

Technisch Jeugdplan

De belangrijkste functie van dit Technisch Jeugdplan is ervoor te zorgen dat de jeugd van SV Alkmania optimaal kan voetballen.

Om daar te komen moet er een goede organisatie staan en wat vooral belangrijk is: er moet een voetbalklimaat heersen.

Dit onderdeel van het Jeugdplan spitst zich toe op de voetbaltechnische kant.

De jeugdcommissie en de jeugdcoördinatoren bewaken het technische jeugdplan. Het bestuur van Alkmania blijft eindverantwoordelijk, de jeugdcommissie en jeugdcoördinatoren leggen verantwoording af.

Dit technische jeugdplan heeft als doel:

- De jeugdleden op ieders niveau zo goed mogelijk te laten presteren en hun spel te verbeteren.
- De (hoofd) trainers en leiders zo goed mogelijk hun taken uit te voeren
- Er is duidelijkheid / structuur en eenduidigheid binnen de jeugdafdeling
- Er is een prettig voetbalklimaat waar spelers zich op hun gemak voelen
- We zorgen voor voetbal op maat: dwz op ieders leeftijd krijgen ze de oefenstof waar ze aan toe zijn.
- Er is een herkenbare speelstijl binnen de jeugdafdeling.
- De seniorenafdeling profiteert mee van de goede opleiding
- Er jaarlijks 3 junioren doorstromen naar de selectie

Om deze doelstellingen te kunnen bereiken worden heel veel technische aspecten genoemd. Daarom hebben we dit technische jeugdplan verdeeld in trainingen en wedstrijden.

2. Trainingen Algemeen

2.1 Zeister Visie

Anno 2006 is het niet meer zo dat ieder kind lekker buiten voetbalt. De kinderen duiken soms liever achter hun PC dan dat ze buiten op het trapveldje gaan ballen.

Hieruit concluderend kan je niet in 2 trainingen en een wedstrijd alle facetten van het voetbal bijbrengen.

Mede hierdoor heeft de KNVB een plan ontwikkeld om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te delen. “De Zeister Visie”.

Enkele uitgangspunten van de “Zeister Visie”:

- Voetbaleigen bedoelingen
- Veel herhalingen
- Trainingen afstemmen op de leeftijd en groep
- Juiste coaching

Wij van Alkmania staat volledig achter deze uitgangspunten. En iedere training zou ook aan deze punten moeten voldoen.

2.2 Coerver / Meulensteen Methode

Naast de trainingsmethode van de KNVB zijn er natuurlijk vele andere methodes. Hier willen we er nog 2 van uitlichten waarvan wij denken dat die in dit jeugdplan absoluut thuis horen.

Jaren geleden startte Wiel Coerver zijn methode. Hij vond toen al dat de jeugd te weinig bewoog en ging aan de slag met technische vaardigheden.

Hij had als uitgangspunt: “hoe completer de techniek des te beter ga je voetballen op de andere vlakken.” (tactiek)

Zijn ideeën staan in vele boeken en er zijn verscheidene DVD's.

Rene Meulensteen bouwde dit uit en “bedacht” de Meulensteen Methode. Deze methode verschilt niet veel van die van Coerver alleen Meulensteen is wat meer op wedstrijd gericht. Hij baseert zijn methode op de volgende punten:

- Balgevoel
- Snel voetenwerk

- Schijnbewegingen met tegenstander zijwaarts
- Schijnbewegingen met tegenstander in de rug
- Schijnbewegingen met tegenstander komend van links/rechts
- Schijnbewegingen met tegenstander voor je

- Tweebenigheid

- 4 tegen 4

Door deze oefeningen aan te bieden creëer je voetballertjes die technisch begaafd zijn, maar ook zeker tactisch de nodige kwaliteiten hebben.

2.3 Keeperstraining

In het dagelijkse voetbal wordt er ook veel van een keeper gevraagd. Dit hebben we verwerkt bij het hoofdstuk keepers. Keeperstraining houdt namelijk meer in dan het tegenhouden van de bal.

Wij zijn van mening dat al deze methodes een meerwaarde zijn voor voetballertjes van Alkmania.

s.v. alkmania

2.3 Trainingsopzet

Vorbereiding

- Het is ten alle tijden belangrijk om je trainingen voor te bereiden. Dit voorkomt ‘stilstaande’ momenten, waarbij de concentratie van de kinderen afneemt.
- Zorg dat je voor de training de benodigde materialen hebt klaarstaan (hesjes, voldoende ballen, doeltjes, pionnen/doppen)
- Zorg ervoor dat elke training is afgestemd op de kinderen die je training geeft. (daarover later meer)
- Zorg ervoor dat je voor het begin van de training alle (of zo veel mogelijk) oefeningen hebt uitgezet. Dit voorkomt verveling bij de kinderen.

Een tip hiervoor:

Zet voor de training 2 veldjes uit. En laat de kinderen 4 tegen 4 spelen. Maak duidelijke afspraken dat ze zelf de partijen maken en dat ze een soort van “straatvoetbal partijtje spelen. Je vertelt ze dat jij de oefeningen gaat uitzetten en dat zij lekker gaan voetballen.

- Als de wedstrijd van je team is afgelast, kan er altijd getraind worden of zorg voor een alternatief programma. Voor de selectieteams is trainen bij afgelastingen verplicht of het organiseren van een alternatief programma.



s.v. alkmania

Inhoud training

Het belangrijkste van een training vindt men bij SV Alkmania plezier. Een training moet niet alleen leerzaam zijn maar ook leuk!

Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen.

De basis van iedere training zal moeten voldoen aan de uitgangspunten van ons jeugdplan. Hieronder staan 4 elementen. Deze dienen telkens terug te komen.

Voetbaleigen bedoelingen

- Probeer zoveel mogelijk de bal te gebruiken. (ook tijdens de warming up van de E, F en meisjes pupillen)
- Speel om te winnen: Doelpunten maken en voorkomen.
- Werk altijd met afgebakende ruimtes.
- Wedstrijdgerichte oefeningen
- Omschakeling van balbezit en balverlies

Veel herhalingen

- Herhalingen van bepaalde oefenvormen
- Veel beurten tijdens oefeningen: geen file trainingen!
- Heel veel oefenen!!

Trainingen afstemmen op de groep

- Rekening houden met leeftijd, capaciteit, fysieke mogelijkheden.
- Rekening houden met verschillen in een groep
- Oefenvormen aanpassen zodat ze wel geschikt zijn voor je groep

Juiste coaching

- Motiveren
- Spelers positief beïnvloeden
- Spel beïnvloeden (op bepaalde manieren positief ingrijpen op het spel)
- Aanwijzingen geven (vragen stellen, voorstellen)
- Ten alle tijden positief taalgebruik!
- Spelers zelf na laten denken over speltechnische oplossingen. Niet altijd zelf maar de oplossing aanreiken.

s.v. alkmania

2.4 Trainingsvormen

Er zijn heel veel vormen mogelijk in een training. Deze willen wij omzetten in 4 hoofdonderdelen:

- **Techniek**

Tot en met de D junioren/meisjes MJ vinden wij technische vaardigheden aanleren een van de belangrijkste onderdelen van het voetbal.

- Schijnbewegingen met tegenstander zijwaarts
- Schijnbewegingen met tegenstander in de rug
- Schijnbewegingen met tegenstander komend van links/rechts
- Schijnbewegingen met tegenstander voor je

- **Positiespelen (altijd hesjes gebruiken)**

Begin bij de jongste jeugd bij groot overtal: 7:1 later verkleinen tot 5:1, 3:1, 5: en 4:3.

- **Partijspelen (altijd hesjes gebruiken)**

Wedstrijden spelen in partijvorm. Speel altijd om te winnen. Je kan ook opdrachten meegeven, maar sluit altijd af met een vrij partijspel. Dit vinden kinderen het leukst.

- **Afwerkvormen**

Al vroeg kan men trainen op afwerken, dit stimuleert het score. Zorg voor uitdagende afwerk oefeningen. En laat altijd afwerken met beide benen.

Binnen deze 4 hoofdvormen komen aspecten naar voren die we verdelen onder de kopjes: Techniek, Tactiek, Fysiek en Mentaal.

Techniek	Tactiek	Mentaliteit	Fysiek
Schijnbewegingen	Aanbieden	Omgaan met verliezen	Korte en scherpe acties
Snel voetenwerk	Wegblijven	Wil om te winnen	Kleine scherpe partijtjes
Balgevoel	Direct spelen	“Doorgaan niet zeuren”	Sprintsnelheid
Dribbelen	Scoren	“Wij zijn bikkels”	Uithoudingsvermogen
Passeren	Dekken	Uitdagende sfeer	Handelingssnelheid
Tweebenigheid	Balverlies / Balbezit	Complimenteren	Wendbaarheid
Aannemen	Rust brengen	Succes belonen	Coördinatie
Koppen	Open draaien Ruimte en Richting	Competitie Zelf nadenken	

s.v. alkmania

Wedstrijden en Taken

3.1 Zevental 1:3:3

In de F- en E-jeugd/meisjespupillen wordt gespeeld op half veld. Er wordt in principe 7 tegen 7 gespeeld, maar er mag zeker ook 8 tegen 8 worden gespeeld. (1:3:1:3)

Een wedstrijd in de F (meisjespupillen) duurt 2x 20 minuten, in de E 2 x 25 minuten.

Bij Alkmania vinden wij dat we voorzichtig moeten omgaan met de opdrachten die we meegeven aan F-en E –Jeugd/meisjespupillen.

Laat als trainers, de spelers vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken.

Het plezier staat voorop, en prop de spelertjes niet vol met tactische opmerkingen en handelingen. Dit komt in een later stadium wel.

Pas wanneer je opmerkt dat de spelers hier aan toe zijn kan je daar langzaam mee beginnen.

De speler bepaalt dus zijn eigen ontwikkeling en niet de trainer. Ingewikkelde tactische vondsten zijn op deze leeftijd niet gewenst.

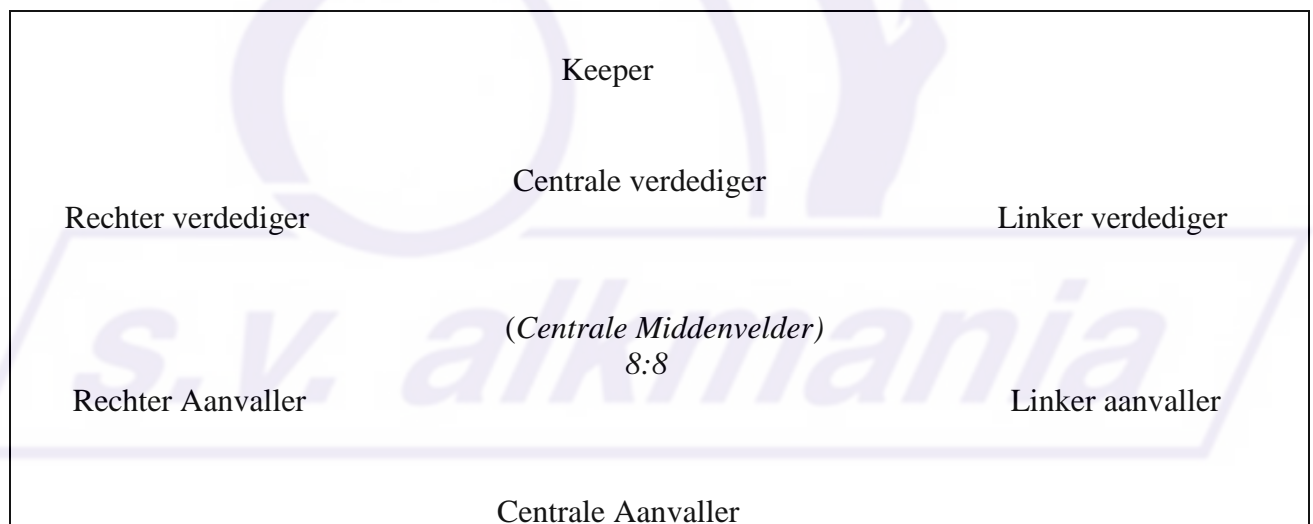
Bij de hoogste F en alle E (meisjespupillen) teams dient te worden gecoacht vanaf de zijkant van het veld en komt de leider niet in het veld. Het verdient de voorkeur om vanaf beide zijkanten te coachen. Een groot verschil tussen E en F junioren is dat E-junioren steeds taakbewuster gaan worden over hun positie in het veld. In de F zwerven de kinderen nog heel erg veel over het veld (is absoluut niet erg!) dit verandert bij de E-junioren.

Mentaliteit speelt op deze leeftijd al een belangrijke rol. Je kan elke keer als een van de jongens op de grond ligt het veld in rennen met een waterzak, maar zo creëren wij niet de bikkels die wij wensen bij Alkmania. Je merkt snel genoeg of de jongen die “geblesseerd” echt wat heeft of niet.

Op de trainingen kun je hier al op oefenen. Zeg bijvoorbeeld voor een training/seizoen, dat de jongens binnen 10 seconden moeten opstaan. Daarna kan je ze evt. wat aandacht geven. Je zult zien dat het werkt!

Bij een zevental/achtstal zijn er vele mogelijkheden om een formatie neer te zetten. Wij hebben ervoor gekozen om 1:3:3 of 1:3:1:3 te spelen.

Dit omdat het het beste aansluit op het grote veld. Waarin 4-3-3 de beste veld bezetting weergeeft.



Doelverdediger

Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen tussen bal en mede- en tegenspelers

Aanvallend:

- Positie kiezen ten opzichte van de verdedigers
- Voortzetting dmv rollen, werpen, passen of trappen
- Fungeren als centrale opbouwer

Centrale verdediger

Verdedigend:

- Voorkomen van doelpunten
- Dekken van centrale aanvaller tegenpartij
- Rugdekking geven bij teamgenoten
- Veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

Aanvallend:

- Positie kiezen tussen verdediging en aanval
- Aanspelen van de aanvallers
- Meedoen met de aanval
- Wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen
- Open draaien en openen naar andere kant.

Vleugelverdedigers

Verdedigend:

- Voorkomen van doelpunten
- Dekken van aanvaller tegenpartij
- Rugdekking geven bij teamgenoten
- Veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

Aanvallend:

- Positie kiezen: uit elkaar, veld breed maken.
- Aanspelen van de aanvallers
- Meedoen met de aanval
- Wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen

Centrale middenvelder(/Spits bij 1:3:3)

Verdedigend:

- Dekken van centrale aanvaller tegenpartij (of centrale middenvelder)
- Storen bij opbouw van tegenstander
- Voorkomen van dieptepass
- Rugdekking geven bij teamgenoten

Aanvallend:

- Doorschuiven bij aanvallen (benutten van ruimte die de aanvaller creëren)
- Afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- Doelgericht zijn
- Doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel
- Open draaien en openen naar andere kant.

Vleugelaanvallers

Verdedigend:

- Storen bij opbouw van tegenstander
- Veld klein maken / naar binnen verdedigen
- Rugdekking geven bij teamgenoten

Aanvallend:

- Positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- Met de bal zsm naar het doel, alleen of in combinatie
- Acties!!
- Zelf voor doel positie kiezen

3.2 Elfтал 1:4:3:3

De oudere jeugd vanaf 10 jaar speelt op een groot veld. De onderverdeling is als volgt:

D-Jeugd:	10-12 jaar	2 x 30 min
C-Jeugd:	12-14 jaar	2 x 35 min
B-Jeugd:	14-16 jaar	2 x 40 min
A-jeugd:	16-18 jaar	2 x 45 min

In deze 4 leeftijdsgroepen schuilen hele grote verschillen. Vooral de eerste stap van E naar D (MP naar MJ) is voor veel kinderen een moeilijk en ingewikkeld. Er worden nieuwe onderdelen aangeleerd en de manier van voetballen verandert. Het grote veld, 11 spelers en de verdeling daarvan vergt veel aandacht van de kinderen.

Daarom is de begeleiding van de eerstejaars D-jeugdspelers (MJ) zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het “grote veld voetbal”.

Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken moeten leiden tot een volwaardige voetballer die doorstroomt naar de senioren.

Als alle kinderen hun taken in het veld goed uitvoeren, zal het rendement van het team het hoogst zijn. Deze taken moeten wel goed aangeleerd worden.

Bij Alkmania gaat de ontwikkeling van de spelers boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

Om alles zo duidelijk mogelijk te laten verlopen voor de kinderen is het belangrijk dat we een lijn laten lopen door de vereniging qua opstelling/formatie. In die gedachte is de meest logische veldbezetting: de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders, en drie aanvallers. Dan houdt je 1 speler over. Afhankelijk van het niveau en bedoeling van de wedstrijd kan deze positie ingevuld worden op de volgende manieren:

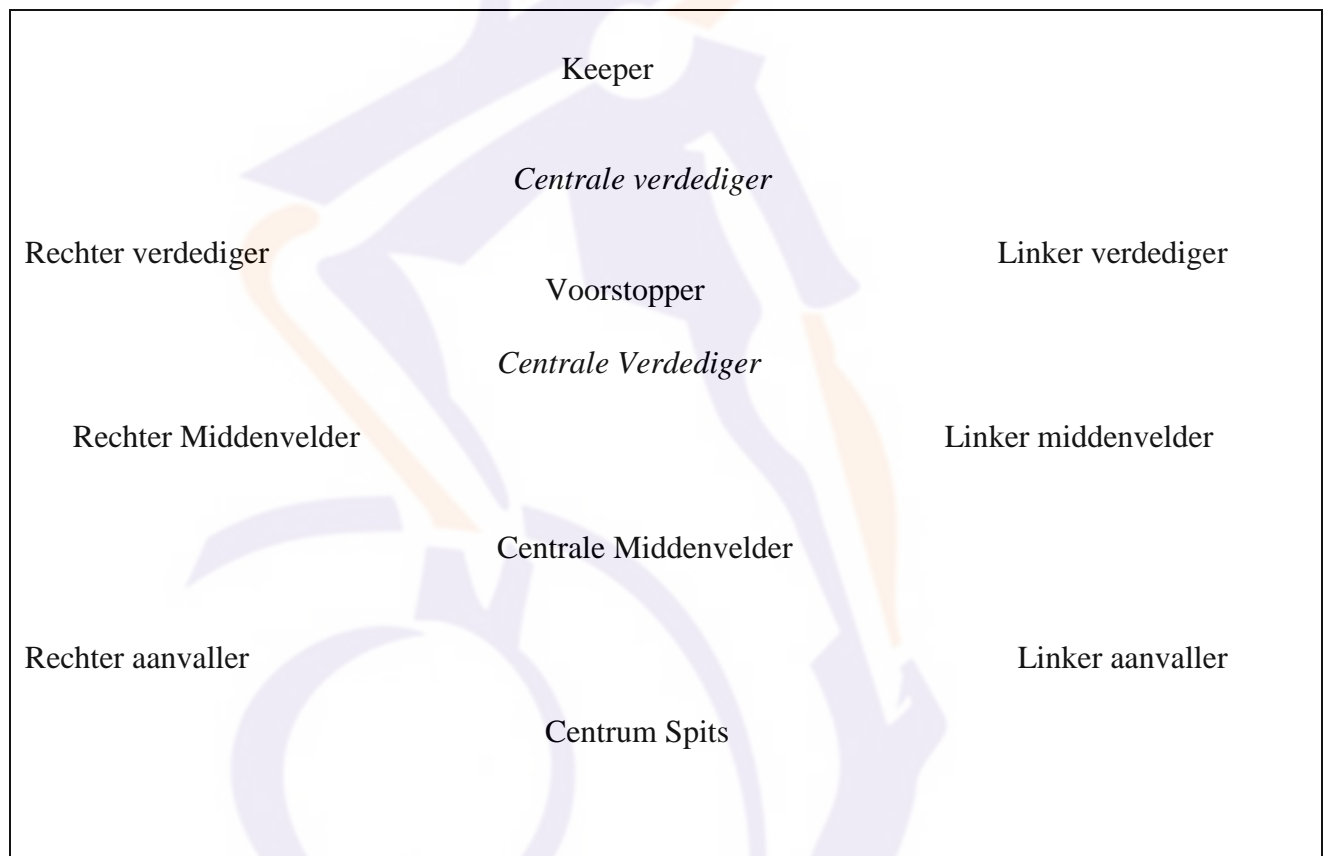
- achter de drie verdedigers
- voor de drie verdedigers
- wisselend voor en achter de drie verdedigers
- extra op het middenveld (ruit)
- extra aanvaller (schaduw spits)

s.v. alkmania

Om de veldbezetting zo goed mogelijk blijven te benutten is het noodzakelijk om de kinderen goed te instrueren wat hun taken zijn. Wat wij het belangrijkste vinden is:

- Formatie, veldbezetting, veldverdeling
- Speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?)
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities
- Positiespel
- Winnen van 1:1 duels
- Scoren
- Benutten van kansen
- Door snel om te schakelen van BalBezit naar BalVerlies is de meeste winst te behalen.

Afhankelijk van het niveau van de ploeg kan je dus kiezen wat je met de 11^e vrije man/vrouw doet. Onze voorkeur gaat uit naar een vrije verdediger die doorschuift bij balbezit en er achter kruipt en rugdekking verzorgt voor zijn/haar teammaatjes.



s.v. alkmania

Doelverdediger

Verdedigend:

- doelpunten voorkomen
- positie kiezen tussen bal en mede-en tegenspelers
- organiseren en leiden van verdediging
- duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen

Opbouwend:

- juiste voortzetting bij balbezit: rollen, werpen of trappen
- leiden verdediging

Aanvallend:

- betrokken zijn met de aanval (niet op doellijn blijven staan)
- coachen medespelers

Vrije man

Verdedigend:

- organiseren en leiden van verdediging
- rugdekking verzorgen aan de overige spelers op de flank waar de bal is
- afstoppen doorgebroken spelers
- klein houden van het speelveld

Opbouwend:

- vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- voor de verdediging spelen om meerderheid te creëren op het middenveld
- leiding geven aan verdediging (coach)
- open op de andere flank

Aanvallend:

- inschuiven bij balbezit op het middenveld
- creëren van een numerieke meerderheid
- inschakelen bij corners en vrije trappen

Voorstopper

Verdedigend:

- dekken van de centrumspits van tegenpartij
- ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal.

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- spelen in combinatie met overige spelers

Aanvallend:

- Inschakelen bij corners en vrije trappen in samenwerking met laatste man

Vleugelverdedigers

Verdedigend:

- dekken van de vleugelaanvallers van tegenpartij
- rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel
- indien gepasseerd, dan herstellen naar het centrum.

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- spelen in combinatie met overige spelers

Aanvallend:

- inschuiven bij bal bezig op het middenveld wanneer er voldoende ruimte is.
- Met bal doorgaan bij vrij veld. Niet van grote afstand een gedekte aanvaller inspelen.

Centrale middenvelder

Verdedigend:

- dekken van directe tegenstander
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimte dekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor keepers en verdedigers
- spelbepalende speler: (verdelen, organiseren, coachen)

Aanvallend:

- inschakelen in de aanval. (benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Linker en rechter middenvelder

Verdedigend:

- dekken van directe tegenstander
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimte dekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

Opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor keepers en verdedigers
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken

Aanvallend:

- inschakelen in de aanval. (benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Central spits

Verdedigend:

- afdekken van opkomende centrale verdediger
- storen in opbouw in samenwerking met andere aanvallers
- voorkomen van passes van centrale verdediger in lengterichting van het veld
- ophouden van het spel van de tegenstander

Opbouwend:

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw
- beide centrale verdedigers mee te laten doen door de achterste man aan te laten spelen (veld compact)
- leiding geven aan de aanval (coach)

Aanvallend:

- komen tot scoringskansen door samenspel of individuele actie
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door zichzelf te laten terugvallen op het middenveld
- het benutten van ruimte door andere gecreëerd (gaten induiken)
- aanspeelpunt

Vleugelaanvallers

Verdedigend:

- afdekken van vleugelverdediger
- storen in opbouw in samenwerking met andere aanvallers
- tegenstander naar buitenkant dwingen. (kortste weg naar doel afschermen)

Opbouwend:

- ruimte creëren voor opbouw van de aanval
- aanspeelbaar zijn. (opengedraaid staan)

Aanvallend:

- komen tot scoringskansen door samenspel of individuele actie
- zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie
- kortste weg naar doel en oogcontact houden met opkomende spelers
- nemen van hoekschoppen (in principe)
- Actie, actie, actie!

s.v. alkmania

Aandachtspunten per leeftijdscategorie F-t/m A-jeugd

F-jeugd /Meisjespupillen (6-8 jaar)

Geestelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- behoefte aan duidelijke leiding
- gering concentratie vermogen
- individueel gericht
- weinig gevoel om dingen samen te doen
- bewegingsdrang
- drang tot nabootsen
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- langzame verbetering van coördinatie
- relatief weinig kracht
- zwak balgevoel
- geringe duurprestaties
- snel herstel na inspanning

Trainingsdoelstellingen: “Leren door Motiveren”

Technisch:

- baas worden over bal (balgevoel)
- eenvoudige oefeningen en spelvormen
- basistechniek
- herhalingen

Tactisch:

- aanleren belangrijkste spelregels
- begripsvorming op gang brengen, op basis van de voetbaldoelstellingen: doelpunten maken en voorkomen

Mentaal:

- plezier
- omgaan met andere spelers en de spelregels
- doorgaan niet zeuren!

Fysiek/conditioneel:

- kennis laten maken met verschillende bewegingen: huppelen, lopen, springen
- alles met bal: alleen, met elkaar, kleine partijtjes

Accenten training

- veel bewegingsvormen aanleren, alles met bal
- veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- laat de kinderen zichzelf ontdekken
- kinderen niet altijd plaatsgebonden laten voetballen geef ze de vrijheid om zichzelf te ontwikkelen

- maak de doeltjes groot zodat ze veel scoren. Scoren = vreugde en enthousiasme
- speelse oefenvormen geen saaie vormen.
- 4 tegen 4
- geen file trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- circuitmodel

Te behandelen thema's

- techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- schijnbewegingen
- dribbelen
- drijven
- pingelen
- passen en trappen (links en rechts)
- mikken
- leren samenspelen
- duel 1:1

Coaching

- altijd motiverend coachen
- positieve benadering
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel taalgebruik
- helpend gedrag tijdens wedstrijden en trainingen
- individuele aandacht
- speel veel vraag en antwoord spelletjes

Oefenstof

- Via jeugdcoördinatoren is er een map met daarin uitgewerkte oefenstof voor F/MP jeugd.

s.v. alkmania

E-jeugd /Meisjespupillen(8-10 jaar)

Geestelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- nog snel afgeleid
- meer sociaalvoelend
- krijgt meer besef voor uitvoeren van taken
- egocentrisch
- leergevoelig
- kijken op naar idolen!

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- groei naar verdere harmonie
- meer coördinatie
- toename uithoudingsvermogen
- toename doorzettingsvermogen
- ideale bouw voor het aanleren van techniek

Trainingsdoelstellingen: “Leren door Motiveren”

Technisch:

- spelenderwijs aanleren van techniek met technische aspecten: schijnbewegingen, trappen links en rechts, dribbelen, koppen, aanname.
- altijd werken vanuit spelvormen waar de kinderen veel balcontacten hebben

Tactisch:

- drang naar individueel spel niet te veel aantasten
- werken vanuit de basisdoelen:doelpunten maken en voorkomen
- aandacht voor omschakeling
- ruimtes ontdekken in het veld en hoe die te benutten
- kijk uit met specialiseren, dus niet iedereen al vaste posities geven

Mentaal:

- samenwerken is belangrijk!
- plezier
- omgaan met andere spelers en de spelregels
- doorgaan niet zeuren!

Fysiek/conditioneel:

- schijnbewegingen sneller uitvoeren.
- alles met bal: alleen, met elkaar, kleine partijtjes
- geen conditie training, alles blijft met bal!

Accenten training

- veel bewegingsvormen aanleren, alles met bal
- veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- veel op techniek trainen
- ideale leeftijd voor motorisch leren
- laat de kinderen zichzelf ontdekken
- veel spel en wedstrijd vormen

- veel balcontact
- 4 tegen 4
- maak de doeltjes groot zodat ze veel scoren. Scoren = vreugde en enthousiasme
- geen file trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- circuitmodel

Te behandelen thema's

- techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- schijnbewegingen uitbreiden
- dribbelen
- drijven
- inwerpen
- passen en trappen (links en rechts)
- mikken
- afwerken op doel
- leren samenspelen
- duel 1:1
- kleine partijen spelen, met of zonder kaatsers
- beheersen bal
- 3:1/ 4:1 positiespelen

Coaching

- altijd motiverend coachen
- positieve benadering
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel taalgebruik
- helpend gedrag tijdens wedstrijden en trainingen
- individuele aandacht
- Aandacht voor techniek
- speel veel vraag en antwoord spelletjes

Extra

- schenk bij 2^e jaars E na winterstop al aandacht voor de overgang naar D-jeugd
- aandacht voor linies en posities op het grote veld zoals bij D

Oefenstof

Via jeugdcoördinatoren is er een map met daarin uitgewerkte oefenstof voor E / MPjeugd

s.v. alkmania

D-jeugd / MJ (10-12 jaar)

Geestelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- leergierig
- profvoetballers zijn nog steeds helden
- enthousiast en goed aanspreekbaar
- prestatiedrang
- kritiek op zichzelf en anderen

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- ideale lichaamsverhouding
- goede coördinatie
- kracht en uithoudingsvermogen is aanwezig

Trainingsdoelstellingen: “Leren en Presteren door Motiveren

Technisch:

- “Gericht oefenen op volmaking van technische vaardigheden: schijnbewegingen, trappen links en rechts, dribbelen, koppen, aannames, afwerken. Droog oefenen maar ook met partner en tegenstander
- Voordoen is belangrijk
- Techniek toepassen tijdens partijvormen

Tactisch:

- aanleren van algemene tactische principes, taken en functies binnen het team: opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen
- buitenspel
- groot veld
- kijk uit met specialiseren
- ruimtes ontdekken in het veld en hoe die te benutten
- veldbezetting: positie spel met en zonder bal, diepte in het spel, breedte in het spel, openen op andere flank
- kijk uit met de opdrachten die je meegeeft voor de wedstrijden, stop ze niet vol!

Mentaal:

- samenwerken is belangrijk!
- plezier
- omgaan met andere spelers en de spelregels
- doorgaan niet zeuren!
- prestatievergelijking van verrichtingen vindt plaats
- creëer een uitdagende sfeer
- complimenteer!

S.V. alkmania

Fysiek/conditioneel:

- schijnbewegingen sneller uitvoeren.
- 1:1
- alles met bal: alleen, met elkaar, kleine partijtjes
- geen conditie training, alles blijft met bal!

Accenten training

- veel bewegingsvormen aanleren, alles met bal
- veel spelvormen: positieve spelbenadering: leg de nadruk op scoren en aanvallen
- veel op techniek trainen
- creativiteit niet inperken
- ideale leeftijd voor motorisch leren
- laat de kinderen zichzelf ontdekken
- veel spel en wedstrijd vormen
- veel balcontact
- 4 tegen 4
- geen file trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- evalueer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop!

Te behandelen thema's

- techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- schijnbewegingen uitbreiden: sneller, en puur als doel om naar een einddoel te werken: afwerken, openen andere flank, scoren, passen
- druk zetten
- drijven
- opbouw van achteruit
- passen en trappen (links en rechts)
- afwerken op doel
- leren samenspelen
- duel 1:1
- kleine partijen spelen
- uitspelen overtalsituatie
- verdedigen in ondertalsituatie
- 5:2, 3:1, 4:2 en 4:3 positie spelen
- omschakeling bij balbezit naar balverlies en andersom
- spelverplaatsing/openen

s.v. alkmania

Coaching

- altijd motiverend coachen
- positieve benadering
- stimuleren van teamgeest
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel taalgebruik
- extra aandacht van de posities
- helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- extra aandacht voor openen op andere flank
- gebruik eenvoudige coachtermen, leg die ook uit aan de spelers
- Waardeer de spelers en laat dit blijken
- individuele aandacht
- benaderen en bespreken van de wedstrijd
- speel veel vraag en antwoord spelletjes

Extra

- denk na over hoe je de stap van klein naar groot veld zo klein mogelijk kunt houden

Oefenstof

Via jeugdcoördinatoren is er een map met daarin uitgewerkte oefenstof voor D/MJ jeugd

s.v. alkmania

C-jeugd MJ (12-14 Jaar)

Geestelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- kritisch voor gezag
- pre-pubers
- behoefte aan vast afspraken, rechten en plichten
- groepsvorming
- doch goed te motiveren
- idealistisch / eigenwijs
- andere interesses kunnen gaan meespelen
- gezins-en school omstandigheden kunnen rollen gaan spelen

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- pre-puberteit
- disharmonie
- groei
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek
- blessuregevoelig

Trainingsdoelstellingen: “Leren en Presteren door Motiveren

Technisch:

- Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen. Met grotere snelheid en hoger tempo
- Wedstrijdvormen inbouwen. Door puberteit doen zich soms grote individuele verschillen voor.

Tactisch:

- Vanuit algemene tactische principes verder uitbreiden van individuele tactiek. (aanvallen is aanbieden, vrijlopen. Verdedigen is dekken, man/ruimtedekking, positiewisselingen.
- Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek
- Inzicht brengen in van belangrijkste taken van linies en posities en dit ook oefenen
- Samenwerking tussen de linies uitbreiden

Mentaal:

- Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidgevoel
- Opvoeden in sportmentaliteit: voorbereiding, lichaamsverzorging, materiaalbeheer, prestatiebewustzijn

Fysiek/conditioneel:

- Intensiteit mag toenemen t.o.v D-jeugd maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen. (geen krachttraining door groei!)
- Conditie kweken door oefen en spelvormen in estafette en wedstrijdvormen
- Aandacht voor snelheid

Accenten training

- Technische voetbal vaardigheden vanuit wedstrijdssituaties
- Handelingssnelheid vergroten
- Veel positie en partijspelen
- Trainen in twee en drie linies
- Geen krachttraining
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/problemen
- Herhalen en aanscherpen technische grondvormen
- geen file trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- evalueer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop!

Te behandelen thema's

- techniek: balgevoel en snel voetenwerk
- schijnbewegingen uitbreiden: sneller, en puur als doel om naar een einddoel te werken: afwerken, openen andere flank, scoren, passen
- druk zetten
- kaatsen
- positioneel dekken
- duel 1:1 aanvallen en verdedigend
- koppen
- opbouw van achteruit
- passen en trappen (links en rechts)
- afwerken op doel
- leren samenspelen
- achterlangs komen bij aanval
- aanbieden spitsen
- kleine partijen spelen
- uitspelen overtalsituatie
- verdedigen in ondertalsituatie
- 3:1, 5:2 5:3, 4:3 positie spelen
- omschakeling bij balbezit naar balverlies en andersom
- spelverplaatsing/openen

Coaching

- altijd motiverend coachen
- positieve benadering
- stimuleren van teamgeest
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel taalgebruik
- extra aandacht van de posities
- richt je aanwijzingen op de wedstrijdssituatie
- motiveer waarom iets anders moet
- Waardeer de spelers en laat dit blijken
- individuele aandacht
- benaderen en bespreken van de wedstrijd

Oefenstof

Via jeugdcoördinatoren is er een map met daarin uitgewerkte oefenstof voor C/MJ jeugd

B-jeugd / M (14-16 Jaar)

Geestelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- meer realiteitszin
- meer agressie
- emotionele reacties
- pubers
- behoefte aan vast afspraken, rechten en plichten
- toenemende zelfkennis
- eigenwijs
- meer denken in teambelang
- andere interesses gaan meespelen

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- lichaam groeit naar harmonisch geheel
- groei in de breedte
- kracht, interval en duurtraining zijn weer mogelijk

Trainingsdoelstellingen: Presteren door Motiveren””

Technisch:

- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties
- Positie-en partijspelen
- Wedstrijdvormen inbouwen.

Tactisch:

- Uitbreiden van mogelijkheden: wisselend tempo, verplaatsen spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen
- Leer om rust in spel te brengen
- Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek
- Inzicht brengen in van belangrijkste taken van linies en posities en dit ook oefenen
- Samenwerking tussen de linies uitbreiden
- Uitdiepen van bewust gekozen spelstijlen

Mentaal:

- Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit
- Wil om te winnen!
- Creëer competitie
- Balverlies? Bal terug winnen moet beloond worden!

Fysiek/conditioneel:

- Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid dmv interval en circuits
- De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn
- Intensiteit aanpassen door voetbalweerstand

Accenten training

- Wedstrijden nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden
- Verbeteren van technische elementen
- Trainen op handelingsnelheid en uithouding
- Wedstrijd tactiek en taken binnen team terug laten komen
- Specifieke taken per linie
- Trainen in twee en drie linies
- Veel positie spelen
- geen file trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- evalueer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop!

Te behandelen thema's

- positie spel in opbouw: 5:3.3:1, 3:2, 4:2, en 4:3
- druk zetten
- duel 1:1 aanvallen en verdedigend
- het spel verleggen /verplaatsen/ openen
- kaatsen: aanbieden loskomen van tegenstander
- passen en trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit naar balverlies en andersom
- aansluiting tussen linies
- opbouw van achteruit
- stilstaande situaties
- afwerken op doel
- achterlangs komen bij aanval
- aanbieden spitsen

Coaching

- altijd motiverend coachen
- positieve benadering
- stimuleren van teamgeest
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- simpel taalgebruik
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de order laten komen
- richt je aanwijzingen op de wedstrijd situatie
- motiveer waarom iets anders moet
- individuele aandacht
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- benaderen en besperken van de wedstrijd

Oefenstof

Via jeugdcoördinatoren is er een map met daarin uitgewerkte oefenstof voor B/M jeugd

s.v. alkmania

A-jeugd / M (16-18 Jaar)

Geestelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- stabilisatie van karakter
- duidelijke zelfkritiek
- prestatie/geldingsdrang neemt weer toe

Lichamelijke kenmerken waar je rekening mee moet houden

- benadering lichamelijke volwassenheid
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- nauwelijks gevaar voor overbelasting

Trainingsdoelstellingen: Presteren door Motiveren””

Technisch:

- Weerstand opvoeren tijdens technische trainingen
- Inbrengen van automatismen
- Extra trainingen voor bepaalde linies individuen
- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties
- Positie-en partijspelen

Tactisch:

- Uitbreiding naar volwassen opvatting van het voetbalspel
- Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

Mentaal:

- Wil om te winnen!
- Creëer competitie
- Zelfkritiek “stimuleren”
- Balverlies? Bal terug winnen moet beloond worden!
- Perfectioneren van team en individu

Fysiek/conditioneel:

- Maximaal prestatieniveau
- Alles 100%
- Gericht trainen op kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren)

Accenten training

- Wedstrijden nabootsen op hoogste tempo en onder hoogste weerstand
- Alle technische aspecten uitvoeren onder hoogste weerstand
- Trainen op handelingssnelheid en uithouding
- Wedstrijd tactiek en taken binnen team terug laten komen
- Conditionele weerbaarheid optimaal in orde brengen (senioren niveau)
- Trainen in twee en drie linies
- Veel positie spelen
- geen file trainingen! Iedereen is in beweging zo weinig mogelijk wachtrijen
- evalueer de wedstrijd met ze. Maar baseer niet de hele training daarop!

Te behandelen thema's

- positiespel 5:3, 4:3, 5:4
- positiespel met gehele team
- druk zetten
- duel 1:1 aanvallen en verdedigend
- het spel verleggen /verplaatsen/ openen
- kaatsen: aanbieden loskomen van tegenstander
- passen en trappen (links en rechts)
- snelle omschakeling bij balbezit naar balverlies en andersom
- aansluiting tussen linies
- opbouw van achteruit
- stilstaande situaties
- afwerken op doel
- achterlangs komen bij aanval
- aanbieden spitsen

Coaching

- altijd motiverend coachen
- positieve benadering
- stimuleren van teamgeest
- ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- individuele kwaliteiten voor het team inzetten
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de order laten komen
- richt je aanwijzingen op de wedstrijdsituatie
- jezelf ondergeschikt maken aan het team belang
- motiveer waarom iets anders moet
- individuele aandacht
- eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken
- benaderen en besperken van de wedstrijd

Oefenstof

Via jeugdcoördinatoren is er een map met daarin uitgewerkte oefenstof voor A / M jeugd.

Pjotr van der Marel / Ed Muller februari 2007 ©, herziene versie augustus 2009

s.v. alkmania