



personeel nodig?
COSS
2 WORK

personeel nodig?
COSS
2 WORK

HE

del - Bouwmaterialen
STEGEN B.V.

HE

del - Bouwmaterialen
STEGEN B.V.

TRAINERS HANDBOEK

ONDERBOUW



DE AFTRAP

1. Beleid	4
1.1 Normen en (kern)waarden	4
1.2 De organisatie	5
1.3 Teamafspraken	5
2. Spelprincipes	6
2.1 Voordelen van spelprincipes	6
2.2 De spelprincipes van HVCH	7
3. De speelwijze van HVCH	8
Speelwijze JO7	9
Speelwijze JO8	10
Speelwijze JO9	12
Speelwijze JO10	14
Speelwijze JO11 & JO12	16
Speelwijze bovenbouw	19
4. Uitgangspunten HVCH op zaterdag	20
4.1 Coaching	20
4.2 Wissels	20
4.3 Posities	20
5. Hoe start ik een seizoen op?	21
6. Wedstrijdvoorbereiding	22
7. De wedstrijdbespreking	23
7.1 Uitgangspunten	23
7.2 Opbouw wedstrijdbespreking	24
8. Coachen tijdens de wedstrijd	25
8.1 Analyseren	25
8.2 Wedstrijdtaal	25
8.3 Beïnvloeden tijdens de wedstrijd	26
8.4 Do's en don'ts	26
9. Coachen in de rust	27
9.1 Vragen en nadenken	27
9.2 Spelers stimuleren	27
9.3 Verbeterpunten doorgeven	27
10. De wedstrijdevaluatie	28
11. De begeleiding op de club	29
11.1 Het trainingsprogramma	29
11.2 Coach-de-coachavonden	29
Inspiratie voor jeugdtrainers	30

Beste jeugdtrainer van HVCH,

Dit handboek is speciaal voor jou, een handig hulpmiddel om jou kennis laten maken en je te ondersteunen bij de rol van trainer of coach bij HVCH. Wij vinden dit belangrijk, omdat we willen dat ieder kind dezelfde kansen verdient, ongeacht spelniveau.

Door bij alle teams dezelfde werkwijze te hanteren, krijgen alle spelers dezelfde informatie aangereikt, uiteraard op zijn of haar eigen niveau. Op deze manier willen we een goede basis leggen voor een brede ontwikkeling van onze jeugdspelers én jeugdtrainers.

Voetbalvisie

In dit handboek vind je de voetbalvisie van HVCH aan de hand van spelsituaties en spelprincipes voor de jeugdteams van JO7 t/m JO12. Ook lees je alles over het opstarten van een seizoen, de rol van ouders, het coachen van wedstrijden en tips en tricks over het houden van een goede wedstrijdbespreking, afgestemd op de leeftijd van jouw team.

Als HVCH bieden we jeugdtrainers op verschillende manieren ondersteuning op voetbaltechnisch vlak. Denk bijvoorbeeld aan het trainingsprogramma, coachavonden en hulplijnen.

Jij bent HVCH

Vanaf het moment dat jij je trainersjas hebt aangetrokken, ben je één van de vele gezichten van onze vereniging. Je bent een uithangbord van HVCH. Jij draagt onze filosofie uit: zorg dat je altijd handelt naar wat het beste is voor onze club. Daarna staat het belang van jouw speler(s) voorop. Als derde komt jouw persoonlijke belang. Verlies die volgorde niet uit het oog.

Dit handboek is geschreven voor zowel de jongens als de meiden die bij HVCH in de onderbouw voetballen. We hebben daarom voor de vervoegingen speler, leider en voetballer gekozen in de niet-mannelijke of -vrouwelijke vorm. Dit boekje is een levend document. Bij toekomstige aanpassingen delen wij dit met alle jeugdtrainers.

Vragen?

Voor vragen over jouw rol als trainer/coach kun je altijd bij de technische coördinator van jouw leeftijdscategorie terecht. Zij zijn het aanspreekpunt voor alle voetbalzaken bij de jeugd. Voor alle randvoorwaarden kun je terecht bij de coördinatoren. Je vindt alle contactgegevens op www.hvch.nl (onder het kopje 'Wie doet wat').

Wij wensen jou veel voetbalplezier toe het komende seizoen!

John Bodmann
Hoofd Jeugdopleiding HVCH

HET BELEID VAN ONZE CLUB

In dit hoofdstuk vertellen we je meer over de missie, visie en doelstellingen van HVCH die voortkomen uit ons technisch beleidsplan. Je vindt deze op www.hvch.nl.

Technisch beleidsplan HVCH

Missie

HVCH is een levendige, gastvrije en gezellige voetbalvereniging in de kern Heesch, die bekend staat om zijn maatschappelijke betrokkenheid en toegankelijkheid voor jong en oud. Binnen de vereniging staat plezier in presteren centraal. HVCH heeft als doel een gedegen en duidelijk beleid uit te dragen waardoor er een bepaalde aantrekkingskracht ontstaat voor spelers, trainers en andere stakeholders uit de nabije omgeving om zich aan te sluiten bij HVCH. Iedereen van buitenaf is welkom, maar te allen tijde wordt de Heesche identiteit bewaakt.

Visie

HVCH streeft ernaar om een toekomstbestendige organisatie neer te zetten door de kwaliteit en continuïteit van het kader te ontwikkelen om zodoende het spelniveau en speelplezier te verhogen hetgeen zou moeten leiden tot ledenbehoud of groei van de vereniging. Dit doen wij aan de hand van een duidelijk beleidsplan en overzichtelijke visie op voetbal.

Het uiteindelijke doel is om de gehele jeugdopleiding op een verantwoorde manier naar een hoger niveau te brengen en de hoogste teams binnen de opleiding richting divisieniveau te stuwten. Daarbij bewaken we een geleidelijke opbouw in speelniveaus, zodat er binnen geen enkele leeftijdsgroep een niveauverschil van drie à vier klassen ontstaat tussen twee teams.

Doelstelling

Wij willen met onze gezamenlijk ontwikkelde en herkenbare voetbalvisie op een zo hoog mogelijk niveau spelen, waarbij onze 'talenten' worden uitgedaagd. Het uiteindelijke doel is om de jeugdspelers klaar te stomen en te behouden voor het seniorenvoetbal (selectie en niet-selectie).

Wij willen een duidelijk leerlijn bieden binnen het technisch kader. Deze leerlijn vertaalt de kerndoelen die wij als vereniging hebben vastgesteld (voor het voetbaltechnische aspect) in concrete tussen- en einddoelen. Een doorlopende leerlijn zorgt ervoor dat de oefenstof op elkaar aansluit bij de overgang naar een volgende fase in hun ontwikkeling of bij de overstap van jeugd- naar senioren-voetbal. Door allemaal dezelfde (voetbal)taal te spreken is de wisseling van trainers of spelvormen minder ingrijpend.

Met het het trainershandboek hebben de trainers en coaches alle kennis gebundeld. Alle trainers hebben de mogelijkheid om een hulpvraag te stellen aan de Hoofd Jeugdopleiding (HJO) én de club biedt ondersteuning aan op het veld. Daarnaast gaat de club, in de persoon van de HJO, het gebruik van het handboek monitoren en bewaken.

1.1 Normen en (kern)waarden

De 'club' ben jij, jouw kind, het bestuur etc. Met andere woorden: Samen zijn wij HVCH. Wij moeten er samen voor zorgen dat er een sfeer en cultuur binnen de vereniging heerst waar iedereen zich veilig en welkom voelt en mag zijn hoe hij of zij is.

Passie voor het voetbalspel, inzet en plezier in presteren.

Dat zijn de voetbaltechnische kernwaarden van HVCH. Door de betrokkenheid en samenwerking van kader, ouders en spelers creëren we een veilige en vertrouwde sportomgeving waarin iedereen welkom is. Door samen te werken komen wij tot grote(re) prestaties op en naast het veld.

Aan de hand van onze kernwaarden willen wij gemotiveerde spelers opleiden die lef tonen en fouten durven maken. Door op positieve wijzen te communiceren helpen wij elkaar om creatief op zoek te gaan naar oplossingen.

Aanvallen: Wij tonen initiatief, spelen met bravoure en vertrouwen waarbij fouten maken moet. Wij gaan op zoek naar het overtal en proberen de 1-tegen-1-situaties vanuit een aanvallende mindset uit te spelen.

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen: Niet blaffen maar bijten: wij verdedigen vooruit en vallen de tegenstander aan. Zo dwingen wij de eerste bal achteruit om zo de verdedigende stelling weer in te nemen. Daarbij schuwen wij het duel niet.

Verdedigen: Verdedigen doen wij met z'n allen, waarbij wij de onderlinge afstanden bewaken (compact staan). Wij verdedigen vooruit en wijzen elkaar op de verantwoordelijkheden.

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen: Bij balverovering zijn alle spelers in beweging om de voorwaarden te creëren om de bal uit de drukte te halen. Diepte voor breedte is de term die daarin extreem belangrijk is en met de paplepel wordt ingegoten.

De 'voetbalkernwaarden' en de 'kernwaarden speelwijze' worden verder uitgediept in het coachhandboek onderbouw en coachhandboek bovenbouw. Dit handboek is op te vragen bij de Hoofd Jeugdopleiding.

HET BELEID VAN ONZE CLUB

1.2 De organisatie

Deze paragraaf beschrijft de voetbaltechnische organisatiestructuur van HVCH en maakt inzichtelijk hoe verantwoordelijkheden, bevoegdheden en communicatielijnen binnen de vereniging zijn ingericht. Dit zorgt voor duidelijkheid, continuïteit en een effectieve samenwerking tussen bestuur, technische staf en begeleiding.

De voorzitter

De voorzitter is eindverantwoordelijk voor het functioneren van de vereniging en bewaakt de identiteit, cultuur en lange termijnvisie van HVCH. Hij houdt zich niet bezig met de dagelijkse uitvoering, maar stuurt op hoofdlijnen, controleert processen en ziet toe op de naleving van het vastgestelde beleidsplan. Hiermee borgt hij stabiliteit en consistentie binnen de club.

Hoofd Jeugdopleiding (HJO)

De Hoofd Jeugdopleiding is verantwoordelijk voor de inhoudelijke kwaliteit en ontwikkeling van de jeugdopleiding. Hij ontwikkelt, bewaakt en evalueert het jeugdvoetbalbeleid en vertaalt dit beleid naar een samenhangende praktijk binnen alle jeugdteams.

De HJO monitort de uitvoering van het beleid, analyseert de kwaliteit van de opleiding en bepaalt samen met de technische commissie prioriteiten voor verbetering. Daarnaast draagt hij zorg voor de begeleiding en scholing van trainers en leiders en stimuleert hij een uniform leer- en ontwikkelklimaat. De HJO is daarmee een sleutelrol in de continuïteit en herkenbaarheid van het jeugdvoetbal binnen HVCH.

Coördinatoren

De coördinatoren zijn verantwoordelijk voor de organisatorische en communicatieve aansturing van de verschillende leeftijdsgroepen (JO7 t/m JO19). Zij vormen de verbindende schakel tussen bestuur, technische staf, trainers, leiders, spelers en ouders.

Hun taken richten zich op het begeleiden en ondersteunen van leiders, het organiseren van overlegmomenten en het bewaken van een goed functionerende leeftijdsgroep. Daarnaast signaleren zij knelpunten en dragen zij bij aan passende oplossingen, in lijn met het verenigingsbeleid.

Ook zijn zij verantwoordelijk voor de instroom van nieuwe jeugdleden en het actief betrekken van ouders bij vrijwilligerswerk. De coördinatoren dragen zo bij aan een stabiele organisatie en een positief clubklimaat.

Technisch coördinator / technische commissie

De technisch coördinator is verantwoordelijk voor de uitvoering van het voetbaltechnisch beleid binnen de jeugdafdeling. In samenwerking met de HJO en de leeftijdscoördinatoren bewaakt hij de kwaliteit van trainingen, trainers en teamindelingen, met specifieke aandacht voor de selectieteams.

Hij begeleidt en beoordeelt trainers, ondersteunt hun ontwikkeling en bewaakt de inhoudelijke lijn binnen de opleiding. Daarnaast draagt hij bij aan talentherkenning, het volgen van spelers en het faciliteren van doorstroming tussen leeftijdsgroepen. De technisch coördinator is lid van de technische commissie en speelt een centrale rol in de borging van de voetbalvisie van HVCH.

Leiders en teambegeleiding

Leiders zijn verantwoordelijk voor de organisatorische en sociale randvoorwaarden waarbinnen spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen. Zij vertegenwoordigen de vereniging bij wedstrijden en activiteiten, bewaken veiligheid, discipline en sportief gedrag en zorgen voor duidelijke communicatie richting spelers en ouders.

Daarnaast verzorgen zij de administratieve afhandeling van wedstrijden en dragen zij bij aan een ordelijk verloop van trainingen en wedstrijddagen. Leiders handelen binnen de kaders van het verenigingsbeleid en ondersteunen trainers in het creëren van een stabiele en veilige leeromgeving.

Hoofd jeugdzaken

De coördinatie jeugdzaken bewaakt de samenhang binnen de jeugdorganisatie en ondersteunt de uitvoering van beleid op operationeel niveau. Door structureel overleg met bestuur, technische commissie en coördinatoren worden knelpunten tijdig gesignaleerd en aangepakt. Deze rol draagt bij aan een zorgvuldige instroom van nieuwe leden, een goede begeleiding van vrijwilligers en een consistente communicatie binnen de jeugdafdeling.

1.3 Teamafspraken en verenigingsnormen

Binnen HVCH wordt gewerkt met duidelijke teamafspraken die bijdragen aan structuur, verantwoordelijkheid en respect. Deze afspraken hebben betrekking op aanwezigheid, gedrag, communicatie, wisselbeleid, gebruik van clubmaterialen en het naleven van verenigingsnormen.

Het vastleggen en naleven van deze afspraken aan het begin van het seizoen draagt bij aan transparantie, betrokkenheid en een positief sportklimaat voor spelers, ouders en begeleiding.



SPELPRINCIPES HANDELINGEN VAN SPELERS

Spelprincipes zijn sinds een aantal jaar niet meer weg te denken uit het voetbal. Spelprincipes zijn niet nieuw, maar het heeft in de afgelopen jaren een andere waarde gekregen onder trainers. Niet alleen kenmerkt het de teams die de principes uitvoeren, maar het kenmerkt ook de stijl van de trainer of vereniging.

Een spelprincipe staat daarentegen haaks op een spelpatroon. Een patroon is een specifiek moment in de wedstrijd. Een moment dat het principe kan helpen uitvoeren, maar ook een moment dat wellicht helemaal niet voorkomt in de wedstrijd doordat de tegenstander iets heel anders doet.

2.1 Voordelen van spelprincipes

Spelprincipes zijn vaste handelingen die spelers moeten doen wanneer zij een bepaalde teamfunctie uitoefenen. Het zijn concrete handelingen in voetbalgedrag. De principes geven houvast aan spelers in de uitvoering van verschillende tactische elementen van het spel. Je zou zelfs kunnen zeggen dat spelprincipes ezelsbruggetjes zijn voor spelers en trainers om verschillende tactische elementen te filteren, onthouden en te kunnen plaatsen. Vervolgens kunnen ze gericht uitgevoerd worden. Spelers leren de principes uitvoeren onder verschillende omstandigheden. Een kreet van de coach na balverlies als 'zet druk!' krijgt ineens houvast als je daar een spelprincipe aan koppelt. Bijvoorbeeld: Bij balverlies zetten wij met het hele team meteen de eerste 5 seconden druk op de bal.

Spelprincipes kunnen uitgevoerd worden in alle formaties

Spelprincipes zijn niet afhankelijk van de formatie die op het veld staat. Of de formatie van de tegenstander. Uiteraard worden de spelers uitgedaagd wanneer zij in een andere formatie spelen of de tegenstander dat doet. Je bereidt je immers voor op een bepaalde formatie. Er is een verandering in handelen of explosieve acties waarin spelers moeten lopen bij andere formaties, maar het principe blijft hetzelfde. 'Het maken van diepte-loopacties' blijft nog steeds een uitvoerbaar principe, ongeacht of je 1:4:3:3 of 1:5:3:2 speelt. Het moment, snelheid, richting en de positie van de loopactie wordt wel anders.

Spelprincipes scheppen duidelijke kaders voor spelers

Spelers hebben geen behoefte aan moeilijke tactische uiteenzettingen van de trainer. Ze willen wat zij leren kunnen plaatsen in een hokje om er vervolgens wat mee te doen. Dat werkt beter als het hokje een naam van een spelprincipe heeft. Spelers kunnen het geleerde dan beter verwerken.

Spelprincipes scheppen duidelijke kaders voor de trainer

Spelers wil je niet vermoeien met te ingewikkelde en tactische uiteenzettingen. Een trainer moet hoofdzaken van bijzaken kunnen onderscheiden. Vooral op het moment dat de trainer het er over heeft op het veld met de speler.

Spelprincipes zijn trainbaar in elke trainingsvorm

De principes kunnen in oneindig veel situaties getraind worden. Spelers kunnen bevestigd worden hoe ze het principe in verschillende situaties beter kunnen uitvoeren en wat daarvoor nodig is. Patronen trainen in 1:1 of 3:2 vormen is moeilijk. De link naar spelprincipes is makkelijk te maken in elke vorm van ons trainingsprogramma.

Spelers worden creatiever en leren omgaan met veranderingen

Wanneer je een spelprincipe hanteert, kunnen spelers dit overal op het veld tot uitvoering brengen. Er is dus geen plek op het veld waar een spelprincipe niet uitgevoerd kan worden. Het ene principe zal vaker op een bepaald veld gedeelte plaatsvinden dan de ander, maar ze kunnen over het algemeen overal op het veld uitgevoerd worden. Dat maakt ook dat spelers op zoek moeten gaan naar oplossingen in verschillende situaties en veldgedeeltes. 'Het gebruik maken van de 3e man' als principe vraagt een hele andere vaardigheid wanneer je het op eigen helft doet, dan wanneer je het op de helft van de tegenpartij doet.

Spelprincipes geven ook tactische houvast

Een bepaald principe kan ook specifiek gebruikt worden op een bepaald veldgedeelte zodat dit de tegenstander tactisch aftroeft. Het principe 'overtal maken rondom de bal waar de bal heen gespeeld wordt' in balbezit is heel abstract. Specifieker wordt het wanneer je weet dat de tegenstander moeite heeft met een overtal op het middenveld. Dan kan je als trainer je spelers coachen om een speler in het middenveld te laten komen. 'We hebben het spelprincipe overtal maken rondom de bal. Die voeren we vandaag vooral uit op het middenveld'. De vraag die je dan stelt is: Welke opties heeft het team om dat te bewerkstelligen? Back naar binnen, alle middenvelders op één lijn, inlopende centrale verdediger, uitzakkende spits of een teruggetrokken buitenspeler? Daar kun je dan hele gerichte afspraken over maken. Dit is dan afhankelijk van de tegenstander. Een spelprincipe beschrijft WAT de spelers moeten doen, de trainer leert de spelers HOE ze het moeten doen. De kwaliteit van het eigen team of de kwaliteiten van de tegenstander bepalen WAAR het uitvoeren moet plaatsvinden.

Het hanteren van spelprincipes binnen de club of jeugdopleiding zorgt voor houvast

Bij veel teams veranderen de samenstellingen van de teams of trainers. Trainers gaan weg, spelers gaan weg en er komen nieuwe trainers en nieuwe spelers bij. Daarnaast zijn er per team ook nog specifieke kwaliteiten. Zowel van het team, als van het individu. Zodra de club eenduidig is in de spelprincipes, zorgt dat voor houvast voor trainers en spelers. Elke trainer legt eigen details in de principes, maar de principes zijn in ieder geval hetzelfde.

SPELPRINCIPES HANDELINGEN VAN SPELERS

2.2 Alle spelprincipes van HVCH op een rij

Aan elke leeftijd zijn spelprincipes gekoppeld. Daar hebben wij de twee hoofdmomenten 'verdedigen' en 'aanvallen' als basis voor genomen. Je ziet dat er elk jaar een aantal spelprincipes bij komen.

JO7 start met twee spelprincipes (1 verdedigend en 1 aanvallend) en aan het einde van de opleiding hebben de spelers alle spelprincipes in hun rugzak en zijn ze klaar voor de bovenbouw (JO13 t/m JO19).

De omschakelmomenten zijn niet apart benoemd, maar meegenomen in het aanvallen en verdedigen. Op deze leeftijd is het spelletje een aaneenschakeling van omschakelmomenten, omdat spelers onder druk de bal nog niet langdurig in bezit kunnen houden.

In dit document behandelen wij de spelprincipes van JO8 tot en met JO12. Voor de spelprincipes van de bovenbouw (JO13 t/m JO19) verwijzen wij naar het 'coachhandboek bovenbouw'. Deze is op te vragen bij de Hoofd Jeugdopleiding.

Verdedigen	JO7	JO8	JO9	JO10	JO11 JO12	JO13 JO14	JO15 JO16	JO17 JO19
1. Wij staan bij een spelhervatting altijd eerder klaar dan de tegenstander	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij 'de snelweg'		X	X	X	X	X	X	X
3. Wij 'blaffen' niet, maar 'bijten'!			X	X	X	X	X	X
4. Als de bal jou passeert, sprint je terug				X	X	X	X	X
5. Wij zetten 'valletjes' voor de tegenstander					X	X	X	X
6. Wij sturen door opbouw naar de kant van de dug-out						X	X	X
7. Als wij de bal verliezen bewegen wij samen als team vooruit							X	X
8. Wij dubbelen de tegenstander aan de zijkant								X
9. Wij herkennen de zwakke plek van de tegenstander en handelen daarnaar								X

Aanvallen	JO7	JO8	JO9	JO10	JO11 JO12	JO13 JO14	JO15 JO16	JO17 JO19
1. Wij dribbelen bij een uitbal of corner altijd binnen 5 seconden het veld in	X	X	X	X	X	X	X	X
2. Bij balverovering ontploft 'een bommetje'		X	X	X	X	X	X	X
3. In balbezit maken wij constant ons 'touwtje' vrij			X	X	X	X	X	X
4. Wij vallen aan met lef en durven risico te nemen				X	X	X	X	X
5. Na een pass bewegen wij altijd door					X	X	X	X
6. Wij laten de bal 'reizen' als we aan de zijkant in balbezit zijn						X	X	X
7. Wij zoeken altijd de open deur ('poortjes maken')							X	X
8. Als de bal vrij is sprinten twee spelers diep							X	X
9. Wij schuiven in balbezit een verdediger door naar het middenveld								X
10. Wij vertragen of versnellen het spel aan de hand van de tussenstand								X

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS TEAM

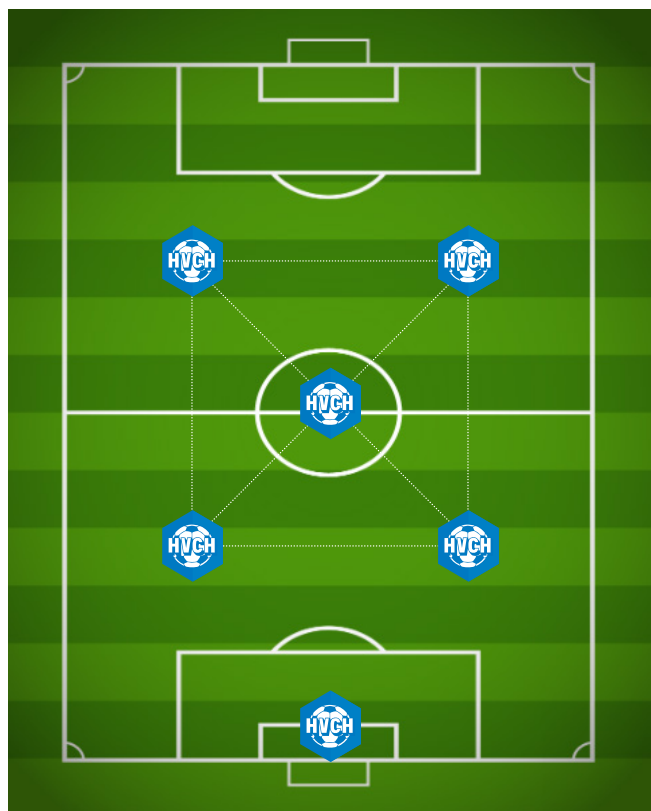
Doordat HVCH kiest voor het opleiden van jeugdspelers heeft dit ook als gevolg dat wedstrijden dienen als leermoment voor de jeugdspelers. Door alle jeugdspelers met een eenduidige speelwijze op te leiden, kan de gewenste en herkenbare speelstijl van HVCH ontstaan.

Daarom kiest HVCH voor een herkenbare formatie bij de JO8-JO10 (de dobbelsteen, 1:2:1:2), JO11-JO12 (de dubbele ruit (1:1:2:1:2:1) en een 1-4-3-3 formatie bij 'JO13' t/m JO19'. Hieraan zijn spelprincipes toegevoegd. Door de gehele jeugdopleiding willen wij deze formaties terug zien.

Het is belangrijk dat alle jeugdtrainers een brug vormen naar de selectie- en seniorenteams. Dit kunnen we bereiken door de afgesproken speelwijze te volgen en ons aan de gemaakte afspraken te houden!

We starten in de JO7 om de kinderen de spelregels van het voetbal uit te leggen. Daarnaast willen we de kinderen direct opvoeden dat een hoge intensiteit de basis is van het hedendaagse voetbal. Kinderen in de JO7 moeten er dus voor zorgen altijd eerder klaar te staan dan de tegenstander bij een uitbal. Als de spelhervatting voor ons is willen wij dat de spelers binnen 5 seconden het spel hervat hebben. Ook als dat betekent dat er teamgenoten nog niet klaar staan. Coaches zien daarop toe en herhalen deze regel het hele seizoen zodat het steeds meer een automatisme wordt voor de jeugdspelers van HVCH.

In dit hoofdstuk maken wij per leeftijdscategorie de spelprincipes inzichtelijk. Hier willen we in de toekomst filmpjes bij maken. Heb jij een spelprincipe kunnen vangen op je telefoon of met de Veo-camera? Laat dit weten aan onze Hoofd Jeugdopleiding of jouw coördinator!



JO8 - JO10
de dobbelsteen
(6 tegen 6 - 1:2:1:2)



JO11 - JO12
de dubbele ruit
(8 tegen 8 - 1:1:2:1:2:1)

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO7

Speelwijze JO7

De jongste jeugd bij HVCH speelt in de spelvorm vier tegen vier en maakt voor het eerst kennis met het spelen van wedstrijden. Naast het leren van de spelregels willen we bij de jongste jeugd ook gedrag aanleren dat past binnen onze visie.

Binnen de spelvorm vier tegen vier willen wij dat de kinderen altijd eerder klaar staan dan de tegenstander. Hiermee willen wij de kinderen leren dat alles binnen het voetbal op tempo dient te gebeuren. We halen sprintend de bal op als deze uit het veld is en we hervatten het spel snel. Ook als dat betekent dat we in het veld nog niet helemaal klaar staan voor de hervatting. *Tip: tel daarbij hardop tot vijf. Lukt het de spelers om het spel dan weer hervat te hebben?*

De speler die de bal op moet halen zou veel langer tijd nodig moeten hebben om die bal te halen en te hervatten. Als na al die tijd de spelers in het veld nog niet klaar staan geven wij als begeleiding direct het signaal af dat we daar niet op wachten en moedigen wij de speler met bal aan om het spel weer te starten.

Probeer zo concreet mogelijk te zijn

Wij willen als coaches en trainers zo concreet mogelijk zijn tegen de spelers. Definieer eerst voor jezelf en daarna voor de spelers wanneer men 'goed' staat. Je zou in de verdedigende context kunnen zeggen: als je tenen en je neus naar de bal wijzen, dan sta je goed klaar. Als je een stapje verder wil gaan kan je ze ook vertellen dat we dat dan doen tussen de bal en ons doel. Doe het stap voor stap en wees niet te ambitieus.

De ruit (of, makkelijker voor de spelers: het spekkie!)

In aanvallend opzicht zou je ze naar een positie kunnen laten lopen. Neem tijdens de training dat je dit wilt behandelen een zakje 'spekkies' mee. Een ruit is een vaag begrip, maar een spekkie onthouden ze wel, zeker als ze deze op mogen eten na de training!



**JO7
de ruit**
(4 tegen 4 - 1:1:2:1)

Spelprincipes aanvallen

#1 (JO7)

Wij dribbelen altijd binnen 5 seconden met de bal het veld in.

Spelprincipes verdedigen

#1 (JO7)

Wij staan altijd eerder klaar dan de tegenstander!

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO8

Speelwijze JO8

Op deze leeftijd is het moeilijk om tactische aanwijzingen te geven aan kinderen. Als de bal eenmaal gaat rollen werkt dat ronde object als een magneet voor de spelers. Dat is helemaal niet erg en laat je er vooral niet door frustreren. Wel kan je voor en na de wedstrijd, in de rust en op dode speelmomenten jouw team neerzetten in een bepaalde formatie. We koppelen hiermee het principe van de JO7 aan deze van de JO8.

De dobbelsteen

Bij HVCH kiezen wij voor de formatie 1:2:1:2, De Dobbelsteen. In onderstaande afbeelding zie je de blauwe ploeg in de 'Dobbelsteen' staan. De nummer 3 en 4 zijn samen de verdedigers. Zij leren, net als in 11-tegen-11 samen de as te verdedigen. Aan de buitenkanten hebben we onze 7 en 11. Zij spelen als klassieke buitenspelers en we hebben een centrale middenvelder. Door voor deze formatie te kiezen komen kinderen zonder dat ze het doorhebben al in wedstrijd situaties die ze jaren later ook in 11-tegen-11 tegen gaan komen. De kinderen belasten we niet met deze informatie. Zij moeten lekker spelen!

Basisafpraak

Wij staan elke keer bij een doeltrap of keeperbal van één van de keepers zo snel mogelijk in de dobbelsteen.



JO8 - JO10
de dobbelsteen
(6 tegen 6 - 1:2:1:2)

Spelprincipes aanvallen

#1 (JO7)

Wij dribbelen altijd binnen 5 seconden met de bal het veld in.

#2 (JO8)

Wij bouwen met elkaar op in een dobbelsteen!

Spelprincipes verdedigen

#1 (JO7)

Wij staan altijd eerder klaar dan de tegenstander!

#2 (JO8)

Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij "de snelweg"

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO8

Dode spelmomenten

Een dood spelmoment is het moment als de bal uit het spel is. Op dat moment staat alles even stil en heb je tijd om wat aanwijzingen te geven. Bij deze leeftijd concentreren wij ons op de doeltrappen van beide keepers.

Voetbalmoment: doeltrap/keeperbal eigen partij

De spelers staan in een de dobbelsteen en de keeper krijgt 2 opties:

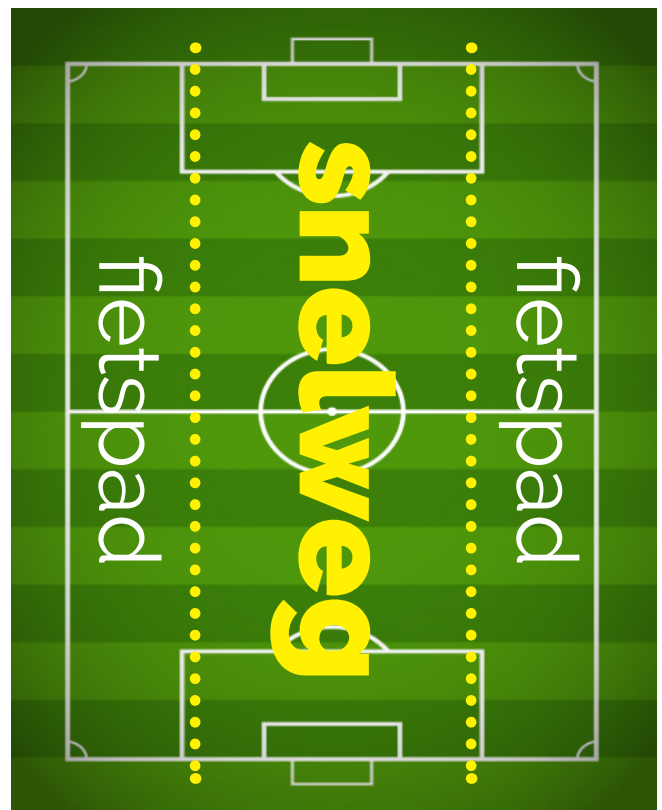
1. Rol speler 3 en 4 in. Vaak staat 1 van de spelers vrij (zoals ook in deze afbeelding). Speler 3 krijgt de bal en dribbelt het veld in, of passt de bal naar 7 en 9. Wat deze speler ook kiest, het maakt niet uit. Laat ze het zelf ontdekken. In deze variant worden spelers in een de situatie gebracht waarin ze een overtal uit kunnen spelen. Kiezen ze voor een individuele actie, of voor samenspel?
2. Als speler 3 en 4 niet vrij staan betekent dat vaak dat de tegenstander alles één op één zet. In dat geval proberen wij de bal over de grond te spelen naar nummer 7 of 11. Zodoende dwingen wij spelers om 1vs1 te spelen. Dat is veel leerzamer dan de bal over alle spelers heen te schieten en daar achter aan te rennen. Het voordeel van deze optie ook is dat als 7 en 11 de bal verliezen er nog drie spelers en een keeper achter de bal zijn om de bal terug te veroveren. Een fout wordt zodoende minder hard afgestraft wat passend is bij deze leeftijdscategorie.

Heb je een keeper op doel die goed kan voetballen? Leg de bal op de grond en laat hem in dribbelen op zoek naar een 2-tegen-1-situatie. Kan de keeper die vinden en uitspelen met zijn teamgenoot? Risico op een tegendoelpunt is groot, maar wel extreem leerzaam. Dit kan je oefenen bij een grote voorsprong, bij een oefenwedstrijd of op de training. (Let op: dit mag alleen bij een keeperbal en niet bij een doeltrap)

Voetbalmoment: doeltrap/keeperbal tegenpartij

Bij de JO8 leren wij dat je het veld kan verdelen in drie stroken. Daar gebruiken wij bij HVCH metaforen voor. De as hebben we omgedoopt tot 'de snelweg'. Als de tegenstander door de as kan voetballen leggen ze de snelste weg af naar ons doel en dat willen we niet. We hebben dan minder tijd om de bal af te pakken en de tegenstander heeft een grote kans tot scoren. Vrijwel alle doelpunten worden gemaakt vanaf de snelweg. We gaan proberen de tegenstander te dwingen over het fietspad. Dan hebben we meer tijd om de bal af te pakken.

Dit klinkt ingewikkeld, maar dat is het niet als je het concreet maakt. De bal wordt bijvoorbeeld naast geschoten. Jouw team heeft de tijd om klaar te staan in een kleine dobbelsteen. We willen alle voetjes op de snelweg hebben. Waarbij wij natuurlijk veel sneller klaar staan dan de tegenpartij. De spelers aan de zijkant (op het fietspad) worden vrij gelaten. We leren kinderen dus onbewust om ruimtes te verdedigen en niet blind achter je man aan te rennen. Op het moment dat de bal vertrekt bij de keeper sprinten we met z'n allen naar het fietspad waar de bal terecht komt en proberen we de bal af te pakken of uit het veld te krijgen.



Tip: Leg markeringen langs het veld om de snelweg inzichtelijk te maken. Zo maak je het erg concreet. Het veld is zo'n 30 meter breed. Loop vanaf de vier doelpalen ongeveer 10 stappen opzij en leg daar een ander kleur pionnetje neer. De snelweg is super zichtbaar en je kan spelers dus ook gericht coachen. Het grijze gebied en eventuele onduidelijkheid is weg!

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO9

Speelwijze JO9

Bij de JO9 houden we vast aan de formatie die is geïntroduceerd bij de JO8. We voegen nu een derde spelprincipes toe; in balbezit maken wij constant het touwtje vrij.

Het spel blijft erg chaotisch als de bal rolt. Dat is heel normaal en daar heb je als coach nagenoeg geen invloed op. De bal is vaak de grootste weerstand en de tegenstanders willen die bal ook nog eens afpakken. Medespelers schreeuwen dat ze de bal willen hebben en als wij als coaches de balbezitter dan ook nog allerlei goed bedoelde adviezen gaan geven werkt dat eerder averechts.

We houden het dus nog bij georganiseerde momenten. Op deze leeftijd is dat praktisch gezien alleen de doeltrap of keeperbal.

Kunnen ze het spelprincipe bij een georganiseerd moment uitvoeren? Dan kan je de spelers die **NIET** aan de bal zijn tijdens het spel wijzen op dit principe. Laat de balbezitter vooral met rust.

De definitie van vrij staan

Vaak wordt *vrijstaan* en *aanspeelbaar zijn* door elkaar gehaald. Een speler kan vrij staan, maar niet aanspeelbaar zijn. Daar heb je natuurlijk niet zoveel aan. Met de metafoer "het touwtje" maken we het inzichtelijk voor de spelers. Trek (een denkbeeldig) touwtje van de bal naar jouw voet. Als er niemand op dat touwtje staat, of met één stap op kan staan, dan ben je aanspeelbaar en moeten wij elkaar in durven spelen.

Basisafpraak

Wij staan elke keer bij een doeltrap of keeperbal van één van de keepers zo snel mogelijk in de dobbelsteen.



JO8 - JO10
de dobbelsteen
(6 tegen 6 - 1:2:1:2)

Spelprincipes aanvallen

#1 (JO7)

Wij dribbelen altijd binnen 5 seconden met de bal het veld in.

#2 (JO8)

Wij bouwen met elkaar op in een dobbelsteen!

#3 (JO9)

In balbezit maken wij constant ons touwtje vrij!

Spelprincipes verdedigen

#1 (JO7)

Wij staan altijd eerder klaar dan de tegenstander!

#2 (JO8)

Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij "de snelweg"

#3 (JO9)

"Wij blaffen niet, maar bijten!"

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO9

Doeltrap eigen ploeg

Voetbalmoment: een verdediger staat vrij en de keeper kan deze speler inrollen of inspelen

Wij willen bij HVCH spelers opleiden die een actie durven maken, de as in dribbelen en gericht op zoek gaan naar een passeerbeweging of 2-tegen-1-situatie. **De spelers zonder bal moeten zorgen dat hun touwtje vrij is!** De speler aan de bal kan kiezen om 1-tegen-1 frontaal te spelen of de bal te passeren naar de speler die zijn touwtje vrij krijgt.

Voetbalmoment: de tegenstander dekt al onze spelers (koppeltjes)

We bouwen op net zoals in de JO8, door de bal te spelen naar onze 7 en 11. Zij spelen 1-tegen-1 met de rug naar de goal van de tegenstander (rugwaarts). Op het moment dat zij de bal aannemen staan onze 10 en verdediger (4 of 3, afhankelijk van welke kant van het veld de bal is) niet vrij: hun touwtje is geblokkeerd. **Zodra de 7 of 11 worden ingespeeld, moeten deze spelers direct in actie komen om hun touwtje vrij te krijgen.**

De looplijnen op de afbeelding zijn het meest realistische voorbeeld. De speler aan de bal kan kiezen, ga ik 1-tegen-1 rugwaarts spelen, of ga ik voor samenspel.

Doeltrap tegenpartij

Na een jaar JO8 weten de spelers dat wij de snelweg bewaken en de tegenstanders aan de zijkant aan de bal laten om de bal daar dan te veroveren. Kinderen vinden het vaak nog een beetje spannend om écht contact te maken met de tegenstander om de bal af te pakken.

Wij leren de kinderen in JO9 om niet alleen maar op de tegenstander af te gaan om vervolgens mee te lopen (blaffen), maar daadwerkelijk de bal af te pakken (bijten). Door deze metafoor te gebruiken houdt je de kinderen een spiegel voor. Ben je het vrolijke hondje dat mee rent, of ben je die pitbull die ook echt de bal gaat afpakken?!

Voetbalmoment: tegenstanders opsluiten aan de zijkant

Alle spelers (en trainers) kennen het moment dat je een bal wilt schieten of gooien waarbij je al in de beweging zit, maar niet meer kan stoppen. Dat specifieke moment is het moment om de tegenstander op te sluiten.

In dit voorbeeld wordt de linkerverdediger van de tegenstander aangespeeld door de keeper. Onze 7 gaat daar op af en probeert de bal af te pakken. Onze 11 loopt naar de keeper zodat de bal niet meer terug kan. Onze 3 gaat naar zijn dichtstbijzijnde man op het fietspad en onze 4 pakt de spits op. Onze 10 beweegt naar de kant van de bal zodat hij de bal kan krijgen als we hem veroverd hebben.

Door de snelweg te bezetten sturen we de tegenstander naar de zijkant. Zodoende heb je 'hulp van de zijlijn'. Als de bal uit gaat, onderbreek je hun aanval en kun je allemaal weer positie kiezen achter de bal.



Dit klinkt misschien als veel acties, maar je hebt een jaar de tijd om dit de kinderen te leren. Het zijn allemaal kleine acties die spelers kunnen onthouden. Vertel ze dit niet in groepsverband, maar individueel: "Je staat nu op positie 7, rechts voorin. Als de keeper de bal los laat sprint jij naar je tegenstander toe! Niet alleen blaffen, maar ook bijten!"

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO10

Speelwijze JO10

Bij de JO10 houden we vast aan de formatie die is geïntroduceerd bij de JO8 en JO9. Naast de hiervoor behandelde spelprincipes voegen we wederom een spelprincipe toe: "spelers van HVCH vallen aan met lef en durven risico te nemen!"

Dat is makkelijk gezegd, maar in de uitvoering nog best lastig. Het is belangrijk dat wij als volwassenen een veilig klimaat creëren waarin spelers zich vrij voelen hun eigen keuze te maken. Het gaat niet om de keuze die ze maken, maar om de intentie die ze hebben. Doen ze iets met een plan, altijd goed! Kijk dus niet naar de uitslag of resultaat van die keuze. Dat is een wezenlijk verschil. Neem daarin de ouders mee bij een aftrapbijeenkomst, maar zeker ook de spelers zelf!

In de JO9 hebben we de meest veilige manier van opbouwen besproken. Deze kan je hanteren als een tegenstander sterker is, of als je flink achter staat. Opleiden is leuk en essentieel voor de ontwikkeling van onze spelers, maar als je het te ver doordraaft ga je spelers verliezen. Maak hier zelf een afweging in. Toch moedigen wij wel aan om risico te nemen tijdens het aanvallen.



JO8 - JO10
de dobbelsteen
(6 tegen 6 - 1:2:1:2)

Spelprincipes aanvallen

#1 (JO7)

Wij dribbelen altijd binnen 5 seconden met de bal het veld in.

#2 (JO8)

Wij bouwen met elkaar op in een dobbelsteen!

#3 (JO9)

In balbezit maken wij constant ons touwtje vrij!

#4 (JO10)

Wij vallen aan met lef en durven risico te nemen.

Spelprincipes verdedigen

#1 (JO7)

Wij staan altijd eerder klaar dan de tegenstander!

#2 (JO8)

Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij "de snelweg"

#3 (JO9)

"Wij blaffen niet, maar bijten!"

#4 (JO10)

Als de bal jou passeert sprint je terug!

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO10

Voetbalmoment: doelgrap eigen ploeg

De keeper heeft de bal in zijn handen en legt deze op de grond. Hij kiest in de JO10 voor een dribbel dwars door de as. We geven de keeper drie opties waar we er van uitgaan dat de tegenstander alles koppelt:

1. Hij speelt 2-tegen-1 met zijn verdediger en spits van de tegenstander
2. Hij dribbelt de twee aanvallers voorbij en speelt 2-tegen-1 met zijn nummer 10 en de middenvelder van de tegenstander
3. Hij dribbelt het veld in en passeert de twee aanvallers van de tegenstander en speelt de bal in naar rood 11 of rood 7.



In deze leeftijdscategorie gaan spelers meer over de bal heen kijken. Het is belangrijk voor de spelers op zoek te gaan naar een overtal. Doordeweeks worden ze daar vrijwel elke training op geattendeerd. Door daar tijdens de wedstrijden mee verder te gaan vergroot dat het leereffect enorm. Zorg voor een veilig klimaat waar fouten gemaakt mogen worden.

Voetbalmoment: uitbal eigen ploeg

Kinderen wordt geleerd in te dribbelen tot ze aangevallen worden. De tegenstander die onze balbezitter aanvalt laat zijn directe tegenstander dan vrij. Bij HVCH leren wij de spelers die momenten te herkennen en uit te spelen. Soms zorgt dat voor gevaar voor ons doel. Dat calculeren wij in en accepteren wij. Als het mis is gegaan de volgende keer weer proberen! Hierbij is het spelprincipe van de JOg natuurlijk essentieel: de spelers zonder bal moeten hun touwtje vrij maken. Als ze dat niet doen heeft hun keeper een probleem en kan hij de bal verliezen. Je zal zien dat als dit in goede harmonie en in een veilige omgeving gebeurt er meer spelers op doel willen. Ze hebben dan een belangrijke rol en kunnen zich aan de bal onderscheiden!

In de JO10 voegen wij het volgende principe toe: Als de bal jou passeert sprint je terug!

Dit spelprincipe valt en staat met het de mentale gesteldheid van de spelers. Na balverlies stappen wij vooruit en willen wij de bal snel veroveren, maar als dat niet lukt moeten alle spelers zo snel mogelijk terug sprinten naar eigen helft om een verdedigend blok neer te zetten. Het is zaak voor jou als coach om dit te bewaken en spelers aan te spreken op het moment dat ze daarin verzaken.

De piramide van mentaliteit

Kijk dus niet alleen naar de spelers in balbezit of naar de spelers die de bal af zouden moeten pakken, maar kijk vooral naar de spelers die uitgespeeld zijn. Wat doen zij om nuttig te blijven voor het team? Bij HVCH noemen we dit de piramide van mentaliteit. Alles is gebouwd op de normen en waarden van de vereniging en daarna onze mentaliteit.



SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO11 & JO12

Speelwijze JO11 en JO12

Doordat wij bij de JO8, JO9 en JO10 hebben gekozen voor 'de dobbelsteen' spelen wij bij de JO11 en JO12 in een dubbele ruit. Hiervoor is gekozen omdat deze formatie een logisch vervolg is op de dobbelsteen.

Een extra speler achterin

De dobbelsteen blijft volledig in tact met daarin ook de ruimtes en situaties waar spelers in terecht komen. We voegen daar een centrale verdediger toe. Deze speler zal vaak 1-tegen-1 gaan spelen met de spits. Hij heeft weinig steun van zijn teamgenoten en moet daar dus steeds bekwaam in worden. Het voordeel is namelijk dat hij over één of twee seizoenen 11-tegen-11 gaat spelen. Dan speelt hij samen met een andere centrale verdediger tegen één spits. Dan wordt het dus alleen maar makkelijker.

Een extra speler voorin

Daarnaast voegen we een spits toe die vooral met zijn rug naar het doel zal spelen, net als in 1-4-3-3. We hebben in de dubbele ruit de complete voorhoede zoals later ook in 11-tegen-11: met buitenspelers en een diepe spits. We hebben twee backs en een centrale verdediger die je ook met enige fantasie kan herleiden naar 11-tegen-11 net als de centrale middenvelder.

Deze formatie is dus een voorbode voor de formatie 1-4-3-3 in de spelvorm 11-tegen-11 (vanaf JO13). Spelers hoeft je daar in eerste instantie niet mee te vermoeien. Dat komt op het moment dat er geïnfuseerd gaat worden op groot veld.

Als je de formatie van de dubbele ruit uit gaat leggen aan je groep is het goed om de koppeling te maken met de dobbelsteen-vorm, zoals hierboven beschreven. Laat ze zien dat er eigenlijk niet veel verandert, behalve dat er een speler voor en achter toegevoegd worden. De kern is hetzelfde en de spelprincipes veranderen ook niet. Het veld is alleen wat groter, waardoor ook samenspel belangrijker wordt.



JO11 - JO12
de dubbele ruit
(8 tegen 8 - 1:1:2:1:2:1)

Spelprincipes aanvallen

#1 (JO7)

Wij dribbelen altijd binnen 5 seconden met de bal het veld in.

#2 (JO8)

Wij bouwen met elkaar op in een dobbelsteen!

#3 (JO9)

In balbezit maken wij constant ons touwtje vrij!

#4 (JO10)

Wij vallen aan met lef en durven risico te nemen.

#5 (JO11)

Na een pass bewegen wij altijd door.

Spelprincipes verdedigen

#1 (JO7)

Wij staan altijd eerder klaar dan de tegenstander!

#2 (JO8)

Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij "de snelweg"

#3 (JO9)

"Wij blaffen niet, maar bijten!"

#4 (JO10)

Als de bal jou passeert sprint je terug!

#5 (JO11/JO12)

Wij zetten "valletjes" voor de tegenstander.

SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO11 & JO12

“Een speler van HVCH staat nooit stil na zijn pass”

Voetbal is een sport waar een aaneenschakeling van acties wordt vereist. Zeker in balbezit moeten spelers altijd in beweging zijn. Als je de bal niet hebt moeten spelers zorgen dat hun touwtje vrij gemaakt worden (spelprincipe uit de JO9). Aan dat principe knopen we het principe van de JO11 vast. Op het moment dat een speler van HVCH de bal passt, versnelt hij altijd om de bal weer terug te kunnen ontvangen. Er zijn grofweg twee loopacties te bedenken:

1. Je speelt de bal in en versnelt naar voren om de bal weer te kunnen krijgen (zie afbeelding). Deze actie heeft de voorkeur omdat je zo dichtbij het doel van de tegenstander uit komt en een tegenstander uit speelt. Hier heb je lef voor nodig, want als de speler die de bal ontvangt de bal verliest kan de speler die de bal terug vraagt niet meer verdedigen. Je bent dan twee spelers kwijt. Uiteraard sprinten ze wel terug. (spelprincipe bij de JO10)

2. De tweede optie is dat de speler de bal speelt en hij schuin uitzakt om weer aanspeelbaar te worden. Hij maakt de afstand tussen de bal en hemzelf groter zodat hij meer tijd en ruimte krijgt om de bal te verwerken.

“We lokken de tegenstander in de val”

Op het halve voetbalveld gaan wij valletjes zetten voor de tegenpartij. Het veld wordt dusdanig groot dat spelers de bal niet meer in één keer over het hele veld kunnen schieten. Wij gaan proberen de tegenstander te laten doen wat wij willen. We zetten een valletje om de bal af te pakken!

In de afbeelding zie je dat onze spits een duidelijke kant kiest om te verdedigen. Dit doen we bij de meest vaardige verdediger. Er staat één speler vrij van de tegenstander. Alle andere spelers hebben een directe tegenstander wat het aanspelen minder aantrekkelijk maakt.

Op het moment dat de bal vertrekt uit de hand of van de voet van de keeper sprint onze 9 in een boogje naar die verdediger toe. Dat doet hij op zo'n manier dat het voor de centrale verdediger niet aantrekkelijk is om terug te spelen naar de keeper. Onze 11 neemt de positie van onze 9 in om de kantwissel voor het doel langs te blokkeren. We laten dus de tegenstander die het verste weg staat van de bal, vrij. Want: het is extreem moeilijk om die speler te bereiken.

Zo maken we de opbouw van de tegenstander voorspelbaar (valletje zetten) en kunnen we, net als bij de JO9 en JO10, de tegenstander opsluiten aan de zijkant van het veld (op het fietspad)



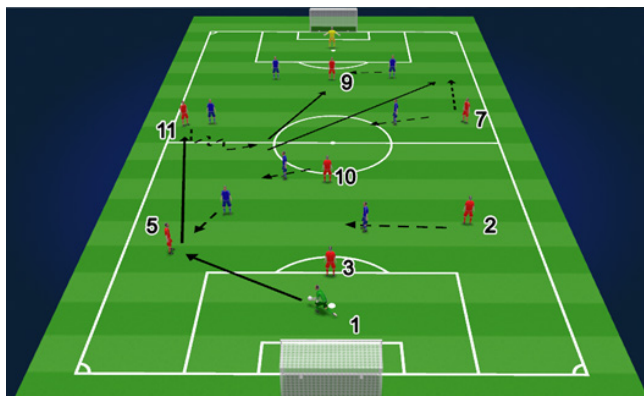
SPEELWIJZE ZO SPELEN WE ALS JO11 & JO12

Bij de JO11 en JO12 houden we vast aan de formatie die hiervoor is geïntroduceerd. Naast de hiervoor behandelde spelprincipes voegen we de laatste principe toe voor de spelers op het kleine veld.

Het spel verplaatsen: de bal 'op reis' sturen

Tijdens de wedstrijd ontkomen we er niet aan dat we op het fietspad in balbezit zijn. Op deze leeftijd willen we de associatie in het brein van een speler leggen dat als we op het fietspad in balbezit zijn, er aan de andere kant van het veld heel veel ruimte liggen op het andere fietspad. Alle spelers kantelen immers aan de kant van de bal.

Door de bal op een lange reis te sturen (= het spel verplaatsen) kunnen we via een omweg alsnog het doel van de tegenpartij bereiken en worden we zodoende minder snel ingesloten aan de zijkant van het veld. We proberen bij HVCH dus rechts te starten en links te eindigen, of andersom.



Spelprincipes aanvallen

#1 (JO7)

Wij dribbelen altijd binnen 5 seconden met de bal het veld in.

#2 (JO8)

Wij bouwen met elkaar op in een dobbelsteen!

#3 (JO9)

In balbezit maken wij constant ons touwtje vrij!

#4 (JO10)

Wij vallen aan met lef en durven risico te nemen.

#5 (JO11)

Na een pass bewegen wij altijd door.

#6 (JO12)

Wij laten de bal 'reizen' als we aan de zijkant in balbezit zijn.

Spelprincipes verdedigen

#1 (JO7)

Wij staan altijd eerder klaar dan de tegenstander!

#2 (JO8)

Bij balbezit van de tegenpartij verdedigen wij "de snelweg"

#3 (JO9)

"Wij blaffen niet, maar bijten!"

#4 (JO10)

Als de bal jou passeert sprint je terug!

#5 (JO11/JO12)

Wij zetten "valletjes" voor de tegenstander.

SPEELWIJZE BOVENBOUW

In het handboek voor de bovenbouw wordt de speelwijze van HVCH beschreven in combinatie met de daar bijbehorende spelprincipes. Toch hebben wij deze paragraaf toegevoegd aan dit handboek, omdat wij willen laten zien waar jullie naar toe bouwen op het kleine veld.

Waar wij in de onderbouw bepaalde formaties terug willen zien, wordt dat in de bovenbouw meer vrijgelaten. Je bent tenslotte afhankelijk van de spelers die je hebt. Toch zal de meest gangbare formatie 1-4-3-3 zijn. Enerzijds omdat de meeste trainers daarmee opgegroeid zijn en zich daar het meest comfortabel bij voelen, anderzijds omdat wij in de onderbouw in formaties spelen die als kleine broertjes gezien kunnen worden van het klassieke 1-4-3-3. Spelers worden, zonder dat ze het doorhebben, in situaties gebracht die passen in de 1-4-3-3 formatie.

Waar in de JO7 in een ruit ('spekkie') gespeeld wordt, doen we dat in de JO8 t/m JO10 in 'de dobbelsteen'. Als we dan de 8-tegen-8-formatie kijken ('de dubbele ruit'), dan zie je beide formaties uit de JO7 en JO8-JO10 terugkomen. Het grote voordeel is dat kinderen steeds in dezelfde situatie uitkomen en onderbewust verbindingen in het brein leggen om die situaties op te lossen. Het wordt daar makkelijker als ze eenmaal in de 11-tegen-11 belanden.



vanaf JO13
4-3-3
(11 tegen 11 - 1:4:3:3)

UITGANGSPUNTEN HVCH OP ZATERDAG

4.1 Coaching

Iedereen die zich direct bij HVCH met de jeugd bezighoudt, zoals trainers en leiders, heeft een functie als coach. [Coaching is het positief beïnvloeden van het gedrag van spelers](#). Het is van groot belang dat er bij het coachen rekening gehouden wordt met de (leeftijds)groep: 'Wat kunnen ze en wat willen ze?' Men moet dus inzicht hebben in de groei- en ontwikkelfase welke de jonge speler doormaakt.

Tip: op www.knvb.nl/assist-trainers vind je veel handige informatie en tips, zoals kenmerken per leeftijdscategorie.

Verschil tussen winnen en winst boeken

Het coachen moet er in principe op gericht zijn om de spelers te laten leren en groeien en niet hoofdzakelijk op winst of verlies. Natuurlijk heeft de coach ook emoties, maar iemand die met jeugd werkt, moet verder kunnen kijken dan de wedstrijd van vandaag. Niet voor niets brengt de ene club meer eigen 'kweek' voort dan de andere club. Dat heeft voor een groot deel te maken met de wijze waarop het jeugdkader haar werk doet (training, coaching, begeleiding).

Ouders hebben ook een grote rol in de beïnvloeding van het kind tijdens het spel. [HVCH vraagt daarom aan ouders om niet voetbalinhoudelijk te coachen](#) en dit dus volledig aan de trainers/coaches over te laten. Positieve ondersteuning en aanmoedigingen worden uiteraard zeer gewaardeerd.

4.2 Wissels

Bij alle jeugdteams van HVCH dienen alle jeugdspelers over een seizoen gezien evenveel te voetballen. Het kan zijn dat de ene speler op zaterdag langer speelt dan de andere, maar over een heel jaar gezien moet dat ongeveer gelijk zijn. Een speler zit in principe nooit langer dan één helft wissel.

Mocht er bij JO15 t/m JO19 de wens zijn om hiervan af te wijken, dient dit vooraf door de desbetreffende trainer afgestemd te worden met het Hoofd Jeugdopleiding. Natuurlijk zijn er uitzonderingen, bijvoorbeeld als er gewonnen dient te worden om degradatie te voorkomen (clubbelang). Of als een speler niet voldoende getraind heeft, te laat komt en/of zich niet goed gedragen heeft tijdens een wedstrijd, training of op de club.

4.3 Posities

Voorop op jonge leeftijd denken kinderen (en ouders) al te weten op welke positie ze het beste tot hun recht komen. Ze willen op die plek dan standaard opgesteld worden. Bij HVCH willen wij de spelers in de jeugd zo breed mogelijk opleiden. Tot en met de JO12 hebben kinderen geen vaste positie. Dat wil niet zeggen dat er tijdens de wedstrijd veel van posities gewisseld moet worden, maar over een heel seizoen gezien moeten de spelers regelmatig op andere posities gespeeld hebben. Vergeet hierbij ook de plek van de keeper niet.

"Leer eerst alle noten lezen en kies daarna welk instrument je wilt gaan spelen"

- **t/m JO12:** Spelers rouleren binnen de vastgestelde formatie. Niemand speelt weken op dezelfde plek.
- **JO13-JO15:** Spelers hebben een vaste linie waarin ze de meeste wedstrijden spelen. Er is dan idealiter ook sprake van een 'vaste keeper'.
- **JO16-JO19:** Spelers krijgen een vaste positie. We werken toe naar een bepaald specialisme.



OPSTARTEN VAN EEN SEIZOEN

Vorbereiding op start van het seizoen

Je ziet voor het eerst de voorlopige indeling. Vanaf dat moment moeten er een aantal zaken geregeld worden voordat het seizoen begint. Denk daarbij aan een Whatsapp-groep met de ouders (en evt. één met de spelers).

Ga bij de coördinatoren op zoek naar de telefoonnummers van alle spelers/ouders. Maak een groepsapp aan waarin jij jezelf voorstelt als de nieuwe leider/trainer/coach. Je kan daarin ook alvast aangeven dat we bij alle thuiswedstrijden een half uur/driekwartier van tevoren verzamelen. Dan kunnen ze daar vast rekening mee houden.

Taakverdeling tussen ouders en leiders.

Ga met de ouders in gesprek over het aankomende seizoen. Dat kan informeel na de eerste wedstrijd van het seizoen (de meeste ouders zijn dan toch al op het complex) of doe dat formeel met een PowerPoint-presentatie. Een standaard format kan door de club worden aangeleverd. Jij hoeft als begeleiding niet alles zelf te doen. Vraag of er ouders zijn die jou willen helpen met het klaarzetten van de veldjes. Dan kan jij je focussen op het voetbal en de groep kinderen. Indien nodig kan er wellicht iemand anders het rijschema maken en dat up-to-date houden? Of wellicht is er iemand bereid om de wissels te noteren zodat iedereen aan het einde van het jaar ongeveer even veel minuten heeft gespeeld?

Als je de luxe hebt van meerdere leiders om een elftal heen kan je de taken verdelen tussen die personen. Sta je er alleen voor is het aan te raden om de taken in stukjes te knippen. Dan zijn mensen eerder geneigd om 'ja' te zeggen.

Rol van de ouders in een seizoen

Ouders kunnen van een leuk seizoen een topseizoen maken, maar ouders kunnen tijdens een leuk seizoen ook een hele negatieve sfeer met zich meebrengen. Bespreek met de ouders de volgende dingen: Bij sporten moet het plezier voorop staan, dit kan alleen wanneer kinderen sporten leuk blijven vinden. En dus daarom geen schreeuwende, ruziënde ouders of coaches langs de lijn. Verenigingen willen een prettig, veilig en sportief sportklimaat. Ouders zien het liefst dat hun kind zich goed ontwikkelt en in een vrolijke en veilige omgeving opgroeit. Veel ouders kijken vooral naar wat goed is voor hun eigen kind en niet zozeer naar het groepsbelang. Ouders moeten zich realiseren dat, wanneer zij en de trainer/leider verschillende dingen zeggen, dit niet in het belang is van de ontwikkeling van hun kind.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar het gedrag van ouders langs de lijn en hoe kinderen hierop reageren. Hieruit blijkt dat de kinderen enthousiaste aanmoedigingen wel fijn vinden, maar dat de ouders wel iets minder moeten schreeuwen en ook minder kritiek moeten geven.

SIRE geeft 5 gouden tips voor de ouders langs de lijn om ervoor te zorgen dat kinderen blijven sporten met plezier.

1. Plezier gaat voor presteren

Haal de nadruk van het presteren af en leer je kinderen dat plezier voorop staat. Vraag dus liever 'Was het leuk?' of 'Hoe ging het?', dan 'Hebben jullie gewonnen?' of 'Heb je gescoord?'.

2. Moedig aan, maar coach niet mee

Wanneer zowel ouders als coaches aanwijzingen geven, is dat verwarrend voor kinderen. Het kan ze uit hun spel halen en ze kunnen hun zelfvertrouwen kwijtraken omdat ze niet meer weten naar wie ze moeten luisteren of wat ze moeten doen.

3. Moedig alle kinderen aan, niet alleen die van jezelf

Niet iedere ouders is erbij om zijn/haar kind aan te moedigen tijdens de wedstrijd. Daarom is het leuk als het hele team wordt aangemoedigd vanaf de kant.

4. Geef zelf het goede voorbeeld

Ga niet tekeer tegen scheidsrechters als je het ergens niet mee eens bent. Dit is misschien moeilijk, maar zo geef je wel het goede voorbeeld. Scheidsrechters doen hun best om er een leuke en eerlijke wedstrijd van te maken. Kinderen moeten ook leren om hier met respect mee om te gaan.

5. Laat je kind zijn of haar sport zelf beleven

Laat je kind zelf bepalen hoe intensief en hoe hoog het wil sporten. Dan beleeft het echt het plezier van sport!

VOORBEREIDEN VAN EEN WEDSTRIJD

Organisatie en logistiek

1. Waar gaan we heen? Informeer tijdig over de locatie van de wedstrijd.
2. Afspreektijd en locatie: Stel een duidelijke afspreektijd en locatie vast voor vertrek naar uitwedstrijden. Teams verzamelen voor vertrek in principe altijd vanuit HVCH.
3. Vervoer: Controleer of er voldoende auto's beschikbaar zijn voor het vervoer van spelers naar uitwedstrijden. Regel indien nodig extra vervoer. Stel per fase van het seizoen een rijschema op.

Communicatie

1. Ouders informeren: communiceer duidelijk met ouders over de wedstrijdplannen. Herinner hen eraan om op tijd af te melden indien hun kind niet kan deelnemen. Afmeldingen moeten uiterlijk donderdag voor de wedstrijd bij de Trainer/Leider/coördinator binnen zijn.
2. Afmeldingen en invallers: De coördinator overlegt met trainers en andere coördinatoren indien er spelers geleend moeten worden. Het kan nodig zijn om een van de beste spelers uit een ander team te lenen, wat vervelend kan zijn voor dat team. Dit moet open en eerlijk gecommuniceerd worden om begrip te kweken.



WEDSTRIJDBESPREKING MET JE TEAM

Hoe houd je een wedstrijdbespreking? Het gebeurt nogal eens dat spelers na een aantal minuten om zich heen beginnen te kijken of in gedachten lijken af te dwalen. Hoe zorg je er nu voor dat je als trainer/coach de aandacht vasthoudt? En hoe voorkom je dat het geen theoretisch praatje wordt?

Zomaar een paar vragen die je vaak hoort als het over een wedstrijdbespreking gaat. Of we het nu over de senioren hebben of over bijvoorbeeld de JO11. In dit hoofdstuk lees je meer over de opbouw van een wedstrijdbespreking. De aanbevelingen zijn gebaseerd op praktijkervaring en theorie. Het geeft rust voor zowel spelers als staf wanneer je werkt met een voor de kinderen herkenbare structuur in je wedstrijdbesprekingen.

7.1 Uitgangspunten wedstrijdbespreking

Voordat we de opbouw van een wedstrijdbespreking verder bespreken, noemen we eerst een aantal uitgangspunten. Het is aan te raden om altijd deze uitgangspunten in het achterhoofd te houden als je als trainer/coach een wedstrijdbespreking gaat houden.

1. Voorbereiding

Bereid je altijd goed voor op een wedstrijdbespreking. Werk deze zoveel mogelijk van tevoren uit, bij voorkeur op papier. Lukt dat niet, zorg er dan voor dat je in ieder geval een aantal steekwoorden op papier hebt staan. Daar kun je dan altijd op terugvallen.

2. Duur van de bespreking

De duur van een wedstrijdbespreking is afhankelijk van de leeftijdsgroep. Maar doorgaans duurt een bespreking 5 tot 15 minuten. Maximaal 5 minuten voor de allerjongsten, oplopend tot maximaal 15 minuten bij de senioren.

Het is in ieder geval niet aan te bevelen, een wedstrijdbespreking langer dan 25 minuten te laten duren. Voetballers willen namelijk het veld op om te voetballen, de spanningsboog is dus kort. Bij een te lange wedstrijdbespreking gaat de aandacht gegarandeerd verslapen.

3. Hulpmiddelen

Gebruik, voor zover mogelijk en beschikbaar, visuele hulpmiddelen zoals een coachbord. Op die manier kun je je boodschap veel makkelijker en duidelijker overbrengen.

4. Alleen staf en spelers

Ouders en andere betrokkenen horen niet aanwezig te zijn bij een wedstrijdbespreking. Ook niet in de rust. Wees hierin consequent. Hiermee creëer je rust en overzicht.

5. Betrokkenheid: stel open vragen

Betrek de spelers in de bespreking door open vragen te stellen. Dit kan centraal aan het team, maar ook rechtstreeks aan individuele spelers. Op die manier raken ze betrokken en letten ze op, want ook aan hen kan er een vraag worden gesteld.

6. Taal: afstemmen op de leeftijd

Spreek de taal van de leeftijdsgroep. Vraag bijvoorbeeld ook of je het goed hebt uitgelegd. Vooral in de jongere leeftijdscategorieën is deze vraag belangrijk. Vraag dus niet of ze het begrepen hebben, want daar zullen ze toch meestal bevestigend op antwoorden. Wees rustig maar duidelijk en altijd positief stimulerend!

7. Locatie

Doe een wedstrijdbespreking altijd in een aparte ruimte zoals een kleedkamer of bestuurskamer. Dit geeft rust en voorkomt afleiding.

8. Inhoud

Wees kritisch ten aanzien van de inhoud van de bespreking. Het kan goed zijn dat het noemen van de opstelling en wissels voldoende is. Houdt hierbij rekening met de leeftijdsgroep en het niveau waarop er gevoetbald wordt. Overlaad de kinderen niet met teveel opdrachten en ingewikkelde spelsystemen.

Over het gebruik van een coachbord

Het gebruik van een coachbord of tactiekbord biedt veel voordelen. Voetballers zijn visueel ingesteld. Met gebruik van een coachbord kun je daar prima op inspelen. Tip: magneetjes met een foto van de speler maakt het heel persoonlijk.

Het is niet alleen voor het duidelijk maken van de opstelling, maar je kunt tactische situaties uitzetten en gezamenlijk analyseren. Of laat de spelers zelf situaties uitzetten op het coachbord.

Daarnaast worden coachborden veel gebruikt op internet of televisie om voetbalsituaties uit te leggen. Spelers zijn het dus gewend en zullen niet vreemd opkijken als je als trainer/coach gebruikt maakt van zulke hulpmiddelen.

Tip: Heb je geen coachboard ter beschikking. Je kunt op gebruik maken van plastic bekertjes. Als je deze omdraait en er met stift een naam of veldpositie opschrijft dan kun je de grond of tafel tot coachboard omtoveren.

WEDSTRIJDBESPREKING MET JE TEAM

7.2 Opbouw wedstrijdbespreking

Een wedstrijdbespreking kan uit verschillende onderdelen zijn opgebouwd. Per onderdeel zullen we de inhoud hieronder verder bespreken.

Tip: Kies voorafgaand aan de wedstrijdbespreking een paar onderwerpen uit waar je deze keer de focus op wilt leggen. Wat is je opgevallen in de vorige wedstrijd(en) of tijden de trainingen?

1. Terugblik vorige wedstrijd

Het is altijd goed om te beginnen met een korte terugblik op de vorige wedstrijd. Hierin kun je eventueel nog openstaande punten kort bespreken. Houdt dit wel kort. Tip: Gebruik een 'Flap-over'. Noteer met rood die zaken die nog niet goed gaan en noteer met groen de goed uitgevoerde onderdelen.

Het gaat immers om de wedstrijd van vandaag. De ervaring is dat er altijd spelers zijn die het op prijs stellen nog even kort terug te bliken. Zo zorg je ervoor dat er geen zaken blijven open staan of onbesproken blijven.

Je kunt ook vanuit de terugblik direct de link leggen naar de wedstrijd van vandaag. Het is een goede opwarmer naar de speelwijze voor de komende wedstrijd.

2. Opstelling (met wissels)

Het is altijd verstandig om snel duidelijkheid te krijgen over de opstelling waarmee gespeeld kan worden. Zo laat je de spelers niet langer in onzekerheid. Ook kun je eventueel vragen of iedereen die in de basis staat ook voldoende fit is. Het is belangrijk om dit laatste expliciet te vragen. Dit geeft ook de mogelijkheid om nog bij te sturen in de opstelling.

3. Teamtaken

Vanuit de opstelling is het eenvoudig om over te stappen naar de teamtaken die moeten worden uitgevoerd. De teamtaken zijn gebaseerd op de teamfuncties zoals die ook door de KNVB zijn benoemd:

- Verdedigen;
- Omschakelen van verdediging naar aanval (V-A)
- Aanvallen.
- Omschakelen van aanval naar verdediging (A-V)

Je kunt bij het bespreken van de teamtaken ook een link leggen naar de trainingen van afgelopen week. Zijn er specifieke onderdelen waarop getraind is en die je graag terugziet in de wedstrijd? De teamtaken zijn een goed moment om dat te bespreken.

Verdedigen

Zaken die hier aan de orde kunnen komen zijn bijvoorbeeld:

- Speelveld klein maken en klein houden
- Dieptespel nee; breedte- of terugspel ja;
- Wanneer en waar zet je als team druk;
- Afspraken bij spelhervattingen.

Omschakelen

De omschakeling is een steeds belangrijker onderdeel in het voetbal geworden. Het is goed om dit in de wedstrijdbespreking mee te nemen. Hoe vul je dat als team in? Welke afspraken maak je hierover? Door goede afspraken te maken voorkom je dat straks iedereen in de omschakeling naar voren rent.

Aanvallen

Op welke wijze gaat het team het aanvalsspel invullen. Hoe ga je bijvoorbeeld opbouwen en het positiespel invullen? Wie staat er op de '16 meter' om een teruggetrokken voorzet in te schieten?

4. Individuele taken

Nadat je de teamtaken hebt besproken, is het een goed moment om aandacht te geven aan de invulling van de teamtaken door individuele spelers. Bijvoorbeeld hoe de spits zich vrijloopt en hoe de anderen hem dan het beste kunnen aanspelen.

5. Tegenstander

We naderen nu alweer het einde van de wedstrijdbespreking. Om de aandacht nog weer even op gang te krijgen, is het altijd goed om over de tegenstander te praten. Niet te lang natuurlijk! Spelers zijn vaak van nature geïnteresseerd in de tegenstander en hoe ze spelen.

6. Tot slot

Zorg dat je niet vervalt in clichés. Als je een aanwijzing geeft moeten de volgende dingen er altijd in zitten: Wie? Wat? Wanneer? Hoe? Welke? De opmerking: 'Sneller spelen', of 'eerder vrijlopen' zeggen niet zoveel.

Wie, moet de opdracht uitvoeren?

Wat, moet er gebeuren?

Wanneer, moet dat uitgevoerd worden?

Hoe, moet de speler die aanwijzingen uitvoeren?

Welke, in welke situatie moet dat gebeuren?

Een wedstrijdbespreking rond je af met een korte samenvatting van de besproken punten. Belangrijk om de bespreking met een positieve noot af te sluiten. Zodat iedereen 'opgewekt het veld' ingaat .

COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD

Laat je tijdens de wedstrijd niet beïnvloeden door de stand of door eventueel gebrul van publiek. Volg de wedstrijd in stilte, concentreer je op de voetbalhandelingen van je spelers, coach alleen de spelers die de bal niet hebben en de wisselers naast je langs de lijn.

Stel jezelf op langs de zijlijn en observeer zo lang mogelijk in stilte. Onthoud de hoofdzaken die je opvallen in het aanvallende en verdedigende (zoals opbouwen, scoren, storen en doelpunten voorkomen) en de individuele voetbalhandelingen met bal die daarbij horen.

Dat valt niet mee, je raakt al snel verstrikt in wat je allemaal ziet en wat je tegen je spelers zou willen zeggen. Het is ook niet verstandig om tijdens de wedstrijd je oordeel te geven over 'goede' of 'slechte' acties. Dat voelen de betrokken spelers zelf heus wel aan. In plaats daarvan maak je een keuze voor enkele accenten die je tijdens het spel, in de rust of tijdens de training aan de orde laat komen. Doe dit steeds met in het achterhoofd de structuur van voetballen: aanvallende en verdedigende.

8.1 Analyseren van aanvallende en verdedigende

Om je spelers beter te leren voetballen, helpt het om wedstrijden te analyseren en zo heel gericht verbeterpunten te vinden.

De manier van aanvallende van de tegenstander zegt wat over jouw manier van verdedigende en visa versa. Kijk tijdens de wedstrijd naar de speelwijze van de tegenstander. Wat doen zij goed waardoor onze speelwijze niet (volledig) uit de verf komt?

Kijken naar aanvallende

Bedenk welke accenten bij de vorige wedstrijd en op de training aan de orde zijn gekomen. Wat wilden we bereiken?

Stel jezelf vier vragen over het aanvallende:

- **Scoren:** Als een speler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het hem dan om te scoren?
- **Kansen creëren:** Als we de bal op de helft van de tegenpartij hebben, lukt het dan om kansen te creëren?
- **Naar voren spelen:** Als we de bal op eigen helft hebben, lukt het dan om een speler op de helft van de tegenpartij aan te spelen?
- **Bal houden:** Als één van mijn spelers de bal heeft, lukt het ons dan om de bal in de ploeg te houden of schieten we de bal zomaar weg?

Kijken naar verdedigende

Bedenk welke accenten bij de vorige wedstrijd en op de training aan de orde zijn gekomen. Wat wilden we bereiken?

Stel jezelf vier vragen over het verdedigende:

- **Doelpunten voorkomen:** Als een tegenspeler in kansrijke positie de bal krijgt, lukt het dan een doelpunt te voorkomen? Waarom wel of waarom niet?
- **Storen:** Wanneer we op eigen helft verdedigende, lukt het dan te voorkomen dat de tegenpartij kansen krijgt? Waarom wel of waarom niet?
- **Druk zetten:** Als we verdedigende op de helft van de tegenpartij, lukt het dan om te voorkomen dat ze een speler kunnen aanspelen op onze helft? Waarom wel of waarom niet?

- **Bal afpakken:** Als een speler van de tegenpartij de bal heeft, lukt het ons dan de bal af te pakken? Waarom wel of waarom niet?

Je ziet dat verdedigende meermaals de bal niet rustig aannemen en een aanspeelbare medespeler zoeken, maar in plaats daarvan de bal wild naar voren schieten. Onthoud dit punt voor de bespreking in de rust. Je ziet vast nog meer punten, maar dat is voor de training of een volgende wedstrijd. Beter één ding goed gedaan, dan tien dingen half benoemd.

Zet de antwoorden op deze vragen voor jezelf op een rij, bedenk wat goed gaat en wat een volgende keer beter zou kunnen. Heb daarbij oog voor de rol van de tegenpartij. De ene wedstrijd krijgt je team veel kansen en maakt het doelpunten, een volgende keer wordt je team teruggedrongen en komt het de eigen doelmond niet uit. Komt dit omdat je team matig verdedigt of valt de tegenpartij gewoon goed aan? Waarom lukt het niet om weerstand te bieden? Wat kunnen spelers aan de bal of juist zonder de bal beter doen?

8.2 Wedstrijdtaal

Houd je opmerkingen gericht op aanvallende en verdedigende tijdens de wedstrijd simpel. Oefen de termen die je hierbij gebruikt eerst op de training. Gebruik ook zeker de metaforen uit dit handboekje!

Aanvallende

- **'De dobbelsteen'** Speelruimte zo lang en breed mogelijk maken. De spitsen moeten zo diep mogelijk spelen. De links- en rechtsbuiten moeten het veld breed en diep houden.
- **'Diepte'** Middenvelders en verdedigende moeten steeds kijken of de bal vooruit richting de spitsen kan worden gespeeld.
- **'Bal houden'** Voorwaarde om kansen te creëren. Coaches leggen vaak de nadruk op het voorkomen van risico's en moedigen ten onrechte aan tot het spelen van de 'lange bal'. Spelers schieten veroverde ballen dan zomaar weg of uit. Stimuleer spelers eerst de bal aan te nemen, eventueel af te schermen van een tegenstander en de bal daarna in het team te houden.
- **'Posities houden'** Veldbezetting zo optimaal mogelijk houden. Pupillen hebben soms moeite om met elkaar de ruimte goed te bespelen.

Verdedigende

- **'De snelweg'** Speelruimte zo kort en smal mogelijk maken. Speel dicht bij elkaar, dan kunnen de spelers elkaar snel helpen.
- **'Naar de bal toe'** Druk zetten om te voorkomen dat de tegenpartij de bal kan overspelen en om de bal af te pakken.
- **'Niet blaffen, maar bijten!'** Als de bal in de buurt is en de spits van de tegenpartij de bal kan ontvangen, moet de centrale verdediger kort dekken en contact durven maken
- **'Geef rugdekking aan elkaar'** Het team moet niet alleen de ruimte klein maken in de lengte van het veld, ook in de breedte.
- **'Doe weer mee'** Zo lang mogelijk nuttig blijven. Wanneer de spitsen van jouw team zijn uitgespeeld, kunnen ze toch de middenvelders ondersteunen door spelers van de tegenpartij op het middenveld in te sluiten.

COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD

8.3 Beïnvloeden tijdens de wedstrijd

Alles wat je zegt moet welgekozen zijn, pik uit de talloze situaties alleen de belangrijkste zaken. Probeer dus niet de hele tijd te roepen. Terwijl je de wedstrijd observeert, is er de mogelijkheid je spelers te beïnvloeden. Baseer je aanwijzingen langs de lijn op wat je ziet. Haak aan op de thema's of de accenten binnen aanvallen en verdedigen. Benoem zaken die je al eens eerder onder de aandacht hebt gebracht.

Sluit aan bij het niveau en de beleavingswereld van de spelers!

Bij JO9 heb je het vooral over hun voetbalhandelingen (aannemen, dribbelen en passeren, passen), bij JO13 over hun taak in het elftal en het samenwerken met andere spelers.

8.4 Do's en dongs bij het geven van aanwijzingen

Controleer steeds of het zinvol is wat je zegt. Zie je dat de speler of het team zich verbetert na iets wat je hebt gezegd? Herhaal een opmerking geen drie keer als je geen effect ziet. Jeugdige spelers worden hier onzeker van.

- Richt je alleen op structurele zaken die beter kunnen, coach niet op incidenten of na een mislukte actie. Hoe goedbedoeld ook, het leidt een speler vooral af.
- Snelle tegendoelpunten? Met geroep bereik je de meeste spelers niet en als ze je al verstaan, worden ze er al snel doof voor. Wil je toch graag iets zeggen, noem dan eerst de naam, houd het herkenbaar en simpel en wijs niet op zonneklare 'foutjes'. Laat hen daar in stilte van leren.
- Stap niet binnen de lijnen, keer je nooit af van het spel, maak geen wegwerpgebaar. Roep geen dingen als 'natte-krantenbal' of 'patatbenen'. Daar lachen spelers wel om, maar ze voetballen er niet beter door. Ook zinloos is een opmerking als: 'De bal moet er wel in hoor!'
- Bevraag de wissels die naast je staan. Kijk samen met hen naar het spel. Zij hebben alle aandacht voor jouw lessen.
- Dit betekent niet dat je spelers moet laten aanrommelen. Je ziet dat jouw middenvelder te ver van zijn tegenstander staat. Zo kan de centrale middenvelder van de tegenpartij de bal steeds achter de laatste linie spelen. 'Teun, dicht bij hem staan. Houd druk op de bal, goed zo!'
- Coach preventief in plaats van reactief. In het laatste geval ben je alleen bezig met het resultaat of de uitkomst. In het eerste geval vooral met het proces om tot een goede uitvoering te komen (voorwaarden creëren).
- Coach in de wedstrijd alleen de spelers die de bal niet hebben. Laat de speler aan de bal zelf keuzes maken in het veld, niet jij. Voorprogrammeren is zinloos, het spel is onvoorspelbaar!



COACHEN IN DE RUST

Wanneer de scheidsrechter afblaast voor de rust verzamelen de spelers zich bij jou, in de onderbouw vaak aan de zijkant van het veld (en niet in de kleedkamer). Zorg dat je op afstand van het publiek staat, zodat jij én je spelers alleen met het team bezig zijn en niet met ouders of andere omstanders.

De spelers drinken, plassen, strikken veters, laten dingen bezinken. Rust is rust, dit is geen vrijplaats om al je bevindingen over ze uit te storten. Laat ze uitrazen.

9.1 Vragen en nadenken

De rust is wél een prima moment om alle spelers tegelijk te beïnvloeden. Dit doe je door enkele vragen te stellen en ze over dingen te laten nadenken. Je kunt het eerste commentaar of reflectie door een speler (óf, heel praktisch: de wissels) laten geven en deze taak wekelijks laten rouleren onder de spelers. Laat bijvoorbeeld de één iets zeggen over het aanvallen, de ander over het verdedigen. Elke positieve bijdrage is oké.

Als laatste neem jij het woord. Begin altijd met een compliment aan iedereen, benoem de goede zaken en dan pas twee uitdagingen voor de tweede helft. 'Goed gewerkt!' is te algemeen. Dit is beter:

'We hebben weinig kansen weggegeven en we stonden goed dicht bij elkaar. De spitsen deden goed mee bij het verdedigen en de middenvelders en verdedigers pakten vaak de bal af. Prima. Helaas staat het wel 2-0. Wat kunnen we straks nog beter doen?'

Kies twee positieve punten en twee aandachtspunten voor de tweede helft:

- **Wat ging goed in het aanvallen?** 'We hebben een doelpunt gemaakt en diverse kansen gecreëerd. Ga zo door!'
- **Wat kan beter in het aanvallen?** 'Als we achter in de bal hebben, hebben we moeite om hem bij de spitsen te krijgen. We lijden balverlies door een lange bal of in de combinatie. Wat kunnen we beter doen?'
- **Wat gaat goed in het verdedigen?** 'De verdedigers verdedigen sterk en zijn actief in het storen en proberen de bal af te pakken. Ga zo door!'
- **Wat kan beter in het verdedigen?** 'Niet iedereen doet mee met verdedigen. De tegenpartij kan gemakkelijk oprukken en heeft zo twee doelpunten gemaakt. Hoe kunnen we dit in de tweede helft voorkomen?'
- **Corrigeer spelers in houding en gedrag.** Een mindere wedstrijd spelen mag, verliezen kan. Maar negativiteit of frustratie niet accepteren en direct aanpakken. Stel bijvoorbeeld de vraag: 'Help jij met jouw gedrag, jouw team?'

9.2 Spelers stimuleren

Bij HVCH willen wij dat spelers zich fijn voelen. Positieve coaching is daarin een essentieel onderdeel. Positief coachen wil niet zeggen dat je alles met de mantel der liefde moet bedekken. Kritische noten mogen en moeten gekraakt worden, maar wel op een opbouwende manier.

- **Benoem wat er goed gaat.** Negeer zoveel mogelijk wat er nog minder goed gaat, ook al ben je teleurgesteld over het wedstrijdverloop of de uitvoering van een oefening. Doen twee spelers er lang over om bij een pylon te gaan staan, negeer dat dan en complimenteer luid en duidelijk de spelers die wél snel klaar staan. Spelers die moeite hebben met luisteren, hebben dat vaak ook thuis en op school. Ze zijn minder gevoelig voor negatieve feedback en bloeien juist op bij een onverwacht compliment.
- **Concrete complimenten geven.** Benoem de inzet van een speler of de uitvoering van zijn taak in plaats van het resultaat daarvan. *'Geweldig hoe goed jij je best hebt gedaan om die bal binnen te houden.'*
- **Elke persoonlijke vooruitgang waarderen.** Daag de talenten in je team nog meer uit door ze extra taken te geven en ontwikkel laatbloeiers door ze op hun niveau succes te laten beleven én zet die succeservaringen in de schijnwerpers. *'Wat goed dat je in deze wedstrijd zo vaak vrijliep.'*

9.3 Verbeterpunten doorgeven

Begin met een gemeend en specifiek compliment: *'Goed dat je in de eerste helft zo vaak op doel schoot.'* Laat dat volgen door een opdracht, keuzemogelijkheid of tip. Hoe kan iets beter?

Formuleer op de toekomst gericht en doe het ook voor:

'Buig als je schiet iets over de bal, dan gaat-ie niet meer over.'

Voel je aan dat je speler nog onzeker is?

Geef nog een extra aanmoediging. *'Laat het zien hé? Je kunt het.'*

EVALUEREN NA DE WEDSTRIJD

Na de wedstrijd kun je spelers beter niet meer veel vermoeien met wat jij ervan vond. Het belangrijkste is nu dat iedereen met een goed gevoel naar huis gaat. Spreek met ouders van spelers en bouw een band met ze op.

Nabespreking

Afhankelijk van de situatie kun je de nabespreking op het veld of in de kleedkamer doen. Houd het kort en laat je emoties achterwege. Benoem positieve momenten, complimenteer spelers die zich maximaal hebben ingespannen, relatieveer minder leuke gebeurtenissen en onthoud voor jezelf wat op de training of de volgende keer anders kan. Wel kun je alle spelers bij elkaar roepen voor een gezamenlijke afsluiting. Een goed moment om de dag prettig af te ronden – ook als er is verloren. Bespreek geen technische details, daar staan de oren niet meer naar. Negeer negatieve opmerkingen over scheidsrechter of tegenstander.

Teamprestatie

Benadruk aan de kantine tafel de positieve momenten en de teamprestatie. Schenk niet te veel aandacht aan dingen die fout gaan. Een doelpunt tegen is niet altijd het gevolg van een fout, maar soms van het goede spel van de tegenpartij. Benadruk de kwaliteiten van de tegenpartij ook weer niet te veel. Dit wekt bij jouw spelers de indruk dat zij er niets van kunnen. Herken het goede en benadruk dat.

Zorg dat in een eventueel wedstrijdverslag niet alleen de doelpuntenmakers worden genoemd. Dik verloren en weinig inzet gezien? Vraag je af wat presteren voor jou betekent. Winnen en hoog eindigen op de ranglijst? Of voortgang (winst) boeken en samen met plezier bezig zijn? Luister daarom ook na de wedstrijd weer goed naar hen. Stel vragen die jou informatie geven en hen aan het denken zet.

Het belangrijkste is het sociale aspect. Bedenk: in en rond voetbal doe je dingen samen. Samen douchen, wat drinken na de wedstrijd en af en toe met spelers en ouders iets anders leuks doen. Een uitje zoals bowlen, zwemmen of een andere activiteit. Heel goed voor de teamspirit, want ze krijgen in zo'n situatie op een andere manier waardering voor elkaar. Een speler die misschien iets minder goed kan voetballen, blijkt dan ineens heel sociaal of grappig te zijn.

Afspraken na de wedstrijd

Geef iedereen een handje. Laat de spelers elkaar na afloop handen geven en bedank ook allemaal de scheidsrechter. Zorg dat je nog even contact hebt met de begeleiding van de tegenstander. Een handdruk, een gesprekje, je komt elkaar weer tegen. Wees ervan bewust dat je het voorbeeld bent voor je spelers en voor HVCH.



BEGELEIDING OP DE CLUB

Bij HVCH hebben wij de gelukkige omstandigheid dat er doordeweeks drie uur per week een gediplomeerde kracht aanwezig is om de kwaliteit en de inhoud van de trainingen in de gaten houdt. Hij stuurt bij en helpt de spelers en clubtrainers om zich te ontwikkelen. Maak daar zoveel als mogelijk gebruik van. Iedere trainer en coach heeft zijn twijfels. Met elkaar sparren is leuk en leerzaam. Uit je twijfels en laat je helpen door de professionals.

11.1 Het trainingsprogramma

Het trainingsprogramma dat doordeweeks gedraaid wordt heeft invloed op de spelers die jij zaterdagochtend voor je krijgt. Het is daarom goed om te weten wat er doordeweeks gebeurt. Neem geregeld contact op met de trainer of hoofdtrainer van dienst om te vragen hoe het met de spelers gaat. In dit hoofdstuk een korte uitleg van het trainingsprogramma. Als je daar meer over wilt weten kan je terecht bij onze trainers coördinator.

Een speler die op zijn zesde begint met voetballen speelt tot aan de senioren zo'n 500 wedstrijden en heeft 1000 trainingen. Om daar een rode draad in te krijgen is Voetbalopleidingscentrum.nl ingehuurd om de oefenstof aan te leveren. Onze HJO implementeert dat binnen de verenging. Van alle trainers die bij ons de trainingen uitvoeren wordt verwacht dat zij deze leerlijn volgen.

Het trainingsprogramma bestaat uit drie grote blokken:

1. **Thema frontaal** Wat doe je met een tegenstander recht voor je?
2. **Thema zijwaarts** Wat doe je met een tegenstander in je zij?
3. **Thema rugwaarts** Wat doe je met een tegenstander in je rug?

Op deze manier worden alle richtingen binnen het voetbal behandeld. Elk blok bestaat uit een cyclus van 6 weken. Het streven is om 36 weken te trainen volgens het trainingsprogramma (exclusief vakanties). Op die manier wordt elk blok twee keer behandeld. In elk blok van 6 weken worden de volgende teamtaken behandeld:

1. Aanvallen (week 1 en 2)
2. Omschakelen (week 3 en 6)
3. Verdedigers (week 4 en 5)

In de tabel zie je het overzicht in één oogopslag.

Week	Thema	Training 1	Training 2	Wedstrijd
1	Balbezit	Accent individu	Accent team	
2	Balbezit	Accent individu	Accent team	
3	Omschakelen BB > BBT	Accent individu	Accent team	
4	Balbezit tegenstander	Accent individu	Accent team	
5	Balbezit tegenstander	Accent individu	Accent team	
6	Omschakelen BBT > BT	Accent individu	Accent team	

11.2 Coach-de-coachavonden

Coach de coach is een periodieke interne cursus voor coaches, onder leiding van onze HJO. Je krijgt tips en tricks over hoe je het programma moet interpreteren en het in de praktijk kan brengen. Heb je specifieke vragen over je team? Dan is dit het moment om ze te stellen. Ook zal één van de trainers een voorbeeldtraining geven om te laten zien welke kanten je op kan met het trainingsprogramma.

De eerste avond (begin september)

Tijdens de eerste avond gaat het om het opstarten van het jaar. De Hoofd Jeugdopleiding start samen met jullie het seizoen op, bespreekt de voetbalvisie en de eventuele wijzigingen ten opzichte van het jaar ervoor. Het bestuurslid voetbalzaken bespreekt de randvoorwaarden vanuit de club.

De tweede avond (medio november)

Tijdens de tweede avond blikken we terug op de start en blikken wij vooruit richting de kerst. Ook zal er een praktijkgedeelte gehouden worden met een oefengroep. Thema van de avond wordt bekend als jullie worden uitgenodigd.

De derde avond (medio februari)

Tijdens de derde avond blikken wij terug op de winterstop. Hoe zijn we daar uitgekomen? Er zal vooruit gekeken worden naar het voorjaar en ruimte zijn om vragen te stellen. Ook bij deze avond zal een thema centraal staan bij het praktijkgedeelte.

De vierde avond (medio mei)

Tijdens de vierde avond blikken wij vooruit op de teamindeling voor het volgende seizoen. Daarin zal het onderwerp 'talenterkenning' centraal staan. Waar kijken wij als HVCH naar?

Begeleidingsmomenten

De HJO probeert elk team minimaal twee keer per jaar een volledige wedstrijd te zien spelen. Tijdens deze momenten ondersteunt en adviseert hij de coach van dienst. Heb je behoefte aan meer ondersteuning, of heb je een andere hulpvraag? Geef dat vooral aan! Dan gaat er een situatie gecreëerd worden waarin je geholpen wordt.

INSPIRATIE VOOR JEUGDTRAINERS



KNVB Assist

KNVB Assist is het online kennisplatform van de KNVB om vrijwilligers, trainers, scheidsrechters, bestuurders en wedstrijdsecretarissen in het Nederlandse amateurvoetbal te ondersteunen.

Je vindt er praktische informatie en tips, bijvoorbeeld over de kenmerken van spelers in bepaalde leeftijden (wat kun je wel en niet van ze verwachten, hoe beleven zij voetbal en hoe kun je ze het beste coachen) en infographics over de speelvorm per leeftijdscategorie

Tip: meld je aan voor de nieuwsbrief!

Kijk op www.knvb.nl/assist-trainers

De jeugd heeft de toekomst

'De jeugd heeft de toekomst' is een podcast van de KNVB over het jeugdvoetbal. Voor iedereen, van Hoofden Opleiding en trainers tot ouders, die geïnteresseerd is in de ontwikkelingen in het jeugdvoetbal en de toekomst ervan. Er is elke twee weken een nieuwe aflevering.

Luister de podcast via www.knvb.nl, Spotify of je podcast-app

De trainer maakt het verschil

Ben je op zoek naar voetbalboeken die jou als trainer helpen om elk kind een leuke en leerzame tijd op het voetbalveld te geven en inzichten geven die je de volgende dag al kunt toepassen?

Lees dan de 'trainer maakt het verschil'-boeken van sport- en prestatiepsycholoog en voetbaltrainer Mauro van der Looij:

- 'De basis': leiderschap, motiveren, mindset en meer
- 'Het veld op': speelwijze, training, wedstrijdcoaching en meer

Bij de boeken hoort ook een podcast met actuele afleveringen over coaching, motivatie, prestatiedruk en talentontwikkeling binnen het jeugdvoetbal. Altijd met de praktijk van trainers als vertrekpunt!

Kijk op www.detrainermaakthetverschil.nl

En verder...

YouTube en andere social media staan vol met toffe filmpjes rondom jeugdvoetbal. Maar ga vooral ook eens naar een training of wedstrijd van een andere lichte, en leer van elkaar.

Heb jij zelf video's gemaakt, toffe voorbeelden gezien of leuke oefeningen gevonden? Deel ze met de technische coördinator, zodat ook alle andere trainers van HVCH hier gebruik van kunnen maken!

Opleiding en ontwikkeling

Wil jij jezelf ontwikkelen een trainerscursus volgen? Interesse in een andere rol binnen de jeugdopleiding van HVCH? Of andere goede ideeën? Laat het weten aan onze Hoofd Jeugdopleiding!



Rabobank

Dit handboek is opgesteld in samenwerking met Lars van Halteren. Lars, in bezit van UEFA B (toegelaten tot VC4) en Hoofdopleidingen B, is fulltime werkzaam bij [Voetbalopleidingscentrum.nl](https://www.voetbalopleidingscentrum.nl).

Voetbalopleidingscentrum.nl ondersteunt voetbalclubs op het veld, maar ook aan beleidsmatig. Denk daarbij aan het coachen en opleiden van jeugdtrainers, een trainingsplan, het organiseren van trainersavonden, coördineren en het verzorgen van trainingen.

Bij Voetbalopleidingscentrum.nl is Lars, naast zijn functies als manager clubondersteuning en manager techniekcursus, samen met Dennis van den IJssel verantwoordelijk voor het voetbalinhoudelijke aspect.

De totstandkoming van dit trainershandboek is mede mogelijk gemaakt door Rabobank Jongeren Support.

© HVCH - versie augustus 2026



SPORTIVITEIT EN PLEZIER
sinds 1932

hoofdsponsor jeugd



VAN DEN HEUVEL