

Handleiding jeugdtrainers

U-19 junioren

Onderwerpen:

- Leeftijdskenmerken
- Presteren = leren = communiceren
- De wedstrijd
- De training
- Trainingsaanpak



Leeftijdskenmerken:

U-19 junioren zijn al wel stabiel dan hun jongere collega's. Er ontstaat zowaar een deel stabiliteit en kunnen zich al redelijk beheersen. Ook in hun fysiek ontstaat er meer rust en men komt letterlijk sterker uit een goede U-17 opleiding. De U-19 spelers zijn kritischer naar hun eigen presteren en hebben ook meer oog voor hun medespelers. Spelers dragen voelen zich verantwoordelijk. Spelers die zich willen door ontwikkelen zijn gebaat bij veel wedstrijden spelen en intensief en goed trainen. Veel spelers hebben nu een diversiteit aan eigen belangen: Werk, voortgezet onderwijs of studie.

Presteren = leren = communiceren:

Elk weekend wordt er van je verwacht dat je als speler en trainer klaar staat voor een wedstrijd. Je wilt en je moet presteren. Spelers zijn zich er al redelijk van bewust dat een goede voorbereiding van groot belang is (op tijd rust nemen, niet te lang stappen en meer van deze normale bezigheden op deze leeftijd.)

De trainer doet er goed aan om voorafgaande aan een wedstrijd een goed plan klaar te hebben liggen. Wie is de tegenstander, hoe spelen zij, wat is onze opstelling, wie zijn de wissels.

De wedstrijdbespreking dient vooral duidelijk te zijn. Teveel informatie werkt tegen je als trainer. Maak de spelers deelgenoot van de oplossing, niet van het probleem ! Probeer kort en bondig je plan bekend te maken. Kom terug op de trainingen. Probeer de speelwijze per linie duidelijk te maken. Maak afspraken mbt dode spelmomenten. Individueel kun je spelers of linies ook nog eea meegeven. Geef na afloop van je bespreking ruimte voor vragen.

De wedstrijd:

Warming Up is belangrijk voorafgaande aan een wedstrijd. De kans dat er blessures ontstaan wordt verminderd en het heeft een positieve invloed op de wijze waarop je als speler de wedstrijd begint. Als trainer dien je vooral te focussen op motivatie en concentratie. Zorg ook dat je voldoende tijd hebt om de warming up goed uit te voeren.

Voor aanvang van de wedstrijd leg je als trainer nog even de nadruk op motivatie en concentratie. Geef ze mee dat ze een team zijn en zo ook dienen te spelen. Wees vooraf positief en ga zo ook als team het veld op.

Opstelling en systeem:

Bij AVC Heracles proberen wij zoveel mogelijk aanvallend voetbal te spelen. Aanvallend voetbal kun je alleen spelen als je ook in balbezit komt. Als trainer zul je een beeld moeten vormen van je kwaliteiten en je mindere vaardigheden als team. Aanpassen aan de tegenstander is helemaal niet erg. Het kan je resultaten verbeteren en de kwaliteit verhogen. Het systeem is aan de trainer en hiermee bereidt u de spelers voor op de overgang naar de senioren.

Balbezit: Probeer als team zo snel mogelijk de bal te verplaatsen. Inden noodzakelijk is achteruit spelen ook een optie. Probeer het veld groot te houden en wees creatief en benut de individuele kwaliteiten als team.

Balbezit tegenstander: Bij balbezit heb je twee mogelijkheden. Het afwachten cq groeperen op eigen helft of het afjagen van de bal. Wat je ook doet probeer als team het veld zo klein mogelijk te houden. Speel compact en houdt de tegenstander van het doel af. Ook als je afjaagt !

Omschakeling: Bij balverlies moet de bal zsm worden veroverd indien dit niet mogelijk is wordt er gegroepeerd. Bij balbezit moet er zsm de vrije man worden gezocht, waarbij er tijd ontstaat om de ruimten weer groot te maken.

Coaching tijdens de wedstrijd:

Spelers U-19 maken al bewust eigen keuzes. Zeker niet alleen goede ! Geef verkeerde keuzes aan maar laat de oplossing in eerste instantie bij de speler. Geef verantwoordelijkheden en betrek spelers in situaties. Je mag zeker kritisch zijn maar beperk je tot de kritiek en ga spelers niet kleineren. Probeer als trainer dat uit te stralen wat je ook van de spelers verwacht. Wil je meer rust in het spel ga dan niet lopen schreeuwen. Wil je meer beleving mag je dit best tonen. Bemoei je ook niet met het de tegenstander. Blijf vooral beleefd tegenover de scheidsrechter en zijn assistenten.

Tijdens de pauze:

Geef de spelers even de ruimte op op adem te komen. Geef ze desnoods aan dat ze de eerste drie minuten even niets moeten zeggen. Kom daarna tot de aandachtspunten. Wees ook hierin kort en duidelijk. Eerst de teamfuncties en daarna indien nodig de individuele aanwijzingen. Wat je als trainer zegt is jouw mening !

Na de wedstrijd:

Probeer heel kort en bondig de wedstrijd te analyseren en de spelers jouw mening. Voorkom emotionele discussies en tracht spelers individueel te betrekken in een "nuchtere" analyse. Laat ze meedenken over wat goed en minder goed is gegaan.



De training:

Draag zorg voor een goede trainingslokatie die eveneens veilig is ! Je materialen dienen compleet en verzorgd te zijn.

Laat je spelers samen naar het trainingsveld komen.

Technische/tactische en sociaal/fysieke vaardigheden hebben tijdens de training prioriteit.

Geef vooraf op het trainingsveld aan wat je gaat trainen. Welk doel heb je met de training en hoe ga je dit samen met de spelers bereiken. Zorg daarom altijd voor een goede voorbereiding !
Trainingen zijn altijd gericht op: wedstrijd, taak, mentaliteit en fysiek

Een aangewezen speler zorgt voor de warming up. Zorg dat deze net zoals voor een wedstrijd geconcentreerd wordt uitgevoerd. Let hier ook op !

Na de warming up volgt een techniek oefening waarbij de nadruk ligt op de handeling. Vandaar overgaan tot wedstrijd situaties, daarna taakgerichte oefening en eindigen met een partijvorm. Let bij alle oefenvormen op de mentaliteit van spelers.

In geval van conditietraining houdt er rekening mee dat de impact van fysieke inspanning zorgt voor minder concentratie bij taakgerichte oefeningen. Probeer dit dan ook goed in te delen !

Wat is wedstrijd situatief trainen ?

Partij en positiespelen. Nadruk op handelingssnelheid en hun verantwoordelijkheden.

Wat is taakgericht trainen ?

Trainen waarbij de nadruk ligt op de taak van de speler. Een verdediger zorgt eerst dat hij verdedigt, maar ook wat doet hij nadat hij de bal heeft veroverd.

Wat is mentale training ?

Van je spelers vragen cq eisen dat ze een hoger tempo gaan spelen. Meer initiatief tonen en fysiek sterker worden in duels.



Waaruit bestaat voetbal? En wat zijn hierbij de trainingsmogelijkheden?

Balbezit:

- Teamorganisatie bij balbezit.
- Positiespel verbeteren
- Kwaliteit van de spelers als individu gebruiken.
- Bijdragen als speler aan het teambelang.
- Taakgericht trainen.

Balbezit tegenpartij:

- Teamorganisatie bij balbezit tegenstander.
- Specialisatie van spelers in elke linie bij het verdedigen.
- Concentratie op de taak als team.
- Bijdragen als speler aan het teambelang.
- Taakgericht trainen.

Omschakeling: balbezit tegenstander → balbezit

- Omschakelen bij balbezit naar de vrije ruimten en/ of aanvallende posities.
- Lezen van de tegenstander en initiatief nemen.
- Als team je verantwoordelijkheden kennen en uitvoeren.
- Specialisatie van spelers in elke linie na het heroveren van de bal en het aanvallen.
- Ondergeschikt maken aan het teambelang

Omschakeling: balbezit → balbezit tegenstander:

- Omschakelen naar snelle balherovering of verdedigende posities.
- Lezen van de tegenstander en reageren op zijn handelingen.
- Als team je verantwoordelijkheden kennen en uitvoeren.
- Specialisatie van spelers in elke linie bij het heroveren cq verdedigen.
- Ondergeschikt maken aan het teambelang

Waar let u als trainer tijdens de trainingen vooral op:

- *Spelsysteem*
- *Positie*
- *Hoge handelingssnelheid*
- *Communicatie binnen het veld.*
- *Herkennen van omschakelmomenten.*
- *Kwaliteiten van de spelers gebruiken in teambelang.*
- *Manier van opbouw en verdedigen.*
- *Taken en verantwoordelijkheden per speler.*
- *Taken en verantwoordelijkheden als linie.*
- *Taken en verantwoordelijkheden als team.*

Veel van weinig zien is beter dan weinig van veel zien !

