

# Jeugd beleidsplan SGO

Seizoen 2019 – 2020



## Introductie

Sinds 2014 heeft SGO weer jeugdvoetballers binnen zijn vereniging. Met de introductie van kaboutervoetbal is het gelukt om in 2014 met deze spelers competitie te spelen. In 2015 zijn deze kabouters in de F-jeugd gaan spelen en is er een nieuw kabouterteam ontstaan.

In het algemeen beleidsplan 2016 – 2020 van SGO staat het volgende omschreven:

*“Het sporten bij SGO ligt vooral op een recreatief niveau met accent op samen sporten, gezelligheid en fitheid.”*

Dit doel is door de afdeling jeugdvoetbal als volgt vertaald in de volgende hoofddoelstelling:

*“SGO wil dat de jeugd zo lang mogelijk, met plezier en uitdaging, kan voetballen binnen SGO, waarbij ieder individu een plekje heeft in het team.”*

Het basis uitgangspunt is dat iedereen de gelegenheid krijgt om binnen de jeugd te kunnen voetballen bij SGO. Het doel is hierbij om ieder individu met veel plezier deel uit te laten maken van het team, ongeacht ontwikkeling of geslacht. Iedere voetballer moet hierbij de uitdaging krijgen die bij zijn of haar ontwikkeling hoort. Dit doen wij door in de vroege jeugd te beginnen met kaboutervoetbal. De aanvangsleeftijd bij deze categorie is 4 jaar.

## **Visie op training**

### **KNVB**

Tegenwoordig heeft de jeugd veel meer mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding dan voorheen. Het voetballen op een trapveldje is daarbij niet meer zo vanzelfsprekend. Vaak heeft men nu slechts de beschikking over één of twee trainingen per week om alle facetten van het voetbalspel onder de knie te krijgen.

Mede daardoor heeft de KNVB een plan om voetbaltrainingen zo effectief mogelijk in te vullen: "Voetballen leer je door te voetballen". Deze visie gaat uit van een trainingsopzet waarin 'voetbal' centraal staat. De belangrijkste uitgangspunten binnen deze visie zijn:

- voetbaleigen bedoelingen;
- veel herhalingen;
- trainingen afstemmen op de groep;
- juiste coaching.

SGO staat achter de "KNVB Visie" en is dan ook van mening dat iedere training in principe aan deze uitgangspunten behoort te voldoen.

### **Coerver methodiek**

Naast de KNVB visie zijn er nog vele andere trainingsmethoden. Eén van deze methodes is van Wiel Coerver.

Wiel Coerver is van mening dat de collectiviteit van het voetbal geheel afhankelijk is van de individuele kwaliteiten van de spelers. Hij vindt dan ook dat er meer behoefte is aan technische scholing. Zijn ideeën zijn in twee boeken opgetekend en zijn erg leerzaam, zowel voor trainers (voorbereiding training) als voor spelers (individuele oefening):

- Voetbal; leerplan voor de ideale voetballer
- Scoren; opleiding voor attractief en productief voetbal

De Coervermethodiek is bij uitstek geschikt om de balvaardigheid te ontwikkelen en te perfectioneren.

Het methodisch aanleren van balvaardigheid heeft een belangrijke plaats binnen de trainingen van SGO.

### **Inhoud van de training**

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht bij de junioren (maakt geen onderdeel uit van dit plan).

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten van de KNVB. Hieronder genoemde elementen dienen telkens terug te komen.

#### *Voetbaleigen bedoelingen*

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend)
- wedstrijdgerichte oefeningen

### *Veel herhalingen*

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen
- veel beurten tijdens een oefenvorm
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

### *Trainingen afstemmen op de groep*

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep
- oefenvormen zo nodig aanpassen

### *Juiste coaching*

- motiveren
- spelers beïnvloeden (iets leren)
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen)  
door: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend *weerstand*. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal - beheersing van de bal
- de tegenspeler - aangaan van duellen
- de medespeler - samenspel
- de spelregels - omgaan met de spelregels
- ruimte - hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- tijd - handelingssnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstand', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

## **Aandachtspunten per leeftijdscategorie**

### **JO-10 (jeugd onder 10 jaar)**

### **JO-11 (jeugd onder 11 jaar)**

Kinderen in deze leeftijd zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel. Er is meer controle over de bal en de technische ontwikkelingen van de spelers is al wat verder ontwikkeld. In de trainingen ligt het accent op de coördinatie en verdere technische ontwikkeling, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend.

### **Psychische kenmerken**

- nog snel afgeleid
- wat meer sociaal voelend
- krijgt besef voor het uitvoeren van taken
- geldingsdrang
- leergierig

### **Fysieke kenmerken**

- groei naar verdere harmonie
- meer coördinatie
- toename van uithoudingsvermogen
- toename van doorzettingsvermogen

### **Trainingsdoelstellingen**

Technisch: spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, koppen, afwerken, etc. Met name werken vanuit spelvormen met veel mogelijkheid tot balcontact.

Conditioneel: spelenderwijs scholen van algemene bewegelijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvormen.

Tactisch: Drang naar individueel spel niet te veel aantasten. Bij tactische vorming met name uitgaan van de basisdoelen (doelpunten maken/ voorkomen), zoals beschreven door de KNVB. Aandacht blijven schenken aan de veranderde spelregels.

Metaal: Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

### **Accenten training**

- ideale leeftijd voor motorisch leren
- Veel trainen op techniek (Coerver)
- Veel spel- en wedstrijdvormen
- Kleine partijspelen en eenvoudige positiespelen
- Veel balcontacten

### **Te behandelen thema's**

- Individuele baltechniek
- Gericht schieten
- Passen en trappen (links en rechts)
- Dribbelen

- Drijven met de bal
- Duel 1:1 (aanvallend)
- Afwerken op het doel
- Eenvoudige positie spelen
- Uitspelen van wedstrijd situaties
- Kleine partij spelen
- Beheersen en bewerken van de bal

### **Coaching**

- Ruimte geven voor eigen ontdekkingen
- Simpel woordgebruik
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd
- Spelvreugde staat voorop.

## **JO-8 (Jeugd onder 8 jaar)**

## **JO-9 (Jeugd onder 9 jaar)**

Kinderen in de leeftijd van 7 tot 9 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het in het bezit houden van de bal, het pingelen, het spelen van de bal naar een medespeler en schieten op doel. In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend.

### **Psychische kenmerken**

- behoefte aan duidelijke leiding
- gering concentratievermogen
- individueel gericht, weinig sociaal -voelend
- bewegingsdrang
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur

### **Fysieke kenmerken**

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

### **Trainingsdoelstellingen ("Wennen door spelen")**

Technisch: Baas worden over de bal.

Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.

Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.

Herhalingen zijn noodzakelijk.

Conditioneel: Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

Tactisch: Aanleren van belangrijkste spelregels. Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / voorkomen.

Mentaal: Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

## **Accenten training**

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- Speelse oefenvormen aanbieden.

## **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door op het veld en in de zaal (afwisselend en herhalend):*

- dribbelen
- drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 2:2 (aanvallend)
- leren samenspelen in (kleine) partijen

## **Coaching**

- Blijven motiveren.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
- Individuele aandacht.



## **JO-6 (Jeugd onder 6 jaar)**

## **JO-7 (Jeugd onder 7 jaar)**

Kinderen in de leeftijd van 4 tot 7 jaar vooral gericht op spelen en hebben nog beperkte controle over de bal. In vergelijking tot hun lichaam is de bal nog erg groot. In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met en controleren van de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend. Het tweede accent ligt bij het leren luisteren naar elkaar en de trainer.

### **Psychische kenmerken**

- behoefte aan duidelijke leiding
- gering concentratievermogen
- individueel gericht, weinig sociaal -voelend
- bewegingsdrang
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur

### **Fysieke kenmerken**

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

### **Trainingsdoelstellingen ("kennismaken")**

Technisch: Baas worden over de bal.

Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.

Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.

Herhalingen zijn noodzakelijk.

Conditioneel: Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

Tactisch: Aanleren van belangrijkste spelregels. Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / voorkomen.

Mentaal: Leren luisteren en functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, leiding en scheidsrechter).

## **Accenten training**

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme).
- Speelse oefenvormen aanbieden.

## **Te behandelen thema's**

*Het gehele jaar door op het veld en in de zaal (afwisselend en herhalend):*

- dribbelen
- drijven met de bal
- passen en trappen (links en rechts)
- gericht schieten
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 2:2 (aanvallend)
- leren samenspelen in (kleine) partijen

## **Coaching**

- Blijven motiveren.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
- Individuele aandacht.

## **Trainingsmomenten**

Deze tijden zijn van toepassing tijdens het veldseizoen (circa februari tot november).  
Gedurende het zaalseizoen kunnen tijden afwijken.

JO-6 en JO-7 (kabouters)  
NVT

JO-8  
Dinsdag 14.15 - 15.15 uur

JO-9  
Dinsdag 18.00 - 19.00 uur  
Donderdag 15.15 - 16.15 uur

JO-10  
Dinsdag 16.30 - 18.00 uur  
Donderdag 18.00 - 19.00 uur

JO-11  
Dinsdag 16.30 - 18.00 uur  
Donderdag 18.00 - 19.00 uur

### **Trainer**

JO-6  
Gediplomeerde KNVB pupillen trainer en assistent

JO-7  
Gediplomeerde KNVB pupillen trainer en assistent

JO-8  
Gediplomeerde KNVB pupillen trainer en assistent

JO-10  
Gediplomeerde KNVB pupillen trainer en assistent

JO-11  
Gediplomeerde KNVB pupillen trainer en assistent