Als trainer probeer je deze weerstanden in trainingsvormen zoveel mogelijk terug te laten komen, want je wilt immers dat spelers leren hiermee om te gaan. Bij een E-pupil kan de techniek van het dribbelen en een paar pionnen al weerstand genoeg zijn. Terwijl bij een D-pupil een tegenstander nodig is en een doel om in te scoren om weerstand te blijven behouden.

2. Juiste afmetingen

Om een voorbeeld te schetsen: als jouw ploeg het positieospel goed beheerst en je speelt 6 tegen 4 op 50 vierkante meter, is de weerstand gering, want spelers zullen veel tijd hebben om de bal aan te nemen, en te kijken. Als je merkt dat het te makkelijk wordt stap je over naar 30 vierkante meter. De afmetingen zijn kleiner, wat er automatisch toe leidt dat er minder tijd en ruimte is om de handelingen te verrichten. Andersom geldt dit ook, wanneer je merkt dat 6 tegen 4 op 30 vierkante meter niet lukt, dan zijn de spelers hier nog niet aan toe. Stop de oefening en vergroot de afmetingen, zodat spelers meer tijd en ruimte krijgen om hun handelingen te verrichten.

3. Richting

Voetbal heeft altijd richting, want je wilt naar het doel van de tegenstander toe, en van je eigen doel weggelopen. Ook in de beslissingen van spelers moeten zij leren rekening te houden met richting. Denk bijvoorbeeld aan vooruit kijken wanneer je de bal ontvangt, of aan een aanname vooruit. Denk hieraan ook tijdens het bedenken van een oefenvorm, uiteindelijk moet de wedstrijd het uitgangspunt zijn, daar werk je naar toe.

Wedstrijdelement

Alles is leuker in een wedstrijdje, dus wanneer je iets aan het trainen bent kun je altijd kiezen om hier een wedstrijdelement aan toe te voegen. Bijvoorbeeld: Hoe vaak kun je naar elkaar overspelen in 2 minuten? Of hoe vaak kunnen we scoren in 10 minuten?



Bijlage 2: Het trainen van verdedigen

Als je op balbezit speelt, hoef je niet te verdedigen, want er is maar één bal

(Johan Crujff)

Voetbal bestaat uit aanvallen, verdedigen en omschakelen daartussen. De nadruk op trainen ligt echter vaak op het aanvallende gedeelte. Wat spelers moeten doen wanneer zij de bal hebben. Er wordt veel te weinig nadruk gelegd op verdedigen en de techniek hiervan, maar het aanleren hiervan is minstens zo belangrijk dan het aanleren van een goede baltechniek.

Eén van de aandachtspunten die wij binnen SDOB hebben is het trainen van verdedigen. Wij merken dat veel van onze teams heel leuk kunnen aanvallen en voetballen met de bal, maar het ontbreekt bij veel spelers aan duelkracht, verdedigende techniek en zelfs de intentie om een bal af te pakken. Het gaat ook hier dan om de bewustwording van kinderen dat je bij een teamsport, en zeker bij het verdedigen, je hard moet werken en elkaar moet helpen.

Sleutelwoorden bij verdedigen: **DRUK, RUG, RUIMTE**

Hoe coach en train je het verdedigen

- De verdedigende houding
 - Je staat schuin opgesteld, 1 been naar voren, 1 been achteren.
 - Knieën gebogen.
 - Op je voorvoeten.
 - Ogen op de bal, niet op het lichaam.
- Druk zetten op de bal.
 - Speler die het dichtst bij de bal is zet druk.
 - Naar je tegenstander toe rennen.
 - Op tijd verdedigende houding aannemen.
 - Speler afremmen.
 - Wachten op moment van twijfel.
 - In het duel komen en daarbij het lichaam gebruiken.
- Rugdekking geven.
 - Herkennen wanneer een medespeler zich in een duel bevindt.
 - Schuin erachter komen te staan, aan de kant van de goal.
 - Kijken naar jouw directe tegenstander en de bal
- Knijpen naar de kant van de bal.
 - Herkennen wanneer er te veel ruimte is.
 - Met het team de ruimtes aan de kant van de bal zo klein mogelijk maken.
 - Spelers die niet direct betrokken zijn bij het spel moeten blijven meedenken.
- Elkaar coachen
 - Wanneer iedereen in het team begrijpt wat er dient te gebeuren wanneer de tegenstander in balbezit is, kunnen spelers beginnen met elkaar te coachen (helpen).



Bijlage 3: Het trainen van aanvallen

“Spelers creatieve vrijheid geven, zelf keuzes laten maken”

De doelstelling van het voetbal is naast het voorkomen van doelpunten, om zelf te scoren. Zoals Johan Crujff ooit zei moet je eerst leren om te schieten om vervolgens te kunnen scoren. Bijvoorbeeld: als we het hebben over het trainen van aanvallen bij F-pupillen, dan kunnen wij spreken over het trainen van aanvallen als we de techniek van het schieten trainen. Naarmate spelers ouder worden en de techniek van het “scoren” beheersen, ga je steeds meer over tot de samenwerking van spelers en linies.

Als de techniek beheerst wordt, kan je overstappen naar andere weerstanden, om te beginnen een keeper, een verdediger waardoor je vanzelf komt in de 1v1, 2v1, 3v2, etc. Dit zijn aanvalsvormen waarbij spelers in wedstrijdende situaties terecht komen en zelf beslissingen moeten gaan maken hoe zij deze gaan uitspelen. Achteraf kun je als trainer deze beslissingen beïnvloeden.

Door de vorm en de afmetingen van het veld kun je als coach je accenten plaatsen in de doelstelling. Speel je bijvoorbeeld 3v2 op een breed veld, kan het gaan om de voorzet en het afwerken daarvan. Terwijl bij een smal en lang veld, het gaat om het inspelen van de spits en het opkomen van andere spelers om te schieten.

Hoe coach en train je het aanvallen

Sleutelwoorden: Passen, Dribbelen of Schieten.

Om aanvallen te coachen moet je eerste de voorwaarde creëren om te kunnen voetballen en dat is dat spelers het speelveld zo groot mogelijk maken. Zeker in de nieuwe spelvormen van de KNVB, waarin wordt gespeeld op kleinere ruimtes wordt het nog belangrijker dat teams het veld groot maken zodra zij in balbezit komen.

De handeling die je dan kunt coachen is het vrijlopen van spelers, zodat je de voorwaarde creëert dat zij de bal kunnen ontvangen.

Wanneer spelers de bal hebben ontvangen hebben zij eigenlijk altijd maar 3 keuzes (passen, dribbelen of schieten).

Als coach is het belangrijk om niet de keuze te beïnvloeden, maar om de spelers deze keuze zelf te laten maken. Als de situatie voorbij is kun je de speler bevragen, of hij de juiste keuze heeft gemaakt en als vervolg hierop welke keuze hij wellicht beter had kunnen maken, met de belangrijke laatste vraag waarom?



Geen joystick coaching

Er is sprake van joystick coaching wanneer de coach spelers voorzegt welke keuze de beste is. Met termen als schieten, passen en dribbelen beïnvloed je de keuze van een speler, en laat je deze niet een eigen keuze maken. Zo kun je deze vervolgens ook niet met de speler bespreken, omdat het jou keuze was. Daarnaast ontnem je de potentie om te leren van fouten, en de succes beleving bij het maken van een juiste keuze. Maak het zeker bij de onderbouw teams niet moeilijker dan het herkennen van de momenten om te gaan vrijlopen, en de keuzes die spelers hebben gemaakt wanneer zij in balbezit zijn geweest.

Pas in de middenbouw en bovenbouw begint de samenwerking de nadruk te krijgen. Dan kun je spelers gaan beïnvloeden in het herkennen van ruimtes bij een overtal situatie, of het juiste moment om een diepe bal te spelen en risico te nemen.



Bijlage 4: Loopscholing, Stabiliteit en Coördinatie (SDOB Warming-up)

Waarom?

Terwijl in Nederland de perceptie heerst dat “fysieke” training bij jeugdvoetbal overbodig is, vormt het in andere landen een groot gedeelte van de oefenstof. Kinderen spelen steeds minder buiten, voor sommigen zijn de uren op het voetbalveld zelfs de enige momenten van echte inspanning. Om die reden is er bij veel spelers niet alleen een gebrek aan conditie, maar daarnaast een gebrek aan coördinatie en stabiliteit.

Als voetbaltrainer moet je het gebrek aan activiteit buiten het voetbal compenseren gedurende je trainingen. Het leuke is dat hier een grote winst geboekt kan worden als trainer. Zeker bij lagere leeftijden kan loopscholing en het verbeteren van de coördinatie en stabiliteit, enorm bijdragen aan de atletische ontwikkeling van spelers. Dit is nodig omdat je eigenlijk niet kunt leren voetballen wanneer je onvoldoende controle hebt over je lichaam. Hier kunnen wij als trainers en coaches bij helpen, en daarom deze oefeningen.

Wanneer?

De eerste 10/15 minuten kun je hier als warming-up aandacht aan besteden. Het kan aansluiten op de warming-up, met ladders of pionnen. De FIFA 11 warming-up op zich is zelfs een stukje loopscholing, maar hierbij behandel je voornamelijk de “grote” motoriek. Terwijl je bijvoorbeeld met ladder en techniek oefeningen meer bezig bent met de “fijne” motoriek.

Hoe?

- Oefeningen kunnen met ladders, pionnen en de bal, off een combinatie van deze drie gedaan worden.
- Als coach ben je in eerste instantie vooral de houding van spelers aan het beïnvloeden, en dat iedereen de oefening technisch goed uitvoert.
- Wanneer alle spelers de oefening technisch goed uitvoeren kun je de intensiteit geleidelijk gaan opvoeren. Spelers zullen gaan merken dat het steeds een beetje makkelijker gaat, hierdoor ervaren ze redelijk snel resultaat van wat ze aan het oefenen zijn.
- Zie de verschillende links, op de app en mail voor voorbeelden van coördinatie trainingen voor spelers



SDOB Jeugdopleiding

