

# Een kwaliteitsvolle begeleiding en opleiding begint met duidelijke en realistische doelstellingen

[U8-U9](#)

[U10-U11](#)

[U12-U13](#)

[U14-U15](#)

## Inleiding

Iedereen is anders. Dat geldt voor volwassenen, kinderen en dus ook voor jeugdvoetballers. Het ene kind is terughoudend, het andere staat meteen open voor alles wat er op hem of haar afkomt. Met elkaar omgaan is een kwestie van ervaring opdoen. Er bestaan geen handleidingen voor. En er is geen pasklare oplossing om met iedereen goed om te kunnen gaan. Dat geeft meteen de problematiek aan waarmee een coach te maken krijgt.

Voor elke doelgroep stellen we na te streven doelstellingen op. Elke speler wordt individueel begeleid in functie van de nagestreefde doelstellingen. Spelertjes die de doelstellingen niet realiseren binnen de voorziene leeftijdsgroep krijgt de kans hier verder aan te werken in een volgende leeftijdsgroep. Waar mogelijk worden extra opleidingsmomenten voorzien op maat van de spelertjes.

In functie van de vooropgestelde doelstellingen werken onze trainers met maandelijkse thema's. Via volgfiches per speler willen we de ouders heel nauw betrekken bij de evolutie van hun kind.

## U8-U9

### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Kinderen in de leeftijdscategorie U7-U9 zijn snel afgeleid. Zij kunnen zich niet lang concentreren. Ze zijn te speels om al te voetballen zoals ouderen dat soms verlangen. Hij/ zij is individueel gericht: geen gevoel om dingen *samen* te doen.

### Het 'spel'

Bij de jongste spelers is bijna iedereen op en om de bal. Een uitzondering vormen de keepers en één of twee spelers die bij voortdurende herhaling worden gemaand achteraan te blijven. Van voetbal *is* er nauwelijks sprake. De bal wordt soms half of helemaal niet geraakt. De bal wordt door een meute enthousiaste, rennende en schoppende spelertjes voortbewogen.

Iedereen rent achter de bal aan. Als de jongens en meisjes al langer op de club zijn, worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar. De balbehandeling is gericht. Niettemin beperkt het zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven, een trap naar voren en een schot op het doel.

### Consequenties voor de training

Bij deze leeftijdscategorie gaat het vooral om het ontwikkelen van de techniek, het *balgevoel*, "oog/hand"- en "oog/voet"-coördinatie. Kinderen moeten 'de baas worden over de bal', zodat de bal middel kan worden om de spelbedoelingen te realiseren.

### **Spelbedoelingen:**

- balbezit
- aanvallen en scoren
- mikken/ schieten
- individueel balbezit houden
- samen balbezit houden
- balbezit tegenpartij
- storen
- bal veroveren/ bal afpakken
- doelpunten voorkomen/ eigen doel verdedigen

### **Methodische aanpak:**

- van balgewenning naar doelgerichtheid
  - van bal als doel naar bal als middel
- De trainer/ coach dient te beschikken over kennis van en inzicht in alle voetbaltechnische handelingen, want: 'jong(goed) geleerd is oud gedaan'.

### *Overige voorwaarden zijn:*

- voor iedereen een bal beschikbaar
- veel afwisseling in de training
- veel herhalingen
- per training komen alle spelbedoelingen aan bod
- inspelen op de fantasiewereld van de kinderen
- rekening houden met gering concentratievermogen
- geen verwachtingen hebben van samenwerking tussen de spelers onderling
- zeer korte uitleg
- eenvoudige opdrachten geven - taal van het kind spreken
- tijd optimaal benutten
- geen lange rijen en geen lange wachttijden!
- zelf voordoen is beter dan uitleggen; en plaats jezelf op dezelfde hoogte als je spelers (hurkzit komt minder dreigend over)
- "Fun"-element moet steeds aanwezig zijn.

### **Geschikte oefenvormen**

- basisvormen: 1 : 1,
- partijvormen: 3 : 2 diversen, 4 : 4 en variaties
- lijnvoetbal
- mik- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven

### **Voetbalweerstanden**

De bal vormt bij deze leeftijdsgroep de grootste weerstand. Daarnaast zijn voetbalweerstanden o.a. het speelveld (te groot / te klein), de tegenstanders maar ook de medespelers; het is te druk op het veld.

## Einddoelstellingen bij de overgang van duiveltjes(U9) naar preminiemen (U10)

### Technisch

- met een bal kunnen dribbelen en drijven
- een bal kunnen aannemen met de buitenste voet; liefst links en rechts
- zowel links als rechts een korte pass binnenkant voet kunnen inspelen
- op de juiste manier kunnen ingooien

extra aandachtspunt: met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef leren geven  
extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

### Tactisch

- de beginselen kennen van het positiespel (kop - vleugel - staart)
- bij balbezit; weten dat met elkaar samenspelen vaak beter is dan het alleen te doen
- bij balbezit kunnen samenspelen met teamgenoten

### Aanvallers

- de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden
- speler met de bal moet door zijn 2 vrije medespelers gesteund worden zodat hij 2 afspeel mogelijkheden heeft
- de bal niet zomaar wegspelen wanneer er geen tegenstander is die hem af wil pakken
- de 2 medespelers zonder bal moeten op het goede moment met de balbezitter een *driehoek* vormen
- de trainer/ coach dient de aanvallende 1 – 1 actie op de helft van de tegenstander te stimuleren

### Verdedigers

- de ruimte zo klein mogelijk maken/ houden
- niet voor elke bal gaan, de bal een bepaalde kant op dwingen en dan het juiste moment voor balverovering kiezen

### Mentaal

- beseffen dat voetballen een *teamsport* is; winnen en verliezen doe je samen
- leren accepteren dat ieder individu anders is en daar respect voor hebben
- leren dat er hard gewerkt (getraind) moet worden om een goede prestatie te kunnen leveren
- beslissingen van trainers, leiders en scheidsrechters leren accepteren
- wisselbeurten horen er ook bij; iedereen wil graag voetballen

# U10 – U11

## Leeftijdsspecifieke kenmerken

De preminiem is al veel meer bereid deel uit te maken van het team. Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen. Kan het opbrengen om wat langer één en dezelfde oefening uit te voeren. De balbehandeling begint erop te lijken. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd.

**Dit is de ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen.**

## Het 'voetbalspel'

Er is *samenspel* in de vorm van de eerste echte combinaties. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. Ook het spelen in een formatie en de bijbehorende taken en functies gaan ze beter begrijpen.

## Consequenties voor de training

Het gaat in deze categorie vooral om het ontwikkelen van de individuele technische vaardigheid binnen vereenvoudigde voetbalsituaties. Het accent ligt hierbij op de techniek.

De coaching dient vooral gericht te zijn op het verbeteren van de technische vaardigheid en de hele lichaamscoördinatie.

Om hieraan optimaal inhoud te kunnen geven zal voortdurend moeten worden bewaakt of het spel of de oefenvorm nog wordt gespeeld, of er nog FUN is en of er nog wat wordt geleerd.

De coach moet dan ook kunnen omgaan met het aanpassen van de weerstanden.

Concreet betekent dit aandacht voor:

- keuze van de juiste oefenvorm
- het duidelijk maken van de spelbedoeling
- veldbezetting / teamorganisatie
- het manipuleren van de weerstanden; makkelijker of moeilijker maken
- het manipuleren van de speelveldgrootte; groter of kleiner maken
- het manipuleren met het aantal spelers/ tegenstanders; meer of minder
- het gebruiken en/ of aanpassen van de spelregels
- het coachen op een juiste technische uitvoering, algemeen en individueel

## Geschikte oefenvormen

- basisvormen: 1 : 1,
- partijvormen: 3 : 2 diversen, 4 : 4, 5 : 5, 8:8 en variaties
- lijnvoetbal
- mik- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven

## Einddoelstellingen bij de overgang van preminiemen(U11) naar miniemen (U12)

### Technisch

- op *snelheid en onder weerstand* kunnen dribbelen en drijven
- kunnen kappen en draaien
- een bal op alle manieren kunnen aannemen; met beide voeten, (boven)benen, borst
- met de voorkeurvoet een dieptepass of doelschot met de wreef kunnen geven
- een combinatie kunnen aangaan; 1 – 2, kaats
- een goede voorzet kunnen geven
- een bal kunnen koppen vanuit stand - lichte ballen gebruiken!
- een 1 – 1 duel aan kunnen gaan
- tenminste 1 schijnbeweging beheersen

extra aandachtspunt voor de keepers: terugspeelballen met de voet aannemen wanneer daar tijd en ruimte voor is

### Tactisch

- het positiespel 3 : 1 kunnen spelen.
- de beginselen kennen van het zone voetbal, principes voor aanvallers en verdedigers blijven in grote lijnen gelijk

#### Als aanvaller

- de ruimte zo groot mogelijk maken/ houden
- de balbezitter moet nu ook de *dieptepass* door het midden kunnen spelen; deze speler heeft nu dus steeds 3 afspeelmogelijkheden

#### Als verdediger

- de ruimte zo klein mogelijk maken/ houden
- de 2 verdedigers elkaar steeds goed rugdekking moeten geven door schuin achter elkaar te verdedigen.
- de achterste speler coacht de voorste in de juiste richting en probeert de dieptepass te voorkomen  
waardoor de bal kort gespeeld moet worden.
- op het juiste moment een aanval op de bal doen
- ook nu is het weer van belang dat steeds één kant van de balbezittende speler moet worden afgeschermd, zodat de verdedigers kunnen sturen waar de bal heen zal worden gespeeld.

### Mentaal

- leren coachen van medespelers
- weten dat je een verplichting hebt naar je team voor wat betreft trainen, spelen en voor wat betreft het nakomen van regels
- weten dat wisselbeurten ook kunnen afhangen van de trainingsopkomst, -inzet en van de wedstrijdinstelling en – beleving
- overigens kan ook met het betreffende team de afspraak worden gemaakt dat bij toerbeurt iedereen een wisselbeurt krijgt
- spelregelkennis op willen doen
- zie ook bij duiveltjes

## U12 – U13

### Leeftijdsspecifieke kenmerken

De miniemen zijn meer geneigd zich te meten met anderen. Zij kunnen het aan om in teamverband een doel na te streven. Ze beheersen de eigen beweging en zijn bewust bezig hun prestatie op te vijzelen. "Competitie" krijgt een 'natuurlijke' implementatie.

### Het voetballen van de miniemen

De basis van het leren van de technische vaardigheden is achter de rug, (toch regelmatig herhalen) het gaat nu vooral om het ontwikkelen van inzicht in het spel. Net om die reden is dit ook de laatste leeftijdscategorie in onze voetbalopleiding.

In de wedstrijd moeten ze leren omgaan met de grootte van het speelveld en de spelregels.

Het zone voetbal - het spelen in een opstelling (vb veldvoetbal 1: 4 : 3 :3) en vooral de belangrijkste principes tijdens de *hoofdmomenten in de wedstrijd*:

- Balbezit eigen ploeg
- Balbezit tegenpartij
- De omschakeling

### Principes bij balbezit eigen ploeg

Opbouwen van achteruit/ veld breed en lang maken / vrijlopen/ pass voor medespeler mogelijk maken: *diep gaat voor breed!*

### Principes bij balbezit tegenpartij

Veld klein maken/ dieptepas tegenstander verhinderen dwingen tot breedtespel/ je directe tegenstander opzoeken/ afspeelmogelijkheden van de tegenstander beperken/ afjagen-doorjagen op balbezittende tegenstander

**De omschakeling** snel uit voeren

### Consequenties voor de training

Dit is de ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen. Het is in deze leeftijdsklasse vrij gemakkelijk voor de trainer om de relatie tussen het moment van de wedstrijd en de training aan te geven.

De spelers zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Ze hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken.

### Geschikte oefenvormen

- mik- en scoorvormen
- dribbelen/ drijven, duel 1 : 1
- partijvormen: 3 : 1 (in 1 vak/ in 2 vakken), 4 : 2, 5 : 3, 4 : 4, 8 : 4 in diverse variaties
- partijspel 5:5 (zaal), 8 : 8 (veld), 11 :11 (veld)

### Voetbalweerstand

Naast de probleemgebieden "bal" , "medespelers" en "tegenstanders" komt nu ook de "coaching" om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit als balbezit tegenpartij, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het *coachen* van elkaar. In de einddoelstellingen voor de verschillende leeftijdscategorieën beschrijven we voor elke leeftijdsgroep wat de betreffende laatstejaars spelers zouden 'moeten' kunnen wanneer ze overgaan van de ene leeftijdsgroep naar de andere.

Met opzet staat 'moeten' tussen aanhalingstekens; de beschreven einddoelstellingen dienen als *richtlijn* te worden gezien. NB: de opmerkingen die zijn gemaakt over de juiste uitvoering van de verschillende positie spelen zijn bedoeld als handvaten voor de jeugdtrainers. Wanneer zij deze basiskennis beheersen, kan deze weer aangepast gebruikt worden bij de betreffende leeftijdsgroep.

## Einddoelstellingen bij de overgang van miniemen(U13) naar knapen(U14)

### Technisch

- de algemene basistechnieken goed beheersen; ook in beweging en onder druk van een tegenstander
- deze basistechnieken zijn: tweevoetig, passen/ trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen/drijven, schijnbeweging, koppen, ook vanuit beweging en sprong
- het 1of 2x- raken beheersen
- een wisselpass kunnen geven

### Tactisch

- spelbedoelingen en basistaken per linie, aanleren Zone voetbal
- weten wat buitenspel is
- het moment van 1 of 2x- raken herkennen
- het moment van het geven van de wisselpass herkennen
- het positie spel beheersen
- de 'basisvorm' beheersen
- ook in de partijspelen het vrijlopen, aanbieden, 'vrije man zien' beheersen
- een medespeler kunnen coachen

### Mentaal

- leren dat er strenger wordt toegezien op wat bij de preminiemen al is beschreven: discipline wordt aangehaald
  - weten dat wisselbeurten ook tactische redenen kunnen hebben, naast het bijvoorbeeld bij toerbeurt of om disciplinaire redenen wissel staan of gewisseld worden
  - 'willen winnen' (stimuleren!) – maar niet het belangrijkste maken
- Nb: de genoemde einddoelstellingen dienen te worden beschouwd als richtlijnen.  
Wanneer de jeugdtrainers weten wat de doelstellingen/ richtlijnen zijn, is er al sprake van een rode draad. Dit biedt houvast aan alle trainers bij coaching en begeleiding tijdens trainingen en wedstrijden.

## U14 – U15

### Leeftijdsspecifieke kenmerken

Er treedt een **verandering** en bewustwording op van het **eigen lichaam**. Dit kan leiden tot een geestelijke en maatschappelijke spanning. De voornaamste kenmerken – die vooral het gevolg zijn van de puberteit zijn: mogelijk gebrek aan motivatie en kritische instelling tegenover gezag

### Het voetballen van de knapen

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse beweging. De reeds geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al vermindert de uitvoering tijdelijk. De knapen zijn voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. Er is verbetering in verdedigend opzicht. **De taken die aan een bepaalde positie kleven, worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.**

### Consequenties voor de training

Meer dan ooit kan hier de wedstrijd dienen als uitgangspunt voor de training. Als trainer oog hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommige spelers slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor een tijdelijke terugval kennen. Knapen zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachting niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijne sfeer te creëren. Gebruik oefeningen die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en tactische zaken nog meer te verbeteren. Het gebruik van bijvoorbeeld kracht- en looptrainingen is uit den boze.

### Voetbalweerstanden

Naast de probleemgebieden "bal", "medespelers", "tegenstanders" en "coaching" ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, nl. "het eigen lichaam". Vaardigheden die reeds beheerst werden, kunnen hierdoor tijdelijk 'verdwijnen'.

### Einddoelstellingen bij de overgang van Knapen(U15) naar Scholieren(U16)

#### Technisch

- de algemene basistechnieken goed beheersen; ook in beweging en onder druk van tegenstander ( tweevoetigheid, passen/ trappen, balaanname op alle manieren, dribbelen/drijven, schijnbeweging, koppen, ook vanuit beweging en sprong)
- het 1x- raken beheersen
- een wisselpass kunnen geven
- Algemeen: op deze leeftijd, herhaling oefenen van de techniek op een gave en juiste wijze

#### Tactisch

- spelbedoelingen en basistaken per linie uitbouwen. Zone voetbal beheersen.
- het moment van 1x- raken herkennen
- het moment van het geven van de wisselpass herkennen
- het positiespel beheersen
- de 'ruitvorm' beheersen
- ook in de partijspelen het vrijlopen, aanbieden, 'vrije man zien' beheersen
- een medespeler kunnen coachen
- Algemeen: wedstrijdrijpheid dient verder te worden ontwikkeld; dus 'voetballen' meer zonder dan met bal. Meer met je hoofd (nadenken) dan met je benen' De accenten liggen hier vooral op het gebied van inzicht en communicatie.

#### Mentaal

- Coaching
- Discipline
- willen winnen' (verder ontwikkelen)