



# TECHNISCH JEUGD BELEIDSPLAN 22/25

# INHOUD

1. Algemeen .....	5
1.1 Inleiding .....	5
1.2 Doelstellingen jeugdopleiding .....	6
1.3 Hoofddoel .....	6
1.4 Specifieke doelstellingen .....	6
1.5 Algemene uitgangspunten van de jeugdopleiding .....	7
2. Communicatie .....	8
3. Trainerslogboek.....	9
4. Spelerspaspoort.....	10
5. Uitgangspunten coaching .....	11
6. Een vaste speelwijze als rode draad.....	12
6.1 Elftallen (JO13/MO13 tot en met JO19/MO19) .....	12
6.2 Zestallen (JO8 tot en met JO10) - Bij 6:6 gaan we uit van 1:2:1:2 .....	14
6.3 Achttallen (JO11/JO12) - Bij 8:8 gaan we uit van 1:1:2:1:2:1 (dubbele ruit).....	16
7. Taken en functies in een elftal .....	19
8. Selectiebeleid.....	26
8.1 De selectieprocedure voor het nieuwe seizoen .....	26
9. Nieuwe indeling van spelers tijdens het seizoen.....	28
10. Overgang naar de senioren .....	29
11. Jeugdtraining.....	30
11.1 De Zeister Visie.....	30
11.2 Coerver Methode.....	31
11.3 Keeperstraining .....	31
12. Minioren.....	32
12.1 Leeftijdskenmerken .....	32
12.2 Algemene doelstellingen .....	32
12.3 De trainingen .....	32
12.4 Accenten in de trainingen .....	32
12.5 De wedstrijden .....	33
13. JO8/JO9/JO10 pupillen.....	34
13.1 Leeftijdskenmerken .....	34
13.2 Algemene doelstellingen .....	34
13.3 De trainingen .....	34
13.4 Accenten in de trainingen .....	35
13.5 De wedstrijden .....	35
14. JO11/MO11/JO12 pupillen.....	36
14.1 Leeftijdskenmerken .....	36
14.2 Algemene doelstellingen .....	36

14.3 De trainingen .....	36
14.4 Accenten in de trainingen .....	36
14.5 De wedstrijden .....	37
15. JO13/MO13 pupillen .....	39
15.1 Leeftijdskennmerken .....	39
15.2 Algemene doelstellingen .....	39
15.3 De trainingen .....	39
15.4 Accenten in de trainingen .....	39
15.5 De wedstrijden .....	40
16. JO14/JO15/MO15-junioren.....	42
16.1 Leeftijdskennmerken .....	42
16.2 Algemene doelstellingen .....	42
16.3 De trainingen .....	42
16.4 Accenten in de trainingen .....	43
16.5 De wedstrijden .....	43
17. JO16/JO17/MO17 junioren .....	44
17.1 Leeftijdskennmerken .....	44
17.2 Algemene doelstellingen .....	44
17.3 De trainingen .....	44
17.4 Accenten in de trainingen .....	45
17.5 De wedstrijden .....	45
18. JO18/JO19/MO19-junioren.....	46
18.1 Leeftijdskennmerken .....	46
18.2 Algemene doelstellingen .....	46
18.3 De trainingen .....	46
18.4 Accenten in de trainingen: .....	47
18.5 De wedstrijden .....	47
19. Continuïteit van het technisch jeugdbeleidsplan.....	49
20. Benodigde faciliteiten .....	50
Bijlagen.....	51
1. Functieomschrijvingen Bestuurlijk kader .....	51
1.1 Voorzitter jeugd.....	51
1.2 Secretaris .....	51
1.3 Wedstrijdsecretaris jeugd .....	52
1.4 Scheidsrechters coördinator.....	53
1.5 Veldindeling coördinator.....	53
1.6 Commissie lid van ontvangst .....	54
1.7 Toernooi coördinator.....	54
2. Functieomschrijvingen Technisch kader.....	56
2.1 Commissie Jeugd Voetbaltechnische Zaken (TCJ) .....	56

2.2 Hoofd Opleiding .....	56
2.3 Jeugdtrainer (selectie) .....	57
2.4 Jeugdtrainer (niet selectie) .....	58
2.5 Keeperstrainer .....	58
2.6 Teamleider .....	59
2.7 Verzorger .....	60
2.8 Scheidsrechter .....	60
2.9 Assistent-scheidsrechter .....	61
3. Doorstroom .....	62
3.1. Van JO12/MO12 naar JO13/MO13 .....	62
3.2. Van JO10 naar JO11/MO11 .....	62
4. Talentontwikkeling .....	63
5. Gedragsregels; Normen en Waarden .....	65
6. Blessurepreventie .....	67

# 1. ALGEMEEN

## 1.1 INLEIDING

Dit technisch jeugdbeleidsplan is gericht op de gehele jeugdafdeling van Valken'68 en zal een rode draad zijn in de ontwikkeling van iedere jeugdspeler. Door de uniforme aanpak zal het eindniveau van de jeugdspeler worden vergroot. Dankzij een eenduidige benadering van het totale jeugdkader kan de kwantiteit omgezet worden in kwaliteit. Wij willen onze jeugdtrainers en jeugdleiders optimaal ondersteunen, zodat er een structurele jeugdopleiding kan ontstaan, waarbij iedere jeugdspeler meer plezier kan hebben en progressie kan boeken. Dit zal de prestatie op zowel de korte als op de lange termijn ten goede komen.

De traditionele letter indeling (A t/m F) bij de jeugd is door de KNVB vervangen door een indeling op biologische leeftijd. Tot en met de leeftijd van onder 10 jaar wordt er nog geen onderscheid gemaakt van jongens en meiden voetbal en wordt er veelal gemengd gevoetbald. De team benaming is JO, wat betekent Jeugd Onder. Een meisjes team in de leeftijdscategorie zal worden aangeduid als bv JO8-2M. Vanaf de leeftijd onder 11 wordt er onderscheid gemaakt tussen een specifieke jongens competitie, waarin ook de beter meisjes kunnen meevoetballen, en een specifieke meisjes competitie aangeduid als (MO).

Dit plan dient praktisch toepasbaar te zijn en worden nageleefd door alle betrokkenen. Het moet handvatten bieden aan jeugdtrainers, leiders, jeugdcoördinatoren, wedstrijdsecretarissen en anderen. Door middel van dit plan zal het niveau van het hele jeugdkader verbeterd worden en op een constante waarde gehouden worden. Onderdeel van de kwalitatieve verbetering zal interne en externe kaderscholing inhouden voor alle kaderleden. Inmiddels is Valken'68 een samenwerking aangegaan met Jeugdvoetbalopleiding om te komen tot een gestructureerde scholing en advisering van het jeugdkader. Dankzij ondersteuning bij de implementatie van het nieuwe technisch jeugdbeleidsplan kan de inhoud van dit plan optimaal gaan "landen" in de praktijk. Dit is een belangrijke doelstelling om te voorkomen dat dit plan zal eindigen als een papieren tijger.

Het technisch jeugdbeleidsplan zal bewaakt worden door de Technische Commissie Jeugd (TCJ) en zij zullen toezien op de naleving ervan in de praktijk. Met name de vertaling naar de praktijk zal bepalend zijn voor het succes van het technisch jeugdbeleidsplan.

Tijdens de volgende overlegmomenten zal de inhoud van het plan centraal staan:

- Trainersvergaderingen;
- Kader overleg per lettergroep (trainers en leiders van dezelfde leeftijdsklasse);
- Thema-avonden;
- Interne cursus;
- Clinics;
- Ouderavonden;
- Spelersbijeenkomsten;
- etc.

Jaarlijks zal het plan worden geëvalueerd en eventueel worden bijgesteld. Dankzij de inzet en betrokkenheid van eenieder zien wij de toekomst met vertrouwen tegemoet.

## 1.2 DOELSTELLINGEN JEUGDOPLEIDING

Aan de basis van het eerste team van Valken'68, dat duurzaam in staat is te presteren, staat een gedegen jeugdopleiding. In de jeugd moet het voetballen worden geleerd. Hiervoor staat gedurende een 12-tal jaren een groot aantal trainingen en wedstrijden ter beschikking. Een van de doelstellingen van Valken'68 is dat zij wil presteren op hoog niveau binnen het amateurvoetbal met zo veel mogelijk door haar zelf opgeleide spelers, hierbij is het van belang om een goed georganiseerde en functionerende jeugdopleiding te hebben. Dit technisch jeugd beleidsplan maakt onderscheid tussen selectie en niet-selectieteams. Dit houdt in dat bij de selectieteams de betere spelers onderdeel uitmaken van een team en veelal gediplomeerde trainers en bij de niet-selectie teams zijn de minder grote talenten aanwezig.

Wat betreft het competitieniveau van de niet-selectieteams, kan worden opgemerkt dat iedere speler zo veel mogelijk moet kunnen voetballen op zijn eigen niveau.

## 1.3 HOOFDDOEL

Verbetering van de kwaliteit van het spel op alle niveaus, zodat alle selectieteams in een zo hoog mogelijke klasse kunnen uitkomen en het eerste team minimaal in de 2<sup>e</sup> klasse KNVB kan blijven uitkomen.

Realiseren van dit hoofddoel zal via aantal (tussen)doelstellingen moeten verlopen:

- Een duidelijk structuur binnen de jeugdopleiding aanbrengen met beschrijving van de verantwoordelijkheden;
- Bevorderen van de doorstroming van jeugdspelers;
- Verhogen van het niveau van de jeugdteams, zowel van de selectieteams als de teams die daar op aansluiten;
- Het aanreiken van een leidraad van het kader van de jeugd afdeling. Dit om zowel de technische (trainers) als sociale begeleiding te optimaliseren;
- Het aantrekkelijk maken van het voetbal voor zowel de recreatieve als prestatieve spelers;
- Het opleiden van kader en trainers.

## 1.4 SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN

Doelstelling is om jaarlijks minimaal 2 jeugdspelers naar de A-selectie senioren te laten doorstromen.

Team	Huidig niveau (2020-2021)	Gewenst niveau per seizoen 2024-2025
JO19	3 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
MO19	n.v.t.	1 <sup>ste</sup> klasse
JO17	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
MO17	2 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
JO15	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
MO15	2 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
JO14	n.v.t.	1 <sup>ste</sup> klasse
JO13	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
MO13	2 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse

JO12	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
JO11	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
MO11	n.v.t.	1 <sup>ste</sup> klasse
JO10	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
JO9	1 <sup>ste</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse
JO8	1 <sup>de</sup> klasse	1 <sup>ste</sup> klasse

Peildatum: april 2021

De doelstellingen voor het competitieniveau van de 2<sup>de</sup> elftallen in betreffende leeftijdsgroep is dat deze teams zo hoog mogelijk spelen. Dit wordt jaarlijks bepaald naar aanleiding van de teamsterkte.

## 1.5 ALGEMENE UITGANGSPUNTEN VAN DE JEUGDOPLEIDING

- De opleiding staat centraal, het leveren van prestaties komt na de opleiding;
- Jeugdleiders en jeugdtrainers moeten het eigenbelang ondergeschikt maken aan het clubbelang en aan het belang van de individuele speler;
- Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. Geef hem speelmogelijkheden op meerdere plaatsen in het veld. Pas op 13/14-jarige leeftijd kunnen specifieke kwaliteiten worden aangewend;
- Indien zijn fysieke en mentale eigenschappen het toelaten, moet een 'talent' zo hoog mogelijk spelen. Leeftijd is niet uitsluitend bepalend;
- Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op de leerdoelen die tijdens de training centraal staan, Het wedstrijdresultaat is niet het belangrijkste (leerproces);
- Jeugdtraining moet in de eerste plaats gebaseerd zijn op techniek, vooral in de beweging en later onder weerstand. De techniektraining moet als rode draad door de totale jeugdopleiding lopen. Tactische en conditionele accenten dienen geleidelijk aan de techniek (en aan de leeftijd) te worden aangepast;
- Keeperstraining vanaf JO8 pupillen;
- Het trainingsmateriaal moet optimaal zijn. Een speler moet individueel met een goede bal (maat en gewicht) kunnen werken! (Kwaliteit geldt natuurlijk ook voor veld, doeltjes, hesjes, pylonen enz.).

## 2. COMMUNICATIE

Ten einde de jeugdopleiding up-to-date te houden zijn structurele overlegmomenten essentieel. De volgende bijeenkomsten zullen georganiseerd worden:

- Trainers Kick-Off (jaarlijks bij de start van het nieuwe seizoen);
- Periodiek Trainersoverleg;
- Lettergroepbijeenkomsten (bijeenkomsten van trainers en leiders per leeftijdsklasse);
- Interne cursus;
- Train de trainer sessies;
- Clinics;
- Thema-avonden;
- Ouderavonden.



## **3. TRAINERSLOGBOEK**

Voor iedere trainer is er een speciaal trainerslogboek beschikbaar. Hierin kan men alles bijhouden over trainingen en wedstrijden. Tevens is er uitgebreide informatie in te slaan zowel over Zeister Visie als de Wiel Coerver Methode. Veel handige oefenstof completeren dit boekwerk. Het logboek is bedoeld als naslagwerk waarin alle ontwikkelingen van het team en de individuele spelers zijn terug te vinden.

## 4. SPELERSPASPOORT

Het spelerspaspoort is bedoeld om halverwege het seizoen spelers te beoordelen op vaste criteria:

- Technische vaardigheid;
- Tactisch inzicht;
- Fysieke gesteldheid;
- Mentaliteit.

Natuurlijk wordt hierbij rekening gehouden met de leeftijdskenmerken.

Het spelerspaspoort wordt gebruikt voor:

- Verbeter punten meegeven aan spelers (dit in een kort gesprekje doornemen met speler);
- Interne scouting;
- Hulpmiddel tot samenstelling van teams voor het volgende seizoen;
- Informatie voor de nieuwe trainer voor het volgend seizoen;
- Geeft na meerdere jaren ontwikkeling weer van de jeugdopleiding.

De Technische Commissie Jeugd (hierna te noemen TCJ) houdt een archief bij van alle spelerspaspoorten.

## 5. UITGANGSPUNTEN COACHING

Alle personen welke zich direct bij Valken '68 met de jeugd bezighouden, zowel trainers als leiders, hebben een functie als coach. Coaching is het beïnvloeden van het gedrag van spelers. Het is van groot belang dat bij coachen rekening gehouden wordt met de (leeftijd) groep: 'Wat kunnen ze en wat willen ze?' Men moet dus inzicht hebben in hetgeen de jonge speler doormaakt.

Het coachen moet er in principe op gericht zijn om de spelers te laten **leren** en niet hoofdzakelijk op winst of verlies. Natuurlijk heeft de coach ook emoties, maar iemand die met jeugd werkt, moet verder 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, enz.)

### Waar moet de coach op letten?

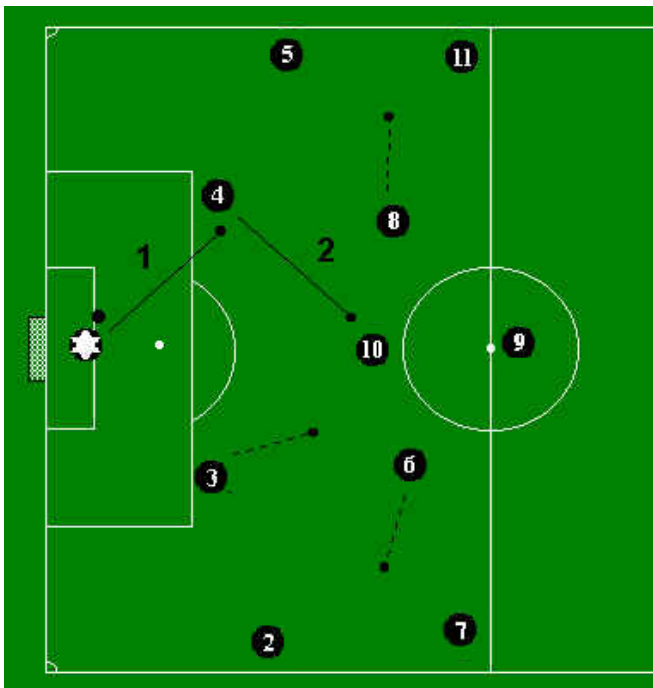
- a) Wie voetballen er?
  - Verschillende spelers waarvan de leeftijd varieert tussen de 6 en de 18 jaar;
  - Niveau van beginners, selectie, recreatie, enz;
  - Beleving, motivatie van spelers.
  
- b) Welk resultaat wordt er nagestreefd?
  - Gaat het in de oefenactiviteit om de wedstrijd of om het leerproces?;
  - Betreft de louter en alleen gewenning aan voetbalweerstand. Bijvoorbeeld
  - Bij de allerjongste jeugd;
  - Gaat het om het wedstrijdresultaat? (Kan ook heel leerzaam zijn).
  -
  
- c) Hoe wordt er gevoetbald?
  - Hier dient onderscheid te worden gemaakt in 4 hoofdmomenten in het voetbalspel.
    - 1) Aanvallen (als wij de bal hebben)
    - 2) Verdedigen (als zij de bal hebben)
    - 3) Omschakeling van Balbezit naar Balbezit tegenstander
    - 4) Omschakeling van Balbezit tegenstander naar Balbezit

## 6. EEN VASTE SPEELWIJZE ALS RODE DRAAD

Een basisformatie en speelwijze is geen wet van Meden en Perzen: het is dus niet zo dat elke wedstrijd op dezelfde manier gevoetbald moet worden. Wanneer dit enkele seizoenen wordt volgehouden, zullen zowel spelers als trainers steeds beter bekend worden met deze speelwijze, welke kan worden onderscheiden in die voor elftallen en die voor zeventallen.

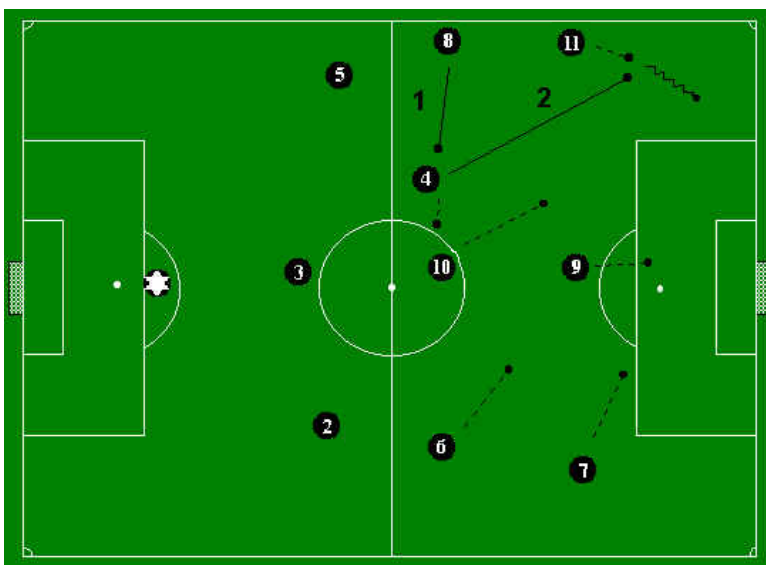
### 6.1 ELFTALLEN (J013/M013 TOT EN MET J019/M019)

In de jeugd dienen in ieder geval de selectieteams, en bij voorkeur ook de niet-selectieteams, volgens een vast systeem te spelen. In deze paragraaf wordt slechts in grote lijnen aangegeven wat deze speelwijze inhoudt. Daarvoor worden hier vier momenten onderscheiden: balbezit in de eigen achterhoede, balbezit op ons middenveld of aanval, balbezit van de tegenpartij in hun achterhoede, en balbezit van de tegenpartij op hun middenveld of aanval.



Er wordt uitgegaan van 1:4:3:3 tijdens de eigen opbouw achterin. De vrije verdediger moet vervolgens inschuiven naar het middenveld om daar (ook) een overtal te creëren.

- Vier man in U-vorm achterin
- Buitenste middenvelder naar binnen
- Buitenspelers breed

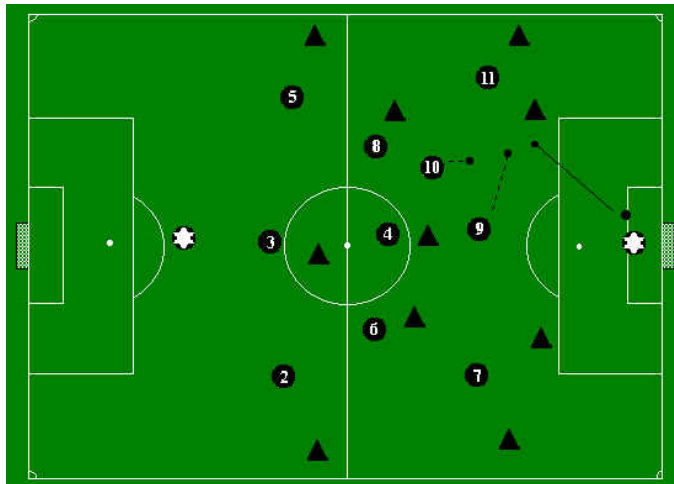


Tijdens balbezit op het middenveld en in de aanval is deze formatie dus 1:3:4:3.

Het is dus de bedoeling dat er met drie spitsen wordt gespeeld: een centrale spits en twee buitenspelers. Van hen wordt een actie 1:1 verwacht of balbezit te behouden.

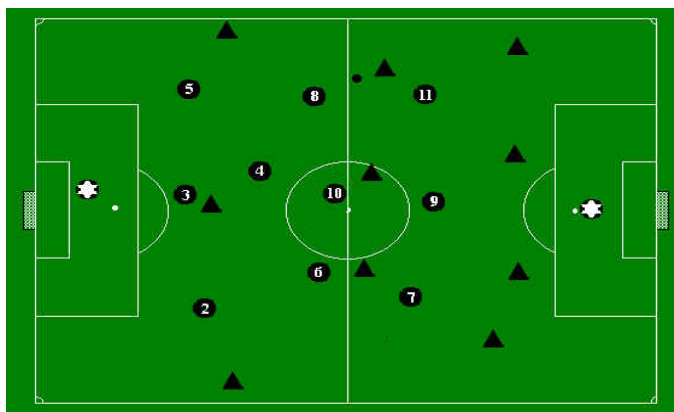
- Eén op één achterin
- Doorgeschoven 4

Bij balbezit van de tegenpartij in hun achterhoede, is de formatie 1:3:4:3. Dit houdt in dat er achterin één op één wordt gespeeld, ervan uitgaande dat de tegenstander met drie spitsen speelt. Het invoeren van dit systeem zal in het begin waarschijnlijk punten kosten, maar op termijn gaat het zeker punten opleveren. Er is namelijk géén sprake van een vrije verdediger (die onder te geringe weerstand speelt), en de drie verdedigers hebben geen rugdekking, waardoor zij hun verdedigende taken nóg beter moeten uitvoeren.



We proberen de tegenstander vroegtijdig vast te zetten. Hierdoor is het doorschuiven in de as noodzakelijk. De vrije man kan de taak van de centrale middenvelder overnemen, terwijl deze doorschuift achter de spitsen om pressie uit te oefenen in samenwerking met de spitsen. Dit gegeven past uitstekend binnen een belangrijk uitgangspunt van het jeugdvoetbal: er moet worden gespeeld om te winnen, en niet om niet te verliezen.

- Eén op één achterin
- Doorgeschoven 4
- Druk zetten op helft tegenpartij



Bij balbezit van de tegenpartij op hun middenveld of aanval speelt onze vrije man niet *achter* de verdediging, maar hooguit ertussen, en bij voorkeur zelfs ervoor. Op deze wijze kan goed rugdekking worden gegeven aan de 'balkant' en kan de spits van de tegenpartij worden 'gesandwiched'. Dit hoofdmoment in het voetbal houdt het midden tussen 1:3:4:3 en 1:4:3:3. Dit is namelijk afhankelijk van de opstelling van de vrije centrale verdediger, welke per wedstrijd (situatie) kan

verschillen.

Er is speciale aandacht bij dit beleidsplan geschonken voor de nadruk op een verzorgde opbouw van achteruit. De onverzorgde diepe bal moet vermeden worden. In geval er tegen een veel sterkere tegenstander geen pressie kan worden toegepast, en men zelf onder druk wordt gezet, zal er collectief vanuit de verdediging aangevallen moeten worden (countervoetbal).

De rode draad qua speelwijze is dus minimaal herkenbaar aan:

- Het spelen met drie spitsen, waaronder twee vleugelspitsen;
- Een verzorgde opbouw;
- Het inschuiven van de vrije man;
- Opkomende vleugelverdedigers die zich inschakelen bij de opbouw;
- Bij balverlies zo vroeg mogelijk (voarin) beginnen te verdedigen;

- Bij JO19-junioren kunnen verschillende speelsystemen aan bod komen om de doorstroming naar de seniorenselectie te vergroten.

## 6.2 ZESTALLEN (J08 TOT EN MET J010) - BIJ 6:6 GAAN WE UIT VAN 1:2:1:2



Aanval

Bij balverlies zal de diepe spits terugzakken tot in het middenveld tot voor de verdediging en zal de basisopstelling van de dobbelsteen ontstaan.

Bij de JO8 tot en met JO10 is vaak nog niet sprake van een echte formatie. Spelers letten vooral op zichzelf en niet op hun positie in het team. Dit is ze natuurlijk niet kwalijk te nemen. Het spelplezier staat voorop, maar trainers/leiders kunnen wel al proberen om de 'spelerskluwen' enigszins uit elkaar te halen. Daarom spelen we bij de JO8 tot en met JO10 ook geen 11:11, maar 6:6. Er wordt gespeeld met een keeper die zoveel mogelijk meevoetbalt. Dobbelsteen als basisopstelling. Uitgangspunt is 1 tegen 1 op het hele veld. Aanvallen 1:2:3 en verdedigen 1:3:2

### **6v6 (1:2:1:2)**

Dit is de enige teamorganisatie met drie linies die wordt besproken. Natuurlijk kun je ook denken aan 1:2:2:1, maar wij beperken ons nu tot 1:2:1:2, de 'dobbelsteen vijf'. Het grootste voordeel van deze teamorganisatie is dat er altijd, in tegenstelling tot een teamorganisatie met twee linies waar vaak een overtal in de verdedigende linie zal zijn, 1:1-situaties op het veld ontstaan.

### **Aanvallen**

Tijdens de opbouw zal er in het centrum veel ruimte ontstaan. Het kan voor spelers in deze leeftijdscategorie lastig zijn om de speelruimte zo groot mogelijk te maken, en onderlinge afstanden te bewaken. Er is veel ruimte voor de vleugelverdedigers om aan te bieden, al bestaat de kans dat de tegenstander al snel druk zet wanneer men een loopactie richting centrum maakt. Het is daarom belangrijk dat zij vooral in de diepte loopacties blijven maken. Dit zorgt automatisch dat er in het centrum ook meer ruimte ontstaat voor de middenvelder. Binnen deze positie is het belangrijk om een schuine loopactie te maken zodat de tegenstander meer moeite heeft om te verdedigen: een rechte loopactie in het centrum is makkelijk te onderscheppen en geeft weinig afspeelmogelijkheden.

De middenvelder heeft veel ruimte en vrijheid. Het is ook belangrijk dat de middenvelder ruimte leert maken voor medespelers, wanneer de vleugelverdedigers op dribbelen, of wanneer een van de aanvallers door middel van een loopactie aanbiedt in de diepte. De middenvelder kan dan als afspeelmogelijkheid ondersteunen: zowel voor het (in de diepte) terugspelen naar de aanvaller, zelf op dribbelen, of het verleggen van het spel naar de andere kant van het speelveld. De aanvallers hebben veel ruimte op de flanken maar moeten wel rekening houden met de aanwezigheid van de middenvelder in het centrum. Enerzijds zodat zij elkaar bij het aanbieden niet in de weg lopen, anderzijds omdat zij de middenvelder, meer dan met de centrale verdediger of aanvaller bij het spelen in twee linies, goed kunnen gebruiken om te combineren en diepte in het spel te krijgen.

### **Verdedigen**

Binnen deze teamorganisatie speelt iedereen 1:1, ervan uitgaande dat de tegenstander dezelfde organisatie heeft met drie linies: dit maakt het spel eenvoudiger voor de spelers, omdat zij zich kunnen richten op aanvallen en verdedigen en duelleren met een directe tegenstander. In plaats van tijdens omschakelmomenten steeds op zoek te moeten naar een tegenstander. Er zal veel ruimte zijn aan de zijkanten van het veld, waardoor de voorste linie zal moeten leren het veld aan een kant klein te maken en de tegenstander bijvoorbeeld één kant op te dwingen. Ook speelt de middenvelder een belangrijke rol in het verdedigen van het centrum of de as van het veld. Deze speler zal moeten leren dat hij naast een directe tegenstander ook de taak heeft om het centrum dicht te houden en daarom soms de directe tegenstander los kan laten. Ook hiervoor geldt: dit is voor de meeste spelers in deze leeftijdscategorie erg moeilijk. De verdedigende linie zal te maken krijgen met dreiging vanaf de zijkanten, en zal goed moeten leren samenwerken met onder andere de middenvelder. Zij zullen moeten leren dat ze hun directe tegenstander wat ruimte kunnen geven, totdat de bal dichtbij komt: dan moeten ze dicht op hun tegenstander verdedigen en (vooruit) verdedigen.

Bij de opbouw vanaf de keepers staan we met 3 verdedigers, we proberen daarna zo snel mogelijk de centrale verdediger (4) door te schuiven, ook de vleugelverdedigers (2 en 5) moeten worden gestimuleerd om zich aanvallend in te schakelen.

Belangrijk JO8 tot en met JO10 is om ze op zo veel verschillende mogelijke posities te laten spelen, zodat ze zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Al vanaf de JO8 moet de verzorgde opbouw achterin worden gestimuleerd. Spelers moet worden uitgelegd dat die onverzorgde diepe bal naar voren vaak leidt tot balverlies omdat de speler die de bal ontvangt de bal niet zo makkelijk kan aannemen.

## 6.3 ACHTTALLEN (JO11/JO12) - BIJ 8:8 GAAN WE UIT VAN 1:1:2:1:2:1 (DUBBELE RUIT)



### TOEGEPASTE (BASIS)PRINCIPES BINNEN 8V8

De jeugd van Valken'68 speelt in dubbel ruit met accent op aanvallend voetbal. Deze spelvorm biedt



meer mogelijkheden naar technische ontwikkeling toe. Een dubbele ruit geeft meer mogelijkheden naar ruimte voetbal en minder gevechtsvoetbal.

- keeper is de 1ste veldspeler, hij/zij zal zoveel mogelijk met de voeten spelen bij spelhervattingen en spelsituaties;
- vasthouden van eigen speelwijze in een dubbele ruit ongeacht het resultaat;
- positie spel, onderlinge afstanden en het spelen met ruimte wordt belangrijk;
- initiatief durven nemen, tonen van lef;
- spelen met kantwissels: openen op de kant en via een centrale speler ruimte en mogelijkheden zoeken aan de andere kant;
- balvastheid van aanvallende spelers wordt belangrijker;
- Creativiteit op alle posities blijft een must.

### **Taakomschrijving per positie bij balbezit**

#### **Positie Keeper:**

- uit uw doel spelen, durf mee te voetballen, fungeer als "libero";
- voortzetting van het spel door midden van uitrollen, werpen, passen;
- coaching medespelers.

#### **Positie Centrale verdediger:**

- positie kiezen tussen linker en rechter flankverdediger;
- geen ballen blind weg trappen, steeds voetballende oplossingen vinden via een actie of via goede passing naar medespelers;
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven;
- aanvallend meedoen;
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet.

#### **Positie linker en/of rechter flankverdediger:**

- positie kiezen, maak de ruimte groot;
- aanspelen van medespelers;
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven;
- aanvallend meedoen.

#### **Positie Centrale middenvelder:**

- aanspeelbaar maken voor balbezitter;
- spel verleggen en zorgen voor snelle omschakeling naar voor toe;
- aanspelen van de aanvallers of verdedigers die meedoen in de aanval;
- wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren dribbelen/drijven;
- aanvallend meedoen;
- doelpoging, indien gelegenheid zich voordoet;

#### **Positie linker en/of rechter flankaanvallers:**

- positie kiezen ten opzichte van verdedigers, veld lang maken;
- met de bal zo snel mogelijk richting doel: alleen(actie) of aanspelen van medespeler die vrije baan heeft richting doel;
- aanspeelbaar zijn voor doel om zelf te kunnen scoren;
- verzilveren van doelpogingen.

#### **Positie diepe spits:**

- zo diep mogelijk positie kiezen (toch nog aanspeelbaar kunnen zijn);
- verzilveren van doelpogingen door individuele actie of samenspel;
- doelgericht zijn (kansen kunnen afmaken);

- vrijlopen om pas te ontvangen, weglopen van verdediger.

### **Taakomschrijving per positie bij balverlies**

Een goede onderlinge coaching van alle spelers bij balverlies is essentieel (2m maakt veel verschil).

#### **Positie Keeper:**

- doelpunten voorkomen;
- positie kiezen ten opzicht van bal, tegenstander, medespelers.

#### **Positie Centrale verdediger:**

- veld klein maken;
- bal veroveren en inleveren;
- helpen bij rugdekking (veld klein maken);
- flankverdedigers aansturen en coachen.

#### **Positie linker en/of rechter flankverdediger:**

- dekken van aanvallers van de tegenpartij;
- bal veroveren en inleveren en/of actie maken;
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

#### **Positie Centrale middenvelder:**

- rugdekking bij balverlies;
- coaching medespelers;
- bal veroveren en verdelen (veld klein maken).

#### **Positie linker en/of rechter flankaanvallers:**

- tegenstander moeilijk maken in opbouw;
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel);
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

#### **Positie diepe spits:**

- dekken van centrale verdediger van de tegenpartij/voorkomen van dieptepass;
- bal veroveren en actie maken (dicht bij doel);
- helpen bij rugdekking (veld klein maken).

## **MORFOLOGISCHE EN PSYCHO-MOTORISCHE EIGENSCHAPPEN**

### **Ontwikkelingsfase 3: Collectief spel bij 8 tegen 8 vormen**

De spelers krijgen de bewustwording van fysieke verschijning en ontwikkeling. Tevens worden ze geconfronteerd met fysieke contacten.

Motorisch zijn er grotere verschillen tussen de motorische vaardigheden bij jongens en meisjes.

Kinderen tussen 7 en 13 jaar zitten in de "GOUDEN LEEFTIJD", de ideale leeftijd om lichaams- en balbeheersing te ontwikkelen.

### **Psychosociale eigenschappen**

De kinderen ontwikkelen een zelfbeeld de-identificatie (onderscheidend van anderen), dit is belangrijk voor vorming van een positief zelfbeeld. De relatie met leeftijdgenoten wordt belangrijker dan die met ouders; hechting en aansluiting zijn belangrijk. Het gevoel van autonomie en eigen verantwoordelijkheid.

Op sociaal vlak ontdekken kinderen wie ze zijn, ze profileren zich. Ze leren omgaan met conflicten.

Moreel leren ze het onderscheid te maken tussen goed en kwaad.

# 7. TAKEN EN FUNCTIES IN EEN ELFTAL

## Speelwijze, formatie/systeem en veldbezetting

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie/het systeem van de spelers in het veld. Er wordt gesproken van bijvoorbeeld een 1:4:3:3 of 1:3:4:3 of 1:4:4:2 formatie. In welke formatie(systeem) er ook wordt gespeeld, spelers dienen zich te houden aan de bij die formatie horende veldbezetting.

De keuze van een speelwijze en de daarbij te hanteren formatie heeft vooral te maken met de karakteristieken van de spelers.

Verder met o.a. het belang van de wedstrijd (opleiding jeugdspelers, of winnen van een competitie?) weerstand, stand in de competitie e.d.

Elke formatie kent min of meer zijn eigen veldbezetting. Bij elke formatie en de daarbij behorende verschillende posities zijn taken en functies te onderscheiden. Belangrijk is dat iedere speler deze taak en die van zijn medespelers kent. Naast het kennis hebben van deze taken gaat het er vervolgens om er in de wedstrijd naar te handelen.

De uitvoering van de taken door de spelers is afhankelijk van het inzicht in het spel, het herkennen van voetbalsituaties. Tevens moeten de spelers over voldoende technische vaardigheid beschikken en het vermogen hebben te communiceren met de omgeving en beschikken over de juiste mentaliteit: Techniek Inzicht en Communicatie, Mentaliteit (T.I.C.M).

De meest logische veldverdeling/veldbezetting zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders, en drie aanvallers. Rest dan nog een speler. Afhangelijk van niveau, bedoeling van de wedstrijd en fase van het leerproces kan deze positie worden ingevuld:

- Achter de drie verdedigers;
- Voor de drie verdedigers;
- Wisselend voor, achter, of tussen de 3 verdedigers;
- Extra op het middenveld, bijvoorbeeld in een 'ruit' formatie;
- Extra aanvaller, als schaduwspits achter een diepe spits.

In de uitwerking van de diverse taken wordt in ons voorbeeld uitgegaan van een 4-3-3 formatie. De taken en functies die bij het spelen van deze formatie om de hoek komen kijken, moet de coach kennen. Alleen dan kan hij immers de spelers van het team verder helpen.

Het is belangrijk dat iedere speler weet wat de bedoelingen zijn (en wat er van hem gevraagd wordt op die positie) en op welke wijze deze gerealiseerd moeten worden. Dit zowel gezien vanuit de speelwijze van het gehele team, de verschillende linies, als de posities en taken individueel.

Belangrijke elementen zijn:

- Basisformatie;
- De bedoelingen van: 1. het gehele team, 2 linies en 3 verschillende posities;
- Het moment: de bal in bezit en de tegenpartij in balbezit.

Een speelwijze van een elftal is gebaseerd op:

- Resultaat, in voetballen gaat het om winnen;
- Spelvreugde/leereffect.

Het opbouwende, aanvallende, naar voren gerichte aspect heeft in de speelwijze van jeugdvoetballers een belangrijke plaats.

Er mee winnen (het uiteindelijke doel) is echter een ander verhaal. Vanaf de JO15/MO15 junioren gaat het rendement van de acties van de spelers de grootste rol spelen. Daarna moeten de spelers gaan leren prestaties van het team, boven de individuele prestatie te plaatsen (16-18 jaar). Dit is alleen mogelijk als taken en de onderlinge samenhang kloppen.

In jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers boven het behalen van het kampioenschap. Voor de coach is er een ander doel (leren voetballen) dan voor de spelers, waarvoor het kampioenschap wel degelijk het doel is. Voor hen gaat het om winnen. Aan de spelers worden hoge eisen gesteld. Tijdens de wedstrijd wordt duidelijk of de spelers aan deze eisen kunnen voldoen.

Op de volgende vragen komt tijdens de wedstrijd een antwoord:

1. Wordt de doelstelling gehaald? (Is er resultaat);
2. Wordt de taak begrepen? (Toont de speler inzicht? Begrijpt hij het?);
3. Wordt de taak goed uitgevoerd? (Kan de speler het?);
4. Is er een goede samenwerking, voldoende evenwicht, voldoende communicatie?

### **Algemeen:**

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en nabesprekingen van de wedstrijd de nodige aandacht aan te besteden. Steeds weer dient aan de orde te komen:

- De formatie, veldbezetting, veldverdeling (wie speelt waar?);
- De speelwijze (hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?);
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities (individueel, in een linie of als gehele team);
- De kwaliteit van het positieospel - moet een routinezaak worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel);
- Het winnen van 1 tegen 1 duels (inclusief het duel om de zogenaamde afvallende ballen);
- Het rendement in de eindfase van het positieospel (worden er scoringskansen gecreëerd door het centrum en/of over de vleugels?);
- Het benutten van kansen. Het scoren.

### **De basisformatie, standaardstructuur:**

Deze figuur gebruiken we voor ons voorbeeld verder als basisformatie met een belangrijk verschil: Van de twee centrale verdedigers staat er eentje als laatste man, deze geven we voor de verdere bespreking veldpositienummer 3.

De positie nummers zijn:

1. Doelman
2. Rechtersvleugelverdediger
3. Vrije man
4. Mandekker
5. Linkersvleugelverdediger
6. Rechtermiddeelvelder
7. Rechtersvleugelspits
8. Linkermiddeelvelder
9. Centrumspits
10. Centrale middeelvelder
11. Linkersvleugelspits

### **Taken van het totale team:**

Balbezit (opbouwend/aanvallend)

- Het gaat vooral om het positieospel, de kwaliteit van het positieospel, het ritme van het positieospel;
- Bedoeling van het positieospel is vooral de dieptepass gespeeld te krijgen;
- Veldbezetting belangrijk, vooral de afstanden tussen de spelers in de as of op de flank (niet te kort en niet te lang);
- Positiespel vraagt continu concentratie en scherpheid (mee blijven doen en meebeleven) Alles blijven zien;
- In de routinezaken vooral trachten perfectie te bereiken; dus geen foute passes, geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen, juiste balsnelheid, op maat, juiste been etc.;
- Er moet zeer veel gevoetbald worden (positieospel) om een paar kansjes te creëren;
- Bij het veroveren van de bal na het jagen is het belangrijk niet te gehaast te spelen, dit vraagt een ander soort concentratie, dus niet te agressief en geen foute ballen (omschakelen van instelling);
- Hierna voorzet, beweging in strafschopgebied, voldoende mankracht, niet afwachten, zoeken naar mogelijkheden;
- Als tegenstander ver terugtrekt dan des te meer geduld in de opbouw (niet laten verleiden tot dieptepass als het niet echt kan);
- Attent zijn op mogelijkheid voor diepte, dus niet verzanden in eindeloos breedtespel (concentratie op diepte!);
- Communicatie tussen speler aan de bal en spelers voorin;
- Principe van aanvallen is vooral de diepte zoeken via de vleugel- en centrale spits(en);
- 6 spelers (2,3,4,5,6 en 8) functioneren voorwaardelijk voor de 3 aanvallers en een aanvallend ingestelde middenvelder.

### **Balbezit tegenpartij (verdedigend, storend)**

Uitgangspunt: de bal zo snel mogelijk zien te winnen - zover mogelijk van eigen doel af. Voorwaarden: een goede organisatie, begrip en inzicht bij iedereen en concentratie. De 3 linies, alle spelers dus, hebben een taak hierin.

1 Spitsen heb je nodig - vleugelspitsen snel herstellen en knijpen.

- Ondersteuning aan degenen die pressing moeten doen (6,7 en 8);
- Ook hierin juiste positie kiezen (soms een paar meter).

2 Ondersteuning van achteraf; 3 mandekkers + 1 vrije man.

- Balbezitter scherp dekken en niet uitgespeeld worden;
- Kettingreactie: op juiste moment gaat er een speler een aanval op de bal doen; de rest moet zich daaraan aanpassen; de eerste 2 spelers zitten wellicht nog net mis, maar de derde of vierde (een soort 'kettingreactie') moet de bal uiteindelijk winnen;
- Tegenstander dwingen zo weinig mogelijk bij eigen goal te komen;
- Opbouw tegenpartij goed volgen: tegenstander is vaak in aanvallende posities, dus kwetsbaar, loeren op moment om de bal terug te winnen;
- 1 tegen 1 situaties moeten effect hebben, dus bal veroveren, speelmogelijkheden afgrendelen, in de val lokken en toeslaan;
- Zover mogelijk van de goal af verdedigen;
- Afspraken maken over buitenspel (een speler regelt een en ander). Hoe meer tegenstanders op een lijn hoe complexer en gevaarlijker.

### **Algemeen:**

Ver van het eigen doel af en iedereen pikt de tegenstander(s) op die in de eigen zone zonder bal komen.

- Terugzakken tot cirkel/middenlijn of direct 'vastzetten';
- Fore-checking voor middenlijn (bij cirkel);
- Iedereen doet mee - snel omschakelen in teamverband;

- Het spelen van de lange dieptepass of een slechte breedtepass door de tegenpartij is het moment om op de bal te gaan jagen, vooral wanneer de bal niet optimaal gespeeld wordt (direct 'ontsnappingswegen' in de directe omgeving afgrendelen);
- Volgorde in de aanpak om bal terug te krijgen;
- Routines (positie kiezen, klein maken, terugwijken);
- Moment herkennen;
- Pressing middenveld en verdediging (het versnellen/opsluiten);
- Storen;
- Jagen.

#### **Bal veroveren:**

- Niet steeds in het hoogste tempo storen en jagen, goede moment kiezen en dan 100% (zie kettingreactie verhaal), wel zelfinitiatief erin nemen, de tegenstander in moeilijke positie dwingen (bijv. naar hun 'slechte' opbouwende flank of speler).

#### **Taken per linie:**

- Balbezit (opbouwend, aanvallend).

#### **Verdediging**

- Geen onnodig balverlies;
- Hoge balsnelheid, snel verplaatsen van het spel;
- Foutloos in de opbouw spelen;
- Positioneel goed spelen, ruimte optimaal benutten ook t.o.v. spitsen tegenpartij);
- Steeds bedoeling hebben spelers vrij te spelen;
- Elkaar goed coachen hierin;
- Goede onderlinge communicatie;
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

#### **Middenveld**

- Goed in de eigen zone spelen, niet te vroeg de diepte in, veldbezetting optimaal houden;
- Geen onnodig balverlies, niet onnodig lopen met de bal;
- In relatie tot aanvallers 7,9 en 11 dienende rol; dus dienend, voorwaardelijk spelen;
- Alles gericht op het realiseren van scoringskansen.

#### **Aanval**

- 3 aanvallers;
- Veldbezetting optimaal houden (veld zo groot mogelijk houden);
- Nr 9 niet te vroeg naar bal toe vragen, bij dieptepass van de verdedigers;
- Individuele mogelijkheden, zo gevarieerd mogelijk, van deze drie aanvallers zijn zeer belangrijk in deze speelwijze, belangrijk wapen, er zit dus risico in;
- Variatie in wijze van vrijlopen;
- Bij voorzetten van zijkant 4 man in strafschopgebied opduiken (bijvoorbeeld: voorzet van 11 dan 9, 7, 10 en 6 in het strafschopgebied);
- Optimale communicatie met 'opbouwers'. Goed 'lezen' hoe opbouw zich ontwikkelt, moment voor diepte herkennen en zelf voorwaarden creëren om zo gunstig mogelijk uit te komen bij aanspelen van achteruit;
- Alles gericht op Scoren!

#### **Balbezit tegenpartij (verdedigend, storend):**

#### **Verdediging**

- Elkaar goed coachen t.a.v. wat je ziet (over nemen, wisselen, buitenspel e.d.);
- Hoe dichter bij eigen doel en het strafschoopgebied, hoe scherper de 2,4 en 5 moeten dekken;
- Getracht moet worden om 3 niet in 1 tegen 1 situaties te krijgen > verantwoordelijkheid overige verdedigers/middenvelders;
- Slim verdedigen - geen overtredingen;
- "Invechten" in tegenstander, technisch goed doen, geen overtredingen.

### **Middenveld**

- 2 middenvelders (bijv. 6 en 8) controlerend; niet te diep en op verkeerde moment over eigen vleugelspitsen heen;
- 1 middenvelder (bijv. 10) heeft 'schakelfunctie' met centrale spits;
- Slim en met verstand, zonder onnodige overtredingen, niet te wild verdedigen;
- Wanneer een van de drie middenvelders niet scherp dekt ontstaan er problemen, tegenstander krijgt ontsnappingsmogelijkheid;
- Niet gemakkelijk laten uitspelen, druk op de tegenstander houden;
- Lichaam gebruiken;
- Niet happen, maar voor je houden;
- Middenveld goed aansluiten, bij spitsen en man in je zone dekken, met hem mee in je zone;
- "Knijpen" (= naar kant van de bal toe rugdekking geven of ruimte wegnemen) van de middenvelders aan de zijkant: 6 en 8 bij aanval/opbouw tegenstander aan andere zijde van het veld.

### **Aanval**

- Bij opbouw tegenpartij terugzakken tegen eigen middenveld aan, ongeveer tot aan de cirkel;
- Vooral onderling verband intact houden, gevoel voor de posities hebben. ('mee schuiven' naar kant van de bal);
- Opbouw tegenstander afschermen en dieptepass voorkomen;
- Juiste moment kiezen om jagen op de bal in te zetten (herkennen van moment);
- 7, 9 en 11 zijn verantwoordelijk voor 4 verdedigers van tegenpartij.

### **Taken individueel per positie**

Balbezit (opbouwend, aanvallend)

1 doelverdediger (veldpositie 1)

- Het goed meedoen in het positiespel;
- Goede voortzetting door middel van pass, uitworp, uittrap, doeltrap;
- Goede communicatie met eigen spelers.

1 vrije man ( veldpositie 3)

- Leidinggeven;
- Verplaatsen van het spel; naar voren denken en doen;
- Belangrijke rol bij balcirculatie;
- Altijd mogelijkheid voor terug pass maken.

3 mandekkers (linker (vp 2), rechter (vp5) en centraal (vp4))

- Uitwaaiëren bij balbezit om opbouw goed te laten verlopen (belangrijke rol in positiespel) - spitsen wegtrekken, ruimte creëren;
- In achterhoofd houden wat te doen bij balverlies.

2 controlerende middenvelders (linker (vp6) en rechter (vp8))

- Goed positiespel vooral in relatie tot vleugelspitsen, mandekkers en vrije man;
- Bij aanvallen aan andere kant in het eindstadium opduiken in strafschoopgebied (kopkracht);

- Goed schakelen vanuit centrum naar vleugels e.o. geen risicovolle breedtepasses;
- Niet te veel gaan lopen met de bal (uit positie lopen + veel risico balverlies);
- Niet te veel en constant voor de linker/rechter spits de diepte vollopen.

#### 1 centrale middenvelder (veldpositie 10)

- Middenvelder speelt dienend ten opzichte van centrale spits (9);
- Niet te diep spelen (denk aan de ruimte achter je);
- Goed positiespel in opbouw aanval;
- Het komen in scoringspositie;
- Het scoren van doelpunten.

#### 2 vleugelspitsen linker (vp7) en rechter (vp11)

- Bij voorzetten van de andere kant erbij zitten (koppen) >niet teveel 'plakken' > inkomen!;
- Rendement voorzetten belangrijk, bal moet goed voor komen;
- Goede communicatie, vooral in eindfase wanneer voorzet gegeven moet gaan worden;
- Het scoren van doelpunten.

#### 1 centrale spits (veldpositie 9)

- Het scoren van doelpunten;
- Het komen in scoringsposities;
- Steeds werken om dieptepass gespeeld te krijgen;
- 'Meelezen' van de opbouw;
- Ruimte creëren voor opkomende middenvelders en vleugelspitsen.

### **Balbezit tegenpartij (verdedigend/storend)**

#### 1 doelverdediger (veldpositie 1)

- Het voorkomen van doelpunten;
- Zeer actief blijven, concentratie;
- Goed 'meelezen' van de situaties;
- Naar voren denken bij dieptepass tegenpartij (rol vrije verdedigers/ruimte wegnemen);
- Leidinggeven aan verdediging.

#### 1 vrije man (veldpositie 3)

- Het voorkomen van doelpunten;
- Leidinggeven/overzicht houden > door vrije rol;
- Rugdekking geven;
- Diepte wegnemen op juiste moment bij lange pass (herkennen van dit moment in opbouw tegenstander).

#### 3 mandekkers (linker (vp 2), rechter (vp5) en centraal (vp4))

- Het voorkomen van doelpunten;
- Hoe dichter bij eigen doel, hoe scherper gedekt moet worden;
- Regelen van de buitenspelval (er niet achter kruipen!);
- Dekken aan de binnenkant;
- Knijpen/rugdekking geven;
- Zeer attent op 1 tegen 1, niet alleen agressie, maar ook technisch goed doen, niet te vroeg happen, voor je houden, geen overtreding;
- Agressie noodzakelijk, echter geen overtredingen.

#### 2 controlerende middenvelders (linker (vp6) en rechter (vp8))



- Eerst verdedigend denken, goed in je eigen zone spelen, ruimte wegnemen voor tegenstander (dieptepass in de ruimte wegnemen);
- Dienende taak;
- Goed meedoen wanneer op de bal gejaagd wordt, geen ontsnappingsmogelijkheid bieden.

#### 1 centrale middenvelder ( veldpositie 10)

- Controlerende taak, dus steeds zoveel mogelijk evenwicht houden, niet te veel naar voren spelen;
- Vrij opkomende tegenstander oppikken.

#### 2 vleugelspitsen ( linker (vp7) en rechter (vp11)

- Niet alleen verantwoordelijk voor de eigen man (vleugelverdediger tegenpartij) maar ook ruimte op middenveld verdedigen, knijpen naar binnen en eventueel terug met eigen man;
- Aan de kant van de opbouw tegenstander (vleugelverdediger) niet laten spelen, geen pass toelaten in de diepte;
- Knijpen naar binnen bij opbouw over andere kant en doormidden;
- Als andere spelers gevaarlijker zijn dan eigen directe tegenstander dan taak overnemen, bijvoorbeeld als 9 diep is en centrale verdediger opkomt;
- Voorzet bij tegenpartij weghalen.

#### 1 centrale spits (veldpositie 9)

- In samenwerking met de beide vleugelspitsen de opbouw van de tegenstander storen/niet laten uitspelen;
- Goed het moment kiezen voor aanval op de bal;
- Niet alleen storen, maar gezamenlijk;
- Voor je houden, tijd winnen om vleugelspitsen gelegenheid te geven erbij te komen.

## 8. SELECTIEBELEID

Afhankelijk van de aanleg, ambitie, motivatie en voetbaltechnische vaardigheid worden jeugdvoetballers ingedeeld in zogenaamde selectieteams en niet-selectieteams, zoals eerder is vermeld. In deze paragraaf wordt weergegeven volgens welke selectieprocedures wordt gehandeld en op welke wijze sommige spelers in aanmerking kunnen komen om *bjdenš* het seizoen in een ander team te worden ingedeeld. Tenslotte komt ook de overgang naar het seniorenvoetbal aan de orde.

### 8.1 DE SELECTIEPROCEDURE VOOR HET NIEUWE SEIZOEN

Het mag duidelijk zijn dat pupillen op een andere manier worden geselecteerd dan JO19-spelers. In de JO8 wordt begonnen met selecteren.

Voor het samenstellen van de JO19/MO19 tot en met JO8-selecties geldt de procedure, die hieronder chronologisch wordt weergegeven. Om in januari met de procedure te kunnen beginnen, is het wel nodig dat de selectietrainers voor het volgende seizoen omstreeks die tijd reeds vastgelegd zijn. De gehele procedure wordt in de gaten gehouden door de Hoofd Opleiden (HO) en TCJ. Onder meer de trainersvergaderingen staan hiervoor tot zijn beschikking.

Periode	Activiteit	Toelichting
Januari	Overleg tussen weggevende trainer en ontvangende trainer over huidige selectiespelers.  De HO coördineert dit.	De huidige selectiespelers zullen de basis zijn voor volgende selecties.
Februari/maart	De selectietrainers moeten zich een beeld vormen van de niet-selectiespelers die in aanmerking komen om volgend seizoen in zijn selectie te spelen.  *Bevragen van leiders;  *Wedstrijden kijken op zaterdag;	Zeker in de JO13/MO13 tot en met JO8 kunnen ook spelers van niet-selecties zich tijdens een seizoen goed ontwikkelen. Deze moeten niet over het hoofd gezien worden.
Vanaf april	Mee laten trainen van een voorgeselecteerd aantal potentiële selectiespelers( uit niet-selectie). Hiervoor wordt ongeveer een maand gebruikt. Tevens zullen we in deze periode selectiespelers met de hogere leeftijd groep mee laten trainen ( wel zal hier ook gekeken worden naar de belangen van de huidige teams in de competitie)	In de afgelopen tijd heeft de selectietrainer een aardig beeld moeten krijgen van potentiële selectiespelers. Middels een gerichte training kan hij ze nu testen.
Vanaf mei / begin juni	De voorgeselecteerde spelers spelen onderling selectiewedstrijden.	Dit wordt georganiseerd in samenwerking met de HO en wedstrijdsecretaris.
Week na laatste competitiewedstrijd	Een periode van 3 weken waarin intensief getraind en gevoetbald kan worden, zodat er een definitieve groep van circa 30 spelers per	Deze groep wordt in overleg met de HO samengesteld. De volledige selectiesamenstelling wordt

	leeftijdsgroep zal kunnen worden samengesteld.	zo spoedig mogelijk na deze activiteit op de website bekend gemaakt
Eind augustus	De selectietrainer maakt na afloop van de voorbereiding en voor het begin van de competitie start de teamindeling van het standaard team (bijv. JO19-1) en het schaduw team (bijv. JO19-2) bekend	De teamindeling van de JO19/MO19 tot en met JO13/MO12 selectieteams kan ten alle tijden wijzigen. Bij de JO8 tot en met JO11 selecties is het niet wenselijk dat er nog veel mutaties tijdens het seizoen gaan plaatsvinden. Er zijn derhalve twee evaluatie momenten waarbij dit bij wijze van uitzondering mogelijk is. Namelijk in de herfstvakantie en in de winterstop. Zorgvuldige communicatie van technische staf en ouders is daarvoor noodzakelijk

Extra aandachtspunt bij JO12 is het oefenen van de overgang naar het voetballen op een heel veld en bij JO10 is dit naar een half veld. Dit gebeurt vooral na de winterstop. Er worden onderlinge oefenwedstrijden gespeeld en wedstrijden tegen andere clubs met dezelfde oefendoelstelling.

Dit is een verantwoordelijkheid van de JO12 trainer, de JO10 trainer en Hoofd Opleiding en coördinator.

## 9. NIEUWE INDELING VAN SPELERS TIJDENS HET SEIZOEN

Het kan voorkomen dat bepaalde spelers tijdens een seizoen te weinig weerstand ondervinden bij de trainingen (medespelers) en wedstrijden (tegenstanders). Een speler is dan te goed voor het team en leert individueel niets of te weinig meer bij. Dit zal als eerste de betreffende trainer moeten opvallen. In dit geval moet afgewogen worden of het verstandig is de betreffende speler met een hoger team mee te laten doen. Hierbij moet ook worden gekeken naar de gevolgen die dit heeft voor het 'ontvangende team': de voorkeur gaat uit naar de situatie dat de speler uit een lager team aan het hogere team wordt *begevoegd*. Slechts in uitzonderlijke gevallen moet een speler uit het ontvangende team in een lager team ingedeeld worden. Hier moeten dan ook gegronde redenen voor zijn (speler heeft er geen plezier meer in, speler kan het niveau duidelijk niet aan etc.).

De HO heeft een coördinerende rol in het overleg tussen leiders, trainers, ouders, speler en jeugdbestuur. In principe wordt de winterstop gekozen als het moment om eventueel met spelers te schuiven.

In gevallen van promotie/degradatie is ook het clubbelang bepalend. In dit kader kan er soms voor worden gekozen om volgens de leeftijdsnormen bepaalde spelers met juist hogere of lagere teams mee te laten spelen. Dit zijn echter uitzonderingen en tijdelijke maatregelen, die in goed onderling overleg tussen de trainers en HO genomen worden.

Indien een selectieteam spelers te kort komt voor een wedstrijd, hebben de selectietrainers afgesproken eerst te zullen kijken of er spelers geleend kunnen worden van het volgende selectieteam. Hierbij proberen we 'tijdsconflicten' te voorkomen, zodat iemand niet zijn eigen wedstrijd hoeft te missen. Een selectietrainer heeft echter óók de mogelijkheid een speler uit een niet-selectieteam uit te nodigen om een keer mee te doen met de selectie.

- Het is aan de uitgenodigde speler om aan te geven of hij wel of niet van deze 'kans' gebruik wil maken. In overleg met de betreffende leider worden door de selectietrainer een speler van een niet-selectieteam gevraagd mee te doen met de wedstrijd van de selectie;
- De selectietrainer heeft een goed beeld van wie hij wil vragen. De leider van het niet-selectieteam heeft een adviserende rol hierbij;
- Er wordt zo veel mogelijk geprobeerd om genoemde 'tijdsconflicten' te voorkomen. Misschien kan de betreffende speler wel twee wedstrijden spelen;
- Indien er toch een tijdsconflict optreedt, dan moet geprobeerd worden dat, indien nodig, het niet-selectieteam ook weer 'aangevuld' kan worden. Dit moet gebeuren in overleg met de wedstrijdsecretaris.

## 10. OVERGANG NAAR DE SENIOREN

Na de overgang naar het seniorenvoetbal houdt de opleiding van de betreffende speler niet op. Niet elke speler zal immers direct het eerste elftal kunnen halen. Er moet dus ook een goede opvang en begeleiding zijn bij de selectie voor de overkomende JO19-junioren. Indien een ex-jeugdspeler goed genoeg wordt bevonden om de overstap te maken naar de A-selectie, dan is dit natuurlijk ook mogelijk.

Vanaf de winterstopperiode trainen JO19-junioren op uitnodiging van de hoofdtrainers mee met de senioren. Dit gebeurt in nauw overleg met de JO19-trainers en HO. Ook het meespelen met het seniorenteam kan voorkomen, zo lang het maar het belang dient van de JO19-junior.

# 11. JEUGDTRAINING

In dit technisch jeugdbeleidsplan wordt er zowel volgens de Zeister Visie als de Coerver methode getraind. Hierdoor komen de spelers gedurende hun voetbalopleiding van minioren tot en met JO19-junior in aanraking met alle facetten van het voetbal.

## 11.1 DE ZEISTER VISIE

De Zeister Visie is een methode om het jeugdvoetballeerproces beter te laten verlopen. De aandacht van de jeugd beperkt zich tot 1 of 2 keer trainen per week. Het is duidelijk dat voetbal zijn vroegere monopolie positie kwijt is, dus moet de beschikbare tijd efficiënter gebruikt worden.

Vandaar ook dat er ook veel gekozen dient te worden voor "voetbaleigen vormen". Een bepaald "voetbal probleem" aanpakken en de spelers bepaalde aspecten leren.

Dus niet alleen partijtjes, maar ook geen "doodse" oefenvormen die de beleving van de spelers negatief beïnvloeden. Streven naar "voetbaleigen vormen" die voor de jeugd herkenbaar zijn. En daarin moet je als trainer/coach kunnen sturen.

1. Voetbaleigen bedoelingen:
  - a. doelpunten maken / voorkomen;
  - b. opbouwen tot / samenwerken om doelgerichtheid;
  - c. snelle omschakeling balbezit / -verlies etc.

### Spelen om te winnen

2. veel herhalingen / veel beurten
  - a. geen lange wachttijden;
  - b. goede planning, organisatie;
  - c. voldoende ballen / materiaal.
3. rekening houden met de groep
  - a. leeftijd;
  - b. vaardigheid;
  - c. beleving (top of recreatie).

### Let op arbeidsrust verhouding!

4. juiste coaching (beïnvloeden)
  - a. spelbedoelingen verduidelijken
  - b. spelers/speelsters beïnvloeden
  - c. laten leren door: ingrijpen / stopzettaanwijzingen geven
  - d. vragen stellen
  - e. oplossingen laten aandragen
  - f. voorbeeld geven
  - g. voordoen

## 11.2 COERVER METHODE

### Training volgens de Wiel Coerver Methode:

Door een veelzijdige techniektraining, neemt niet alleen het balgevoel toe in beide benen, maar men is ook in staat opbouwend en aanvallend voetbal te spelen. Geen kick en rush voetbal (bal snel naar voren schieten) maar opbouwend, verzorgd voetballen. Dit geeft meer zelfvertrouwen en komt het spelplezier ten goede.

Uiteindelijk zullen er meer technisch geschoolde jeugdspelers doorstromen naar de senioren selectie. Dat is immers een belangrijke doelstelling van onze jeugdopleiding: Veel jeugdig talent inpassen in het eerste team!

### VOORDELEN VAN DE WIEL COERVER METHODE:

Het moderne voetbal eist een dynamische balvaardigheid en deze heeft de jeugd nu reeds verworven nadat ze de bewegingen met de bal technisch goed beheersen. Door gevarieerde oefenvormen en ontelbare snelle acties te hebben gemaakt heeft de speler zijn handelingsnelheid sterk ontwikkeld;

- Het aan- en meenemen van de bal en het verkrijgen van een prima traptechniek gaat hierdoor veel gemakkelijker omdat het totale balgevoel enorm vooruitgaat. Dit door veelzijdige techniektraining;

Dankzij een individuele techniek verbetering is het collectieve spel op een veel hoger niveau mogelijk; Spelers worden zelfbewuster en eisen meer en meer de bal op; Spelers zullen steeds fanatieker willen trainen omdat ze vooruitgang zien!

## 11.3 KEEPERSTRAINING

Vanaf circa 9 jaar is het zinvol om met specifieke keeperstraining te beginnen.

Dit heeft de volgende voordelen:

- Meerdere spelertjes (JO8 t/m JO11 pupillen) kunnen aan het keepen "proeven", waardoor de kans toeneemt dat er een potentieel talent ontdekt wordt;
- Dankzij een brede basis (algemene voetbalvaardigheid) zal een keeper pas echt goed gaan functioneren;
- Als hij opeens niet meer wil keepen, kan hij veel makkelijker veldspeler worden, dan wanneer hij de technische scholing gemist heeft.

De samenwerking van de jeugdtrainer en keeperstrainer:

- (Komen tot) een gemeenschappelijke visie t.a.v. keeperstraining;
- Bespreken/analyseren van de speelwijze (van het elftal), 1.3.4.3, 1.4.3.3, 1.4.4.2;
- Wedstrijdanalyse vertalen naar de keeperstraining;
- Keeperstraining binnen de groepstraining.
  - puur de keeper coachen
  - spelers (groep) gebruiken (tactisch/technisch)

# 12. MINIOREN

## 12.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Snel afgeleid;
- Speels en individueel gericht, kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal;
- Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding;
- Zeer beweeglijk en lenig.

## 12.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

### Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten

- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- De baas worden over de bal;
- Balgevoel creëren;
- Dribbelen;
- Richtingsgevoel leren;
- Nauwkeurigheid (mikken);
- Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
- Aan- en meenemen van de bal;
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!);
- Ontwikkelen van de techniek.

## 12.3 DE TRAININGEN

Elke warming up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers.

## 12.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal controleren.

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in deze leeftijdsgroep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn, en de trainer moet niet als speler meespelen. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt.



## 12.5 DE WEDSTRIJDEN

Tijdens de wedstrijden wordt 4:4 gespeeld. Er zal vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen' en 'verspreiden over het veld' als de ploeg de bal heeft, heeft het meeste effect.

Het plezier moet voorop staan. Minioren vinden winnen niet belangrijk, tenzij de begeleiding hierop aanstuurt. Hier ligt dus een belangrijke rol voor de begeleiding!

# 13. JO8/JO9/JO10 PUPILLEN

## 13.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Snel afgeleid;
- Speels en individueel gericht, kan nog niet samenspelen en de belangrijkste weerstand is die van de bal;
- Winnen is niet belangrijk, maar wordt hooguit belangrijk gemaakt door de begeleiding
- Zeer beweeglijk en lenig.

## 13.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het plezier in voetballen krijgen, behouden en vergroten;
- Het ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Winnen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- De baas worden over de bal;
- Balgevoel creëren;
- Dribbelen;
- Richtingsgevoel leren;
- Nauwkeurigheid (mikken);
- Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
- Aan- en meenemen van de bal;
- Veel balcontacten (de bal is eerst nog 'doel' op zich, en niet slechts een middel!);
- Ontwikkelen van de techniek;
- Iedere speler moet ervaring opdoen met keepen en als er echte interesse is, zal dat vooral in de JO11-groep blijken.

## 13.3 DE TRAININGEN

Elke warming-up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Er wordt niets zonder bal gedaan door de spelers.

Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 8 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen, met name de technische vaardigheid zal centraal staan. De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen- en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen.

Het grootste deel van de training moet besteed worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden volgens het leerplan van Wiel Coerver. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedelingen voorkomen, van maximaal 4:4 is altijd onderdeel van de training.

Verdere aandachtspunten bij een JO8/JO9/JO10-training:

- Het is van belang dat een trainer per trainingsuur maximaal 8 spelers (één team) heeft;
- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- Veel afwisseling in de training;
- In spelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Geen verwachtingen hebben van samenwerking;
- Zeer korte uitleg;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.

## 13.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN

De eerste technische vaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening:

- Passen met de binnenkant van de voet (mikken);
- Dribbelen (veel balcontacten);
- Drijven (grotere snelheid maken bij dribbelen);
- Het aannemen van de bal;
- Het meenemen van de bal;
- Het schieten op het doel;
- Het kappen van de bal;
- De bal controleren.

Behalve in oefeningen komen al deze voetbalthema's ook vanzelf voor in het spelletje vier tegen vier. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de JO8/JO9/JO10-groep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers. De doelen moeten dus lekker groot zijn, en de trainer moet niet zelf meespelen. Partijspelen van 2:2 en 3:3 zijn ook heel geschikt.

## 13.5 DE WEDSTRIJDEN

Tijdens de wedstrijden wordt 6:6 gespeeld. Bij JO8-pupillen zal er vaak sprake zijn van het kluitjesvoetbal: waar de bal is, daar zijn de meeste spelers. Het coachen op 'uit elkaar gaan rennen' en 'verspreiden over het veld' wanneer het team de bal heeft, heeft het meeste effect.

Het plezier moet voorop staan. JO8, JO9 en JO10 pupillen vinden winnen niet belangrijk, tenzij de begeleiding hierop aanstuurt. Hier ligt dus een belangrijke rol voor de begeleiding!

Enkele aandachtspunten bij een wedstrijd van JO8/JO9/JO10-spelers waar de begeleiding *šómš* op kan coachen:

- De keeper moet zo ver mogelijk van zijn eigen doel durven te staan als de bal vóór is;
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat én blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden;
- Laat de JO8/JO9-pupillen vooral lekker pingelen, dit hoort bij hun leeftijdsfase, het samenspelen komt later vanzelf aanbod. JO8/JO9/JO10-pupillen zijn nog heel individueel gericht;
- Bij de JO8/JO9-pupillen beginnen we voorzichtig met de formatie 1.3.2 (1 keeper, 3 verdedigers en 2 aanvallers). Bij JO8/JO9/JO10-pupillen is er nog geen sprake van een vaste positie, laat de spelers op meerdere posities spelen, dit komt hun spelplezier en hun ontwikkeling ten goede.

### Keepers

Bij alle JO8/JO9/JO10-teams moet op wedstrijddagen worden gerouleerd met keepers. Spelers moeten zo breed mogelijk worden opgeleid. 'Echte' keepers ontstaan pas echt op de JO11-leeftijd, uitzonderingen natuurlijk daar. Je kan dus ook al in de JO8, JO9 of JO10 met een vaste keeper spelen.

**Let op! JO10 dient na de winterstop voorbereid te worden op het spelen op een half veld!**

# 14. JO11/MO11/JO12 PUPILLEN

## 14.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Beginnen met samenspelen;
- Zien al wie goed kan voetballen en wie minder;
- Vinden winnen belangrijker dan JO8/JO9/JO10-pupillen, maar de begeleiding moet hier nog steeds behoudend in zijn;
- Ideale leeftijd om de technische basisvaardigheden te leren;
- Begrijpen al iets van vrijlopen en dekken.

## 14.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het plezier in voetballen vergroten;
- Het verder ontwikkelen van het balgevoel, het beheersen van de bal;
- Wennen aan het voetballen door veel met de bal te spelen;
- Het verbeteren van de technische vaardigheden (zie onder);
- Keepers kunnen enthousiast gemaakt worden voor het keepersvak. In de training moet vooral aandacht zijn voor de basistechnieken van oprapen, onderhands en bovenhands vangen, uit de hand trappen, en diverse vormen van werpen.

## 14.3 DE TRAININGEN

Elke warming up voor de training is eigenlijk direct het begin van de echte training. Het is dus een eerste oefening mét de bal. Dit is vaak een Coerver oefening.

Bij de trainingen worden de groepjes niet groter gemaakt dan 10 spelers per trainer, om zo de individuele aandacht te garanderen, met name de technische vaardigheid zal centraal staan. De trainingsinhoud is gevarieerd en afwisselend en bestaat grotendeels uit oefen –en spelvormen waarin de spelers veel balcontacten zullen krijgen.

Het grootste deel van de training moet besteed worden aan het zich eigen maken van technische vaardigheden volgens het leerplan van Wiel Coerver. De voetbalvorm, het partijspel, waarin alle spelbedoelingen voorkomen, van maximaal 5:5 is altijd onderdeel van de training.

Verdere aandachtspunten bij een JO11/MO11/JO12-training:

- Voor iedereen een bal beschikbaar;
- In spelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Rekening houden met gering concentratievermogen;
- Tijd optimaal benutten;
- Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen.

## 14.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN

De technische basisvaardigheden moeten geoefend worden door ze veel te herhalen in een oefening. Het is verstandig om in een jaarplanning alle voetbalthema's in te plannen, zodat ze allemaal aan bod komen. Niet alle spelers kunnen even goed met de voetbalthema's uit de voeten: de trainer moet dus goed kijken wat zijn spelers aankunnen. De volgende voetbalthema's kunnen bij JO11/MO11/JO12 aan de orde komen:

- Passen met de binnenkant van de voet;
- Dribbelen en drijven;

- Het aan- en meenemen van de bal (aannemen ene been, passen andere been);
- Het schieten op het doel;
- Schieten met de wreef;
- Het kappen van de bal;
- Afschermen van de bal;
- De bal kaatsen;
- Een tegenstander passeren;
- Diverse Wiel Coerver oefeningen.

Altijd en overal moet bij JO11/MO11/JO12-pupillen de **tweebenigheid** benadrukt worden!

Behalve in oefeningen komen al de voetbalthema's ook vanzelf voor in het vijf tegen vijf. Dit moet dan ook veel gespeeld worden in de JO11/MO11/JO12-groep. Er moet hierbij veel gescoord kunnen worden door de spelers/speelsters (dus doelen van drie meter breed!). Ook partijvormen van 2:2 en 3:3 zijn heel geschikt, omdat daarin door iedere speler(star) heel veel balcontacten plaatsvinden.

Naast het 5:5 kan de trainer veel voetbalthema's voor JO11/MO11/JO12-pupillen verpakken in voetbalvormen;

- Basistechniek;
  - dribbelen
  - passen /trappen
  - jongleren
- Coerverschool;
- Afronden op doel (geen lange rij);
- Duel 1:1;
- Diverse spelvormen (bijv. 5:2, lijnvoetbal;
- Kleine partijen spelen (liever 4:4 dan 8:8);
- Spelregels bijbrengen.

Tussen de oefeningen door moet de trainer misschien de organisatie veranderen, en kan hij de spelers/speelsters actieve rust geven door hen te laten hooghouden (spelers/speelsters houden punten bij).

De techniek moet dus voorop staan bij JO11/MO11/JO12-pupillen, maar er kan ook een beetje aan tactiek gedacht worden: vasthouden van de plek in de opstelling, het vrijlopen, het dekken. Dit moet minimaal gebeuren bij de selectieteams in de JO11/MO11/JO12-groep. Aantal keren per seizoen ook alvast kennismaken met looptraining (gedaan door trainer of de looptrainer).

## 14.5 DE WEDSTRIJDEN

De wedstrijden moeten door de trainer eigenlijk beschouwd worden als een training. De coachmomenten zijn tijdens een wedstrijd waarschijnlijk vooral tactisch van aard (naar voren, terugkomen, goed dekken, sneller spelen etc.), maar juist de techniek moet niet vergeten worden.

Als trainer of leider moet men de speler stimuleren om de geleerde actie toe te passen in de 1:1 situatie in de wedstrijd. Ook technische aspecten als passen, het aan- en meenemen, afwerken op doel zijn technische aspecten die je moet meenemen in de coaching. Het plezier moet voorop staan, maar JO11/MO11/JO12-spelers vinden winnen ook belangrijk worden. De begeleiding moet dit echter niet benadrukken!

Tijdens de wedstrijden wordt 8:8 gespeeld. Bij 8:8 is de formatie 1:4:3. Er wordt gespeeld met 1 keeper, 4 verdedigers en 3 aanvallers, waarbij in balbezit 1 van de 4 verdedigers kan inschuiven.

Enkele andere aandachtspunten bij een wedstrijd van JO11/MO11/JO12:

- Voor 8:8 geldt dat de keeper zo ver mogelijk vóór zijn goal opgesteld moet zijn, te meer daar de verdedigers meestal één op één zullen staan;
- De keeper en achterhoede moeten proberen op te bouwen van achteruit als de tegenstander dat toelaat;
- De verdedigers moeten over de denkbeeldige middenlijn heen durven. Niemand staat én blijft alleen maar achter, zo gauw als de bal voorin is te vinden;
- Er mag gepingeld worden, maar als de speler de bal verliest, moet hij wel mee verdedigen;
- Gedurende een seizoen moet elke JO11/MO11/JO12-speler/speelster op meerdere posities in de opstelling gestaan hebben;
- Bij balbezit van de keeper van de tegenpartij, blijft het team op de helft van de tegenpartij. "We willen die bal terug hebben".

**Let op! JO12 dient na de winterstop voorbereid te worden op het spelen op een heel veld!**

# 15. JO13/MO13 PUPILLEN

## 15.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Wil zich meten met anderen;
- Kan in teamverband een doel nastreven;
- Het toepassen en verbeteren van de vaardigheden, gekoppeld aan het spelinzicht in het spel;
- Beheerst de eigen bewegingen en is bewust zijn prestaties op te vijzelen;
- Ideale lichaamsbouw om technische vaardigheden te leren en te verbeteren;
- Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeispuurt. Attentie voor 'Oscut Slatter' aandoening!;
- Begint een eigen mening over het spel te vormen;
- Eerstejaars D-pupillen zitten vaak nog op de basisschool, terwijl de tweedejaars D-pupillen naar de brugklas gaan.

## 15.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

De technische rijping en het ontwikkelen van het inzicht in het herkennen van de spelbedoelingen en de algemene uitgangspunten in de vier hoofdmomenten staan centraal. De technische vaardigheden moeten dus geoptimaliseerd worden. Tot en met de JO12-pupillen hebben de spelers vooral de techniek getraind. Nu moeten de spelers/speelsters zich er ook van bewust worden dat het voetballen meer met het hoofd dan met de benen gespeeld kan worden.

## 15.3 DE TRAININGEN

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming-up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt. In elke training komen de aspecten van techniek en inzicht aan de orde.

Hoe beter de speler technisch onderlegd is, des te meer tijd over blijft om aandacht te schenken aan het inzicht van de spelers. Hiervoor kunnen de JO13/MO13 teams een paar keer in het seizoen een uurtje 'theorie' krijgen in de jeugdbestuurskamer. Aan de hand van een whiteboard kunnen heel goed de algemene uitgangspunten per hoofdmoment worden besproken. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers. Vanwege de optimale lichaamsbouw om motorische vaardigheden te leren, krijgen de selectieteams specifieke looptraining van een daarvoor gekwalificeerde trainer. Hierdoor moet het technisch sprinten en de explosiviteit met de bal verbeterd worden.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin de volgende zaken centraal moeten staan:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken;
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap;
- Meevoetballen, balaanname links en rechts.

## 15.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN

- In de JO13/MO13 groep komen alle technische vaardigheden uit de JO12 groep aan de orde;
- De JO13/MO13-speler/speelster moet technisch zó onderlegd zijn (in de JO12-groep) dat in de JO13/MO13-groep het 1:1-duel veel geoefend kan worden;

- Tweebenigheid: dit zijn de laatste jaren dat de speler dit nog kan aanleren;
- Extra aandacht aan het bewegen voor en na de pass;
- Veel positie spelen, zoals 3:1, 5:2 en 6:3, bij voorkeur met veel richting, scoren, het gebruik van een keeper en doel;
- Veel kleine partij spelen (van 1:1 tot en met 8:8);
- Grotere partijvormen om tactische aspecten te kunnen belichten (uitgangspunten bij de vier hoofdmomenten, verdeling over het speelveld, belang van combinatievoetbal);
- Afwerkvormen;
- Goed ingedraaid staan bij aanneming van de bal;
- Het durven koppen.

En speciaal bij de JO13/MO13-pupillen zijn de accenten:

- Partij spelen 1:1 tot 8:8;
- Afwerkvormen met voorzet vanaf de flanken;
- Techniek;
  - Kapbewegingen
  - Tweebenigheid
  - Passeerbeweging
  - Pass- en trapvormen
- Positiespel 3:1, 5:2, 4:2, later met richting, scoren, keeper, doel;
- Goed ingedraaid staan bij aanneming;
- Koppen.

## 15.5 DE WEDSTRIJDEN

De JO13/MO13-pupillen spelen voor het eerst op een heel veld, en zullen daaraan moeten wennen. Belangrijk is dus het wennen aan het hele veld, en de bijbehorende spelregels (buitenspel), organisatie (grotere afstanden) en speelwijze (meer en complexere opties, meer spelers). Ook de vriendschappelijke wedstrijden zijn hiertoe een uitstekend middel.

Andere zaken die vooral bij de JO13/MO13-pupillen centraal zullen staan: Opbouw, Veld groot maken in balbezit, Veld klein maken in balbezit tegenpartij, Openen van rechts naar links en omgekeerd, Knijpen, Aanvalsspel via de flanken, Wat doen we bij de opbouw van de tegenpartij. Positiespel als elftal in balbezit is, Positiespel als elftal in balbezit tegenpartij is, Teamspel, Buitenspel, hoe gaan we daar mee om.

De basisformatie van de jeugd moet zo snel mogelijk 1:3:4:3 zijn. Deze basisformatie en de bijbehorende speelwijze zijn uitgewerkt in het hoofdstuk: "een vaste speelwijze als rode draad". Een belangrijk verschil met 1:4:3:3 is dat er nu sprake is van drie echte verdedigers. De drie verdedigers zullen aanvankelijk mogelijk meer tegendoelpunten krijgen dan met vier verdedigers, maar leren wel beter verdedigen. De verdedigers moeten hierin goed worden begeleid door de begeleiding. Alle JO13/MO13-spelers/spelsters moeten sowieso op twee verschillende posities uit de voeten kunnen.



De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Hoe het veld groot maken bij balbezit;
- Hoe het veld klein maken bij balbezit tegenpartij;
- De bal 'eruit halen', andere kant openen, als diep spelen nog niet kan;
- Aansluiten door de verdedigers;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is;
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Aanvallen via de flanken (buitenspelers).

JO13/MO13-pupillen moeten de eerste basisafspraken leren bij de 4 hoofdmomenten.

# 16. JO14/JO15/MO15-JUNIOREN

## 16.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Verandering en bewustwording van eigen lichaam leidt tot geestelijke en maatschappelijke spanningen, motivatiegebrek en een kritische instelling tegenover gezag;
- Behoeftte aan vaste afspraken;
- Weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken, met name in groepsverband. De trainer benadert een conflict vooral in een persoonlijk individueel gesprek;
- Bij voortdurende belasting gevaar voor spieraanhechtingen. Mogelijk begin groeispuurt. Attentie voor 'Oscut Slatter' aandoening!;
- Ondanks de vaak ontbrekende leergierigheid blijft de reeds geleerde motorische vaardigheid behouden, ook al vermindert deze tijdelijk.

## 16.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

De wedstrijd wordt als middel gebruikt teneinde het verder ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de 4 hoofdmomenten. Bij balbezit staat centraal: de uitgewerkte teamfuncties bij opbouwen, aanvallen en scoren. Bij balbezit tegenpartij staat centraal: storen, afschermen opbouw tegenstander, vastzetten, afjagen, en knijpen.

## 16.3 DE TRAININGEN

Zoals elke wedstrijd begint ook elke training met een warming up van ongeveer 10 minuten, zonder bal, en onder leiding van de aanvoerder. De trainer moet erop toezien dat dit gedisciplineerd gebeurt.

Als dat wenselijk is, kan de trainer met zijn team een aantal keren de algemene uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten, met behulp van een whiteboard toelichten. In de volgende training op het veld moet hier dan direct aandacht aan besteed worden. De spelers/speelsters leren na te denken over voetbal, zeker als de trainer gebruik maakt van veel interactie met zijn spelers.

In de training maakt de trainer gebruik van:

- Wedstrijdeigen situaties waarin het spel wordt stopgezet en de spelers worden bevroegd over hun handelen;
- De beginselen van taaktraining, afhankelijk van de hoofdmomenten, en de positie/linie/as/flank, binnen basisvormen (3:1, 4:1, 5:2, 6:3), gericht op specifieke technische en tactische aspecten per taak;
- Mentale training: de spelers moeten in het belang van het team willen spelen. Soms zal een trainer in een training sfeer moeten creëren, als doel op zich. Vooral JO14/JO15/MO15-spelers/speelsters zijn hier soms gevoelig voor.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin minimaal de volgende zaken centraal moeten staan:

- Oprapen, onderhands en bovenhands vangen, de bal tegenhouden met de borst, het vallen en het duiken in beide hoeken;
- Ontwijken van inkomende tegenstanders, vangen onder weerstand van een tegenstander, tippen over het doel;
- Uittrappen, de dropkick, uitwerpen, slingerworp en doeltrap;
- De verdedigende vaardigheden zonder bal, zoals het starten, sprinten, draaien en springen in alle richtingen.

## 16.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN

- Voorwaarde voor alles is dat de spelers/speelsters kennis hebben van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten. Bij de JO14/JO15/MO15 is met name extra veel aandacht om het inzicht te vergroten van bal bezit naar bal bezit tegenstander (omschakeling) en van bal bezit tegenstander naar balbezit;
- Wat betreft de JO14 gaat het vooral om de teamfunctie, en wat betreft de JO15/MO15 gaat het vooral om de uitgangspunten voor de linies en de samenwerking tussen de linies;
- Het inslijpen van enkele vaste patronen, die volgen uit de basisformatie van deze speelwijze. Hierbij valt te denken aan de opbouw, het flankspel, het druk zetten, het knijpen, en de spelhervattingen;
- Gebruik maken van 2:2, omdat hierin een aantal belangrijke tactische aspecten belicht kunnen worden (druk zetten, mandekking, rugdekking, ruimtedekking, onderlinge coaching);
- Extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass (2x raken in positieospel);
- Extra aandacht aan het onderling coachen door de spelers (bijv. handbalspel). Spelers moeten elkaars taken kennen;
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen;
- De technische vaardigheden mogen niet vergeten worden! Liever twee thema's per training uitvoerig behandelen, dan een groter aantal oppervlakkig. De trainer moet rekening houden met grotere individuele verschillen tussen spelers.

## 16.5 DE WEDSTRIJDEN

In de voorbespreking bij de JO14/JO15/MO15 moeten de spelers/speelsters ook nog steeds individueel benaderd worden, en daarnaast moeten ook de teamfuncties besproken worden. Hetzelfde geldt voor de afspraken bij spelhervattingen. De trainer moet tijdens de wedstrijd erop toezien dat deze afspraken worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende speelwijze. De volgende tactische basisprincipes kunnen tijdens wedstrijden behandeld worden:

- Vaste patronen bij de opbouw;
- Aansluiten door de verdedigers;
- De formatie van het middenveld;
- Het flankspel en de voorzet;
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn);
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is.

# 17. J016/J017/M017 JUNIOREN

## 17.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Begin van harmonische lichaamsgroei, er is sprake van een toenemende zelfkritiek;
- Wil om te winnen is groot;
- Er is sprake van een betere verhouding tot het gezag, ook de emoties passen zich aan;
- Willen ook verantwoording hebben;
- Men kan zich ondergeschikt maken aan het teambelang.

## 17.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Er is meer aandacht voor het rendement van de taakuitvoering door een speler(ster);
- Wie is geschikt voor welke positie en taak: de speler(ster) moet beginnen zich te specialiseren;
- De spelers/speelsters moeten leren van uit hun 1.3.4.3 systeem te leren anticiperen op verschillende spelsystemen van diverse tegenstanders;
- De spelers/speelsters moeten leren omgaan (professioneel reageren) met andere vormen van weerstand zoals de scheidsrechter, het publiek en de tegenstander.

## 17.3 DE TRAININGEN

De training begint met een warming-up onder leiding van de aanvoerder. De trainer ziet er op toe dat dit goed gebeurt.

In de training maakt de trainer gebruik van:

- Wedstrijdeigen situaties;
- Taaktraining: per individu, maar ook per linie;
- Het realiseren van voetbalbedoelingen in relatie tot het hoofdmoment, het speelveldgedeelte, en de betreffende positie(s);
- Mentale training: in belang van het team spelen, veel willen trainen, spelen om te winnen.

Methodische aanpak van de 4 hoofdmomenten in het voetbal:

### *Balbežip*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten;
- Algemene principes van het positieospel;
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie;
- Inzicht in de taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

### *Balbežip tegen 1 v 1:*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten;
- Algemene principes van teamorganisatie;
- Individuele uitvoering van elke taak in de organisatie;
- Inzicht in de taken van teamgenoten;
- Herkennen van sterke en zwakke punten van teamgenoten.

### *Van balbežip naa v balbežip tegen 3 v 1 ó mšchakelingà*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan deze speelwijze.

*Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan deze speelwijze.

In principe wordt hierbij de basisformatie (1.3.4.3) uitgangspunt genomen. JO16/JO17/MO17-spelers/speelsters moeten echter ook kennisnemen van andere basisformaties en bijbehorende speelwijzen (onder meer 1:4:4:2).

## 17.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN

- Formatie en veldbezetting: hiermee begint het benaderen van de wedstrijd in een training;
- De speelwijze tijdens de wedstrijd moet ook tijdens de trainingen tot uitdrukking komen;
- Het behandelen in theorie en praktijk van tactische zaken zoals het pressievoetbal, het vastzetten van de tegenstander, het countervoetbal, spelverplaatsing, en de buitenspelval;
- De kwaliteit van het positieospel optimaliseren;
- In het begin van het seizoen worden afspraken gemaakt over spelhervattingen;
- Extra aandacht voor de volgende technische vaardigheden: het koppen, het plaatsen van de bal over grote afstand, de tweebenigheid, het 1:1-duel, en het afwerken op het doel.

De keeper van het team traint minimaal één keer met het team mee. De andere keer heeft hij keeperstraining waarin het coachen en organiseren van medespelers een belangrijk leerdoel is.

## 17.5 DE WEDSTRIJDEN

In de voorbespreking van JO16/JO17/MO17-junioren moet speciale aandacht zijn voor de functies van linies. Tijdens de wedstrijd ziet de trainer er op toe dat de afspraken rondom spelhervattingen worden nageleefd.

Er kunnen meer eisen worden gesteld aan de uitvoering van de uitgangspunten bij de 4 hoofdmomenten, als we het hebben over de basisformatie en de bijbehorende. De volgende tactische basisprincipes moeten tijdens wedstrijden in het oog gehouden worden:

- Vaste patronen bij de opbouw;
- De formatie van het middenveld;
- Het flankspel en de voorzet;
- Andere aanvalsvormen (1-2-combinatie, individuele actie, derde man, aanbieden vanuit de tweede of derde lijn);
- De varianten bij spelhervattingen;
- Wanneer inzakken van de aanvallers en wanneer druk zetten;
- Knijpen als de bal aan de andere kant is.

Aan het einde van het seizoen dienen JO16/JO17/MO17-junioren kennis te maken met andere basisformaties en speelwijzen. Hierbij worden in eerste instantie 1:4:4:2 en 1:4:3:3 bedoeld. Dit zijn natuurlijk nog zeer algemene begrippen. De trainers dienen de basisformatie en speelwijze ieder jaar weer concreet te maken, in overleg met de HO.

# 18. JO18/JO19/MO19-JUNIOREN

## 18.1 LEEFTIJDSCENMERKEN

- Op deze leeftijd ontstaat een bepaalde mate van geestelijke stabiliteit;
- Onrust maakt plaats voor een wat beheerster optreden;
- Ook fysiek meer stabiliteit, beheerste vaardigheden komen versterkt terug indien in de JO16/JO17/MO17-junioren periode goed gewerkt is;
- Spelers/speelsters hebben meer oog voor eigen prestaties en ook voor die van hun teamgenoten. Streven naar medeverantwoording;
- Verdere wedstrijdrijpheid is nu een kwestie van veel trainen en het opdoen van de nodige wedstrijdervaring;
- Sommige JO18/JO19/MO19-pupillen zitten in de eindfase van het voortgezet onderwijs, sommige studeren al, en weer anderen werken mogelijk al.

## 18.2 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Inzichtelijke rijping en ontwikkelen van de competitie: optimale rijpheid voor seniorenvoetbal;
- Leren winnen van de wedstrijd: taaktraining per positie, leren wat er in de verschillende taken gevraagd wordt, specialist worden;
- Leren om als individu en linie in dienst van teamprestatie te spelen;
- Gewenning aan het seniorenvoetbal gaat nu een belangrijke rol spelen;
- De spelers moeten leren omgaan ('professioneel reageren') met andere vormen van weerstand zoals de scheidsrechter, het publiek en de tegenstander.

## 18.3 DE TRAININGEN

- *Wedstrijdsituaties trainingen*: allerlei partij en positiespelen, waarbij de coaching zeer nadrukkelijk gericht is op de hoge handelingssnelheid en de spelers wijzen op hun verantwoordelijkheden (hoe te handelen in welke situatie);
- *Taaktraining*: bovenstaande altijd in relatie stellen tot specifieke taken/functies binnen het team bij (voorlopig) 1:4:3:3. Zo snel als het kan, wordt dit 1:3:4:3.;
- *Mentale training*: voorbereiden op het seniorenvoetbal, alles gaat daar nog sneller, harder en je speelt straks tegen spelers met vooral meer ervaring.

Methodische aanpak van de 4 hoofdmomenten van het voetbal:

*Balbezijp en de vij:*

- Teamorganisatie;
- Specialisatie van spelers;
- Concentratie op de taak;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

*Balbezijp*

- Teamorganisatie;
- Verhogen van het rendement van het positiespel;
- Leren de individuele kwaliteiten van de spelers uit het team uit te buiten;
- Rendement van de bijdrage aan een positief resultaat van de wedstrijd;
- Taaktraining.

#### *Van balbezit naar balbezit tegenstander (omschakeling)*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit naar bal bezit tegenstander, gekoppeld aan deze speelwijze;
- Teamverantwoordelijkheid;
- Benutten specifieke kwaliteiten van spelers/speelsters;
- Ondergeschikt maken aan het.

#### *Van balbezit tegenstander naar balbezit (omschakeling):*

- Spelbedoeling en algemene uitgangspunten bij balbezit tegenstander naar balbezit, gekoppeld aan deze speelwijze;
- Teamverantwoordelijkheid;
- Benutten specifieke kwaliteiten van spelers/speelsters;
- Ondergeschikt maken aan het teambelang.

## **18.4 ACCENTEN IN DE TRAININGEN:**

- De formatie en veldbezetting;
- Positiespelen nu met 1x of 2x raken;
- De spelhervattingen. De spelers moeten alle varianten kennen en kunnen uitvoeren;
- Het coachen van de spelers onderling;
- Het snelle omschakelen van balbezit naar balbezit tegenstander/balbezit tegenstander naar balbezit;
- Partijspel met accenten;
- De speelwijze: hoe wordt er opgebouwd, aangevallen en verdedigd en welke spelers spelen in de verschillende momenten welke rollen?;
- Taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities: individueel, in een linie of als gehele team;
- De kwaliteit van het positieospel moet geperfectioneerd worden waar het elftal steeds weer aan werkt, de perfectie zien te bereiken (inzicht in de bedoelingen van het positieospel);
- Training van het uithoudingsvermogen binnen voetbalvormen.

De keeperstrainer beoordeelt de JO19/MO19 keepers(sters) of zij straks het seniorenselectie -niveau aankunnen. Dit betreft zowel het technische, tactische, mentale, fysieke en coaching gebied. Na de winterstop zullen die keepers(sters) die in aanmerking komen voor een selectieplek, ook gaan meetrainer met de senioren.

## **18.5 DE WEDSTRIJDEN**

In de trainingen wordt ook wedstrijdgericht getraind, met het oog op het winnen van de wedstrijd. Hier wordt in de voorbespreking van een wedstrijd nog eens aandacht aan geschonken. Tijdens deze voorbespreking is een grotere rol weggelegd voor de aanvoerder, of andere spelers/speelsters die verantwoordelijkheid kunnen nemen.

De discipline en coaching rondom de competitiewedstrijden is altijd resultaatgericht, aangezien dat straks bij de senioren ook het geval zal zijn. Toch moet de trainer ook blijven zorgdragen voor de individuele opleiding van jeugdvoetballers(sters): behalve het team als geheel moet ook iedere speler/speelster *inšpóeken* in zijn ontwikkeling.

Tijdens de wedstrijden moeten de spelers(sters) zelf de verantwoordelijkheid nemen om te variëren bij de spelhervattingen. Vooraf dienen duidelijke afspraken gemaakt worden over getrainde variaties

Gedurende het seizoen moet de JO19/MO19 de mogelijkheden krijgen om alvast te wennen aan het seniorenvoetbal. Dit kan gebeuren door met de selectie mee te trainen, of een keer een (oefen)wedstrijd mee te doen. Dit moet in goed overleg met de betreffende trainers, de HO en de speler/speelsters zelf gaan. De HO moet hiervoor ongeveer elke twee maanden een overleg hebben met de hoofdtrainer.

Tenslotte is het van belang dat JO19/MO19-spelers/speelsters **meerdere systemen** kunnen spelen, zoals 1:4:3:3 en 1:4:4:2, en 1:3:4:3. In het seniorenvoetbal kan dit immers van hen verwacht worden.



## 19. CONTINUÏTEIT VAN HET TECHNISCH JEUGDBELEIDSPLAN

Een voetbaltechnisch plan dat goed functioneert, heeft pas na enkele jaren duidelijk zichtbare opbrengsten. Hierdoor is de continuïteit van het grootste belang. Om de continuïteit en de uitvoering van het technisch beleid zoals vastgelegd in het jeugdplan te waarborgen, zal de organisatie aan een aantal voorwaarden moeten voldoen.

1. De Hoofd Opleiding moet de uitvoering van het technisch beleid door trainers en begeleiders coördineren, controleren en eventueel corrigeren. Hiervoor dient het periodieke trainersoverleg en de lettergroep bijeenkomsten. Tevens zal hij ervoor moeten zorgen dat hij voorwaarden creëert, die het de trainers en begeleiders mogelijk maakt het technisch beleid uit voeren.
2. Het inzicht van vooral het technisch kader is hierbij cruciaal. De club zal moeten blijven investeren in scholing/begeleiding van trainers en leiders. Dit kan zowel intern als extern gebeuren door middel van (korte) **cursussen** of themabijeenkomsten.
3. De nieuw te contracteren selectietrainers, leiders en bestuursleden moeten zich kunnen vinden in het jeugdplan aangegeven **beleid** en zich bereid tonen de aangegeven richtlijnen te volgen.
4. Het technisch jeugdbeleidsplan wordt tijdens de overlegmomenten (trainers vergaderingen, lettergroepen bijeenkomsten, zaterdagcommissie vergaderingen, ouderavonden, etc.) altijd als uitgangspunt genomen.
5. Alle nieuwe medewerkers van de jeugdafdeling dienen bij hun aanstelling een exemplaar van het technisch jeugdbeleidsplan te ontvangen. De algemene hoofdpunten van dit plan dienen ook te worden verteld, zodat hun ook weten wat er van hun verwacht wordt.

## 20. BENODIGDE FACILITEITEN

Om uitvoering te kunnen geven aan het voorgenomen voetbaltechnische jeugdbeleid dienen de personele en materiële faciliteiten op de club in orde te zijn. In dat kader volgen hieronder een aantal aandachtspunten:

- Het streven is om per 10 jeugdspelers 1 trainer te hebben, zodat iedere jeugdspeler optimale aandacht krijgt;
- Iedere jeugdspeler dient, tijdens de training, over een bal te kunnen beschikken, van het juiste gewicht;
- In de materiaalruimte is er een aparte kast voor wedstrijdballen. Het streven is om tijdens wedstrijden geen trainingsballen te gebruiken;
- De selectietrainers hebben tijdens hun trainingsuren een half voetbalveld ter beschikking;
- De trainers hebben de beschikking over voldoende ballen, hesjes en pionnen;
- De keeperstrainer heeft voor zijn training een tjoek en minimaal een groot doel tot zijn beschikking;
- Alle selectieteams moeten een eigen trainer/coach hebben;
- Op termijn moeten alle selectieteams (en bij voorbaat ook steeds meer niet-selectieteams) gesponsord worden, voor minimaal shirts, kousen en broek;
- Uniforme (sponsor) kleding voor alle trainers;
- Logboeken voor alle jeugdtrainers.

# BIJLAGEN

## 1. FUNCTIEOMSCHRIJVINGEN BESTUURLIJK KADER

### 1.1 VOORZITTER JEUGD

De voorzitter coördineert de taken die door de leden van de jeugdcommissie worden uitgevoerd, vertegenwoordigt de jeugdcommissie bij officiële vereniging – gebeurtenissen en instanties.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Zit de vergadering van de jeugdcommissie voor;
- Representatieve taken, zoals huldiging kampioenen;
- Ondersteunt de andere jeugdcommissie leden in hun taak;
- Behandelt klachten;
- Overleg met andere geledingen;
- Behandeling incidenten/ongeregeldheden.

Tijdsbesteding:

- Periode:
  - Hele jaar;
- Piekmomenten:
  - Geen
- Communicatie:
  - Jeugdcoördinator: technisch beleid, lopende zaken;
- Met, over:
  - Jeugdcommissie: lopende zaken;
- Gewenste eigenschappen:
  - Planmatige werkwijze;
  - Communicatief vaardig;
  - Kennis van het hedendaagse voetbal.

### 1.2 SECRETARIS

De secretaris ondersteunt de jeugdcommissie bij haar taken, met name in de schriftelijke en digitale communicatie en verwerking van documenten.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Stelt het jaarverslag jeugdcommissie op;
- Notuleert (of laat notuleren) de jeugdcommissie vergaderingen;
- Communiqueert met de KNVB;
- Beheert de ingekomen en uitgaande stukken, (die geen betrekking hebben op andere functies);
- Stelt op en beheert de documenten, folders, formulieren, verslagen en databases;
- Publicatie van mededelingen jeugdcommissie nieuwsbrief n.a.v. informatie van andere jeugdcommissie leden;
- Archiveert de belangrijke stukken; (jeugdcommissie heeft echter geen archieffunctie!);
- Belegt beamer avonden om tot een volledige teamindeling voor het nieuwe seizoen te komen;
- Stelt trainingsschema's op in overleg met de jeugdcoördinator.

### Tijdsbesteding:

- Periode:
  - Hele jaar;
- Piekmomenten:
  - Geen
- Communicatie:
  - Veld voetbal bestuur: lopende zaken
- Met, over:
  - Jeugdcommissie: lopende zaken
- Gewenste eigenschappen:
  - Planmatige werkwijze;
  - Communicatief vaardig;
  - Vaardig met computer.

## **1.3 WEDSTRIJDSECRETARIS JEUGD**

Als Wedstrijdsecretaris bent u verantwoordelijk voor de indeling van de teams en teamleiders en het verloop van het wedstrijdprogramma. U bent het aanspreek punt voor de Teamleiders en Trainers over wedstrijdzaken.

### Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Voor aanvang seizoen meedenken teamindeling niet selectieteams;
- Knelpunten oplossen in teamindelingen in overleg met teamleiders;
- Nieuwe teamleiders werven;
- Nieuwe spelers indelen;
- Wedstrijdprogramma in de gaten houden, en zo nodig veranderingen regelen en doorgeven;
- Oefenwedstrijden organiseren;
- Meedenken met jeugdcoördinator en zo mogelijk oplossen van problemen rond spelers;
- Aanspreekpunt voor teamleiders/coaches bij organisatorische problemen;
- Aanspreekpunt voor andere verenigingen (exclusief toernooienzaken);
- Verantwoordelijk voor organisatie spelersspas.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Hele jaar;
- Piekmomenten:
  - Begin van het seizoen;
- Communicatie:
  - Coördinator scheidsrechters, scheidsrechters;
- Met, over:
  - Wedstrijdzaken, commissie van ontvangst, teamleiders en trainers, wedstrijdzaken, hoofd opleiding: problemen;
- Gewenste eigenschappen:
  - Relativeringsvermogen;
  - Communicatief vaardig.

## 1.4 SCHEIDSRECHTERS COÖRDINATOR

Het commissielid Scheidsrechters coördinator zorgt ervoor dat bij de wedstrijden scheidsrechters beschikbaar zijn.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Werving van nieuwe scheidsrechters;
- Instructie/opleiding van scheidsrechters;
- Inplannen van scheidsrechters n.a.v. wedstrijdprogramma;
- Ondersteunen van scheidsrechters bij incidenten.

Tijdsbesteding:

- Periode:
  - Hele jaar;
- Piekmomenten:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Scheidsrechters;
- Met, over:
  - Jeugdcommissie: lopende zaken;
- Gewenste eigenschappen:
  - Planmatige werkwijze;
  - Communicatief vaardig.

## 1.5 VELDINDELING COÖRDINATOR

Het commissielid zorgt voor de publicatie van de wedstrijdprogramma's en mededelingen van de jeugdcommissie naar de spelers en teamleiders toe. Het wedstrijdprogramma bestaat uit de combinatie van Teams, Veld, Kleedkamer, Aanvangstijdstip.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Samenstellen van wedstrijdprogramma n.a.v. KNVB info en informatie wedstrijdsecretarissen en scheidsrechters;
- Controle op conflicten t.a.v. andere evenementen en beschikbare velden;
- Publicatie wedstrijdprogramma via internet, e-mail en eventueel andere media;
- Verwerken en publiceren van veranderingen in het wedstrijdprogramma;
- Is verantwoording verschuldigd aan voorzitter veldvoetbal/stichting topvoetbal.

Tijdsbesteding:

- Periode:
  - Hele jaar;
- Piekmomenten:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Wedstrijdsecretaris, scheidsrechter secretaris, jeugdcoördinator;
- Met, over:
  - Jeugdcommissie: lopende zaken;
- Gewenste eigenschappen:
  - Planmatige werkwijze;

- Communicatief vaardig;
- Vaardigheid met computer.

## 1.6 COMMISSIE LID VAN ONTVANGST

Als Lid Commissie van Ontvangst bent u het gezicht van de club voor bezoekende verenigingen. U ontvangt de bezoekende vereniging en helpt hen met alle zaken rondom de wedstrijd.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden

- Openen van kleedkamers;
- Ontvangen van de KNVB-consult;
- Ontvangen tegenstanders;
- Ontvangen en behandelen van vragen van ouders en spelers;
- Invullen wedstrijdformulieren;
- Standen bijhouden en doorgeven aan wedstrijdsecretaris;
- Tegenstanders kleedkamer en veld wijzen;
- Zicht houden op kleedkamergebruik.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piekmomenten:
  - Toernooien;
- Communicatie:
  - Teamleiders, wedstrijdzaaken, scheidsrechters, wedstrijdzaaken, wedstrijdsecretaris, standen en uitslagen;
- Gewenste eigenschappen:
  - Sociaal;
  - Gezond verstand;
  - Klantvriendelijk.

## 1.7 TOERNOOI COÖRDINATOR

De toernooicommissie houdt zich bezig met het organiseren van toernooien.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Contactpersoon naar andere verenigingen;
- Organiseren van toernooien.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Hele jaar;
- Piekmomenten:
  - Toernooien;
- Communicatie:
  - Scheidsrechters, toernooizaken;
- Met, over:
  - Jeugdcommissie, toernooizaken, trainers/teamleiders, toernooizaken, programma-/veld-/kleedkamerindeling, toernooizaken, andere verenigingen, toernooizaken;
- Gewenste eigenschappen:

- Sociaal;
- Communicatief vaardig;
- Initiatiefrijk;
- Organisatorisch vermogen.

## 2. FUNCTIEOMSCHRIJVINGEN TECHNISCH KADER

### 2.1 COMMISSIE JEUGD VOETBALTECHNISCHE ZAKEN (TCJ)

De naam Commissie Voetbaltechnische Zaken is gekozen omdat dit in grote lijnen definieert op welk gebied de commissie functioneert.

De hieronder beschreven taken behoren tot de verantwoordelijkheden van de commissie:

- Bewaken en adviseren van HO en het jeugdbestuur bij het voorbereiden c.q. opstellen en uitvoeren van het toekomstig Technisch Jeugdbeleid;
- Zijn adviseur ten behoeve van het jeugdbestuur en medeverantwoordelijk voor het technisch jeugdbeleid van de jeugdafdeling;
- Vertegenwoordigen op verzoek van het jeugdbestuur en de HO de jeugdafdeling bij officiële gelegenheden en representatieve activiteiten;
- Nemen deel aan alle vergaderingen van de TJC, trainersvergaderingen, jeugdkaderbijeenkomsten, ouderavonden en overige bijeenkomsten indien aanwezigheid (leden van) de TJC gewenst of vereist is;
- Adviseren de voorzitter van het jeugdbestuur bij de verving en selectie van de HO;
- Voert samen met HO evaluatiegesprekken met jeugd selectietrainers en assistent of de vrijwillige trainers;
- Dienen erop toe te zien dat de jeugdselectietrainers optreden en functioneren volgens de voorgeschreven richtlijnen;
- Bewaken van de indeling van geselecteerde jeugdleden;
- Rapporteren aan de voorzitter van het jeugdbestuur.

### 2.2 HOOFD OPLEIDING

De HO is verantwoordelijk voor de uitvoering van het technisch jeugdbeleid van het veldvoetbal, vanaf de JO8 tot en met de JO19/MO19-junioren.

Verantwoording beschuldigd aan het hoofdbestuur, directe aansturing vindt plaats door de jeugdvoorzitter.

Taken:

- Geeft directe leiding aan de assistent jeugdcoördinator en de jeugdtrainers;
- Stelt het voetbaltechnische jeugdbeleid in overleg met het veldbestuur vast en voert dit uit;
- Stelt trainingsschema's op en controleert de uitvoering daarvan;
- Is eindverantwoordelijke voor het selectiebeleid;
- Beheerst en bewaakt de kwaliteit van het (voetbal) materiaal dat bij de jeugd gebruikt wordt;
- Begeleidt stagairs;
- Adviseert de wedstrijdsecretaris bij de samenstelling van de niet selectieteams;
- Zorgt voor het bekend zijn van spel- en gedragsregels bij de spelers;
- Onderhoudt externe contacten (KNVB, BVO's, scholen etc.);
- Is eindverantwoordelijke voor (interne) scouting;
- Belegt periodiek bijeenkomsten (trainersvergadering, lettergroep - bijeenkomsten, ouderavonden, kaderscholing, etc.).

Tijdsbesteding:

- Periode:
  - Hele jaar;
- Aantal uren per week:



- Minimaal 10 uur, inclusief totale jeugdcoördinatorschap;
- Communicatie:
  - Assistent jeugdcoördinator en bestuurslid voetbalzaken;
- Met, over:
  - Technisch beleid: lopende zaken;
  - Jeugdcommissie: lopende zaken;
  - Jeugdtrainers, jeugdkeeperstrainers: technische zaken.

Functie eisen:

- Minimaal TC 3 diploma;
- Hoofd Opleiding diploma;
- Ruime ervaring als jeugdtrainer.

Gewenste eigenschappen:

- Kennis en vaardigheden op het gebied van jeugdspelers;
- Planmatige werkwijze;
- Communicatief vaardig.

## 2.3 JEUGDTRAINER (SELECTIE)

Als Jeugdtrainer bent u verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de spelers/speelsters, individueel, maar ook als team. U bent in staat om te zorgen voor een prestatiesfeer en aan de hand van het voetbaltechnische beleidsplan brengt u de spelers/speelsters de technieken van het voetbal bij.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Verzorging minimaal twee trainingen per week;
- Uitvoering van het voetbaltechnische beleid;
- Coachen van het team op wedstrijddagen;
- Werken volgens het technisch jeugdbeleidsplan.

Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piekmomenten:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Hoofd opleiding;
- Met, over:
  - Trainers: lopende zaken;
  - Ouders: teamzaken;
  - Spelers/speelsters: voetbalzaken;
  - Wedstrijdsecretaris: wedstrijdzaken.
- Functie-eisen:
  - Pupillentrainer/Junioentrainer tot minimaal opleiding UEFA C (Youth);
- Gewenste eigenschappen:
  - Oplossingsgericht;
  - Omgaan met jeugdspelers;
  - (Prestatie-) sfeer kunnen creëren.

## 2.4 JEUGDTRAINER (NIET SELECTIE)

Als Jeugdtrainer bent u verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de spelers/speelsters, individueel, maar ook als team. U bent in staat om te zorgen voor een prestatiesfeer en aan de hand van het voetbaltechnische beleidsplan brengt u de spelers/speelsters de technieken van het voetbal bij.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Verzorging een training per week;
- Uitvoering van het voetbaltechnische beleid;
- Werken volgens het technisch jeugdbeleidsplan.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piekmomenten:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Lopende zaken;
- Met, over:
  - Hoofd opleiding, (selectie)trainers: lopende zaken;
  - Ouders: teamzaken;
  - Spelers: voetbalzaken;
- Gewenste eigenschappen:
  - Oplossingsgericht;
  - Kunnen omgaan met jeugdspelers/speelsters;
  - (Prestatie-) sfeer kunnen creëren.
- Functie-eisen:
  - JVTC basismodule, mogelijkheid tot volgen van de cursus op de club

## 2.5 KEEPERSTRAINER

Verantwoordelijkheden:

- Verantwoordelijk voor de keeperstraining van de jeugdkeepers (samenstelling groepen in onderling overleg samen te stellen)
- Verantwoording verschuldigd aan de jeugdcoördinator

Taken:

- Trainen van keepers;
- Begeleiden van overige keeperstrainers;
- Observeren/analyseren van de keepers tijdens de wedstrijd;
- Communiceren met trainers, keepers, ouders etc.;
- Voortgang gesprekken met keepers, over hun ontwikkeling;
- Jaarlijks keepers rapport maken over alle keepers individueel en deze met de desbetreffende keepers bespreken.

### Tijdsbesteding:

- Periode:
  - Augustus – mei;

- Piekmomenten:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Jeugdcoördinator, keepers ontwikkeling, lopende zaken;
- Met, over:
  - Trainers, keepers, ouders, etc. lopende zaken;
- Functie eisen:
  - Frans Hoek Cursus (diploma) Ervaring als keeper en met geven van training aan jeugdkeepers/keepsters;
- Gewenste eigenschappen:
  - Kennis en vaardigheid op het gebied van het opleiden van jeugdkeepers;
  - Goede eigen (keepers)-vaardigheid;
  - Planmatig kunnen werken.

## 2.6 TEAMLEIDER

Als Teamleider bent u de manager van het team. U bent de contactpersoon tussen de spelers/speelsters, de trainer, de vereniging en andere verenigingen, tevens begeleid u het team rond wedstrijddagen en toernooien.

- Bevoegdheden en verantwoordelijkheden;
- Contactpersoon tussen coach/trainer en het bestuur;
- Contactpersoon naar de andere verenigingen;
- Contactpersoon naar de spelers;
- Organisatorische zaken;
- Overleg met de jeugdcommissie;
- Aanvragen van oefenwedstrijden bij eigen vereniging en/of met andere verenigingen;
- Problemen voorkomen en oplossen naar aanleiding van de indelingen en calamiteiten bij wedstrijden;
- Beoordelingsgesprekken samen met trainer en de spelers;
- Zorgen voor voldoende vervoer bij uit wedstrijden;
- Vertegenwoordigt de vereniging.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piekmomenten:
  - Toernooien;
- Communicatie:
  - Spelers: wedstrijd zaken;
  - Trainer: wedstrijd zaken
  - Spelers/speelsters: wedstrijd zaken;
  - Andere verenigingen: wedstrijd zaken;
- Gewenste eigenschappen:
  - Sociaal;
  - Communicatief vaardig;

## 2.7 VERZORGER

Als verzorger verzorgt u de fysieke begeleiding van de spelers rond en tijdens de wedstrijd.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Spelers begeleiden en adviseren bij blessures voor, tijdens en na de wedstrijd;
- Spelers preventief waarschuwen en beschermen voor blessures.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piek:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Spelers: fysieke gesteldheid;
- Met, over:
  - Trainers/leiders: fysieke gesteldheid;
- Gewenste eigenschappen:
  - Sociaal;
  - Discreet;
  - Communicatief vaardig;
  - Medische kennis.

## 2.8 SCHEIDSRECHTER

Als scheidsrechter leidt U de wedstrijd in goede banen. U kent de regels als geen ander en zorgt ervoor dat iedereen ze naleeft. Op het moment dat dit niet gebeurt, grijpt u zelfverzekerd in. Zo weet iedereen waar hij of zij aan toe is. En kunnen spelers en toeschouwers zich concentreren op waar het allemaal om draait: lekker voetballen. Het geeft plezier, waardering en voldoening. Een wedstrijd is telkens weer een uitdaging. U stelt eisen aan uw vermogen om waar te nemen, te interpreteren en snel te beslissen. U bent op de achtergrond aanwezig, maar tegelijkertijd een spelbepaler. U bent ook een manager, die iedereen op en rond het veld in staat stelt het maximale uit het voetbalspel te halen.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Het leiden van een voetbalwedstrijd;
- Het volledig laten invullen van het wedstrijdformulier.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piek:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Coördinator Jeugdscheidsrechters, elke wedstrijd;
- Met, over:
  - Commissie van ontvangst: wedstrijd zaken;
  - Assistent-scheidsrechters: samenwerken met leiden wedstrijd;
  - Leiders / trainers: wedstrijdverloop;
  - Spelers: wedstrijdverloop;

- Gewenste eigenschappen:
  - Uitstraling;
  - Leiderschap;
  - Zelfverzekerdheid;
  - Snel kunnen beslissen.

## 2.9 ASSISTENT-SCHEIDSRECHTER

Als Grensrechter bent u de assistent van de Scheidsrechter. U helpt de Scheidsrechter bij het nemen van beslissingen en zorgt voor een goed verloop van de wedstrijd.

Bevoegdheden en verantwoordelijkheden:

- Scheidsrechter ondersteunen tijdens de wedstrijd.

### Tijdsbesteding

- Periode:
  - Augustus – juni;
- Piek:
  - Geen;
- Communicatie:
  - Scheidsrechter: wedstrijd;
- Met, over:
  - Spelers: wedstrijd;
  - Coaches/leiders: ongeregeldheden en problemen;
- Gewenste eigenschappen:
  - Communicatief vaardig;
  - Open instelling.

## 3. DOORSTROOM

### 3.1. VAN JO12/MO12 NAAR JO13/MO13

Vanaf de winterstop dienen alle JO12/MO12-pupillen opgenomen te worden in het programma van JO12/MO12 naar JO13/MO13. De doelstelling van deze opzet is gericht op het leren kennismaken van alle JO12/MO12-pupillen met de facetten die behoren bij het spelen in de JO13/MO13-pupillen.

De vier hoofdmomenten waar aandacht aan wordt geschonken vanaf de JO13/MO13-pupillen zijn:

- Balbezit;
- Balbezit tegenstander;
- Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander;
- Omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit.

De vier hoofdmomenten zullen tijdens deze periode aan bod komen via:

- Onderlinge oefenwedstrijden 11-11;
- Specifieke trainingen;
- Oefenwedstrijden met tegenstander van andere verenigingen;
- Het spelen van toernooi(en) 11-11.

Belangrijk tijdens deze periode is de spelers/speelsters, de volgende nieuwe spelregels uit te leggen:

- Buitenspel;
- Doelschop;
- Corners.

### 3.2. VAN JO10 NAAR JO11/MO11

Vanaf de winterstop dienen alle JO102 pupillen opgenomen te worden in het programma van JO10 naar JO11/MO11. De doelstelling van deze opzet is gericht op het leren kennismaken van alle JO102 pupillen met de facetten die behoren bij het spelen in de JO11/MO11-pupillen.

De vier hoofdmomenten waar aandacht aan wordt geschonken vanaf de JO11/MO11-pupillen zijn:

- Balbezit;
- Balbezit tegenstander;
- Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander;
- Omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit.

De vier hoofdmomenten zullen tijdens deze periode aan bod komen via:

- Onderlinge oefenwedstrijden 8-8;
- Specifieke trainingen;
- Oefenwedstrijden met tegenstander van andere verenigingen;
- Het spelen van toernooi(en) 8-8.

## 4. TALENTONTWIKKELING

Binnen v.v. Valken´68 zijn er inmiddels diverse jeugdspelers/speelsters die, soms of regelmatig, meetrainen met een hoger of ouder team. Dit is vooral bedoeld om die spelers/speelsters, die dat aan kunnen, meer weerstand te geven waardoor hun leerproces beter verloopt. Tevens kan men al wennen aan het niveau waar men in het nieuwe seizoen mee te maken krijgt. Vanuit de technische leiding is gevraagd om een verdere uitwerking van het hoe en waarom, welke hieronder is weergegeven.

Iedere leeftijdsgroep heeft haar eigen eigenschappen en kenmerken. Deze verschillende eigenschappen en kenmerken uiten zich voornamelijk op motorisch gebied. De cognitieve en sociaal emotionele kenmerken zijn echter ook belangrijk bij jeugdigen. Hoewel de motorische eigenschappen en kenmerken de boventoon moeten voeren, is het belangrijk de overige twee aspecten ook te betrekken bij het begeleiden van de jeugd van v.v. Valken´68. Het belang van het doorstromen van jeugdvoetballers wordt nader uitgewerkt in de volgende drie belangen:

- A. Motorische belangen;
- B. Cognitieve Belangen; en
- C. Sociaal emotionele belangen.

Door te werken met doorstromen van een lager naar een hoger elftal, breng je de spelers/speelsters onder een hogere weerstand. Dit heeft als gevolg dat de spelers/speelsters zowel fysiek als technisch/tactisch een hogere prikkel te verwerken krijgen waardoor het niveau van de sporter zal verbeteren. Spelers/speelsters worden immers geacht om sneller te handelen in bepaalde situaties en tactisch betere beslissingen te nemen.

Tevens kan de speler/speelsters wennen aan de verschillen t.a.v. kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Wanneer je een voetballer(st) een net iets grotere belasting laat ondergaan dan hij eigenlijk aan kan, zal er een effectief trainingseffect ontstaan. Wanneer die prikkel onder de mogelijkheden van de voetballer(st) blijft, zal je een dalende lijn in de prestaties van de speler/speelsters zien. Doordat de spelers/speelsters met deze zwaardere trainingsprikkel in contact komen zullen zij het seizoen erna beter te belasten zijn waardoor je op een hoger instapniveau kan starten. Dit levert je veel winst op, omdat je tijdens de voorbereiding direct gericht kan werken.

Iedere leeftijdsgroep heeft zijn cognitieve eigenschappen. Zo mag het duidelijk zijn dat het denkniveau van een JO17/MO17-junior wat minder ontwikkeld is dan dat van een JO19/MO19-junior. Door als jongere sporter met oudere sporters mee te trainen/spelen zal vooral op tactisch gebied veel vooruitgang geboekt worden. De sporter zal meerdere inzichten tot zich gaan nemen doordat hij de oudere sporters, die een voorbeeld zijn, hiermee ook ziet werken. De sporter zal dit snel kunnen opnemen omdat hij op dat moment onderdeel van het geheel is en het hierdoor ook kan gaan toepassen zowel bij het hogere team als zijn eigen team.

Door sporters eerder ervaring op te laten doen bij hogere teams kunnen zij beter inschatten wat er tactisch van hen wordt verwacht. Hierdoor zal ook het startniveau op tactisch gebied hoger liggen, waardoor men bij de start van het volgende seizoen een hoger instapniveau kan bewerkstelligen. Buiten de motorische en cognitieve verschillen, zit er ook een enorm verschil als het gaat om gedrag.

Bij voetballers, en dan vooral bij jeugd, kan je daarnaast te maken krijgen met faalangst en onzekerheid. Deze aspecten zijn de grootste tegenstander tijdens voetbalactiviteiten. Wanneer je als jonge speler/speelster ook nog in een relatief "nieuwe groep" terecht komt, waar de hiërarchie nog bepaald moet worden, zal het lastig zijn om met de voetbalprestatie bezig te zijn. Daarnaast dient de jonge speler/speelsters zich ook nog eens te bewijzen ten opzichte van de nieuwe trainer die hij nauwelijks kent en waarbij hij zich dient te bewijzen voor een plek in het team.

Al deze bovenstaande factoren kunnen het prestatieniveau negatief beïnvloeden. Dit geldt niet alleen voor het individu maar ook voor het team. De trainer zal in de voorbereiding dus langer de tijd moeten hebben om een team van de spelers te maken. Wanneer spelers al vaker met elkaar hebben gespeeld zijn de onderlinge verhoudingen min of meer al bepaald. Niet alleen de relaties onder de spelers maar ook de speler/speelsters met de trainer zal een betere fundering hebben, zodat er sneller omgeschakeld kan worden naar voetbaltechnisch/tactische zaken.

Buiten dat v.v. Valken'68 zijn voordeel heeft bij het doorstromen van jeugdspelers/speelsters, moeten ook de jeugdspelers/speelsters hiervan baat hebben. Binnen een jeugdopleiding moet namelijk de ontwikkeling van het individu voorop staan. Eerst komen de belangen van de speler/speelsters aan bod, vervolgens die van de club. De trainer van de jeugdopleiding dient het maximale uit een individu halen. Als dit maximale zich uit in het halen van v.v. Valken'68 is dit een mooi gegeven. Als het een lager elftal betreft moet hier ook genoeg mee worden genomen. Wanneer de trainer kan zeggen dat er maximaal gepresteerd is met een groep of individu dan heeft hij op een juiste manier bijgedragen aan de talentontwikkeling.



# 5. GEDRAGSREGELS; NORMEN EN WAARDEN

## ALGEMEEN:

Bepalend voor een plaats in de selectie- elftallen zijn:

- Je voetbalkwaliteiten;
- Je inzet en mentaliteit;
- Je fysieke toestand;
- Je gedrag (t.o.v. medespeler/speelsters, tegenstander, scheidsrechter, begeleiding, enz.).

**Wanneer er mannelijke begeleiders zijn van een damesteam dienen er tijdens de begeleiding voor de wedstrijd altijd 2 personen aanwezig te zijn in de kleedkamer. Tijdens het douchen dienen alle mannelijke begeleiders de kleedkamer te verlaten en buiten te wachten tot alle dames klaar zijn, dit om ervoor te zorgen dat er niemand binnen komt.**

Als je kiest voor selectie-voetbal, dan heb je ook gekozen voor de plichten van een selectiespeler:

- De training gaat voor een feestje of een film;
- Ook trainen onder slechte weersomstandigheden;
- Studie, werk en andere hobby's zodanig plannen dat je aan je "voetbalverplichtingen" kunt voldoen.

Blessures zo snel mogelijk melden, zodat de eventuele behandeling (afspraak maken met de verzorger via de trainer) snel kan beginnen, des te langer je daarmee wacht des te moeilijker het herstel.

Na training of wedstrijd altijd douchen.

- Voor de JO19/MO19 tot en met JO12 is dit na de training verplicht;
- Douchen op wedstriiddagen bij de JO8 gaat in overleg met de ouders;
- Het dragen van badslippers onder de douche is verplicht.

**Wangedrag, in of buiten het veld heeft altijd consequenties.**

## WEDSTRIJD:

- Iedere speler hoort op tijd aanwezig te zijn;
- Spelers die niet op tijd aanwezig zijn starten niet in de basis;
- Thuiswedstrijden: Tijd hoor je via je trainer;
- Uitwedstrijden: Tijd hoor je van de trainer, betreffende voetbal app, spelers/speelsters app, ouders app. Bij twijfel informatie inwinnen bij de trainer;
- Als je niet aan de wedstrijd mee kan doen (blessure, ziekte, enz.) dien je dit zo spoedig mogelijk bij de trainer te melden;
- Tijdens de wedstrijden dragen spelers het shirt in de broek;
- Het dragen van scheenbeschermers tijdens training en wedstrijd is verplicht;
- Wisselerspelers (in de dug-out) bij de trainer;
- Bij afgelastingen wordt er altijd iets gedaan (alternatief) bij twijfel zowel voetbal- als trainingsspullen mee nemen.

De trainer bepaalt waar en in welk team je speelt.

- Iedere selectiespeler is verplicht zich beschikbaar te stellen als basis – of wisselspeler als de trainer dit wenselijk acht.

Voetballen in een ander elftal, dan waar je voor je geselecteerd bent is zonder de toestemming van de trainer niet toegestaan.

**TRAINING:**

- Iedere selectiespeler is verplicht 2 maal per week de training te volgen;
- Bij verhindering afmelden bij de trainer;
- Zorg dat je op tijd op het trainingsveld aanwezig bent. Uiterlijk 20 minuten voor de training gaan omkleden;
- Als je een bal weg schiet haal deze dan direct weer op: dus niet in de sloot of in de bosjes laten liggen zodat we niet onnodig materiaal kwijtraken;
- Na afloop helpen om het materiaal op te ruimen;
- Gedraag je normaal in de kleedkamer en blijf niet langer dan nodig is: na de training douchen, aankleden en de kleedkamer netjes achterlaten;
- Het dragen van scheenbeschermers tijdens training en wedstrijd is verplicht.

# 6. BLESSUREPREVENTIE

## GEDRAG

Voetbal is een teamcontactsport waarbij jaarlijks heel wat blessures worden opgelopen. Deze blessures kunnen allerlei oorzaken hebben en ontstaan tijdens onvermijdelijk lichaamscontact met de tegenstander (bijvoorbeeld landen op de voet van een andere speler/speelster bij een kopduel) of ten gevolge van het opzettelijk begaan van een overtreding (bijvoorbeeld met gestrekt been inkomen). Fair play is bij contactsporten daarom uiterst belangrijk.

Door met een goede conditie en getraind het veld op te gaan, kunnen ook blessures vermeden worden. Dit vereist een gezonde leefstijl!

## FAIR PLAY

Sportiviteit en respect zorgen ervoor dat voetballen leuk en veilig blijft. Want onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag leiden vaak tot onnodige blessures, niet alleen bij de tegenstanders, maar ook bij de veroorzaker zelf.

Fair play kan dan ook samengevat worden als het spelen volgens en naar de geest van de regels.

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn, dat je je aan de geschreven en ongeschreven spelregels houdt. Niet alleen voor wederzijds respect en een goede omgang met elkaar, maar ook om de veiligheid te verhogen. Daar zijn de regels namelijk voor bedoeld. Kennis van de spelregels, en een goede controle op de naleving van die regels, helpen om blessures te voorkomen en het voetballen leuk te houden. Trainers, scheidsrechters, bestuursleden, maar ook jij, als voetballer, hebben daarbij een belangrijke taak. Je houdt je niet alleen aan de regels uit angst voor een gele kaart, een strafschoep of andere sancties. Sportiviteit moet je zelf willen. Ook als je vindt dat de tegenstander zich niet aan die regels houdt of als de scheidsrechter een, in jouw ogen, verkeerde beslissing neemt.

Om je duels te kunnen winnen heb je 'positieve agressie' nodig, maar dit mag niet omslaan in het bewust overtreden van de regels. Hierdoor kunnen namelijk veel (ernstige) blessures ontstaan, soms met blijvende schade aan de ledematen tot gevolg. Bovendien lokt het ook ruw spel uit. Ga niet tot de grens van wat de regels en de scheidsrechter toelaten, maar blijf binnen de grenzen van de veiligheid.

Fair Play draagt op die manier niet alleen bij aan het terugdringen van blessures, maar draagt ook bij aan het positieve imago van de voetbalvereniging!

## EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang, maar zeker ook voor sporters. Een ongezonde leefstijl belemmert het optimaal functioneren van lichaam en geest tijdens het sporten. Voor een gezonde sportbeoefening zijn vooral voeding, drinken, verantwoord gebruik van alcohol, rookontmoediging en een gezond lichaamsgewicht van belang.

## SPORTUITRUSTING

Alles in de wereld is onderhevig aan veranderingen. Wereldfirma's beschikken over hun eigen researchlaboratoria waar voor elke sport (soms voor elke sporter apart) de best mogelijke uitrusting wordt ontwikkeld. Sportkleding is aangepast aan de sport en de behoeften van de tegenwoordige tijd. Dit geldt ook voor de voetbalsport. Voetbalkleding is vervaardigd van materiaal dat soepel draagt, vocht opnemend is en geen belemmering vormt voor het behalen van optimale resultaten.

## VELDSPELER/SPEELSTERS

Voor voetbalkleding is vooral de functionaliteit van belang; het moet een zekere mate van bewegingsvrijheid geven. De kleding mag niet knellen omdat dan de bloedsomloop wordt belemmerd, evenals het normale bewegingspatroon en er kunnen schaafwonden ontstaan. Verder moet de kleding ademende eigenschappen en een optimaal vochttransport hebben. Dit is van groot belang bij

voetballen in een warme omgeving. In een koude omgeving zorgt een goed vochttransport ervoor dat de huid relatief droog blijft en dat je niet te veel afkoelt.

Stem je kleding af op de weersomstandigheden. Bij koud weer draag je warmere kleding dan wanneer het bloedheet is. Kledingtip bij koud weer: trek meerdere lagen over elkaar aan. Dat is warmer dan één hele dikke trui. Het dragen van kunststof (neopreen) broeken onder de sportbroek (de zgn. slidings- of liesbroek), die door de aard van de stof de benen verwarmen, kan in een koude omgeving de spieren beschermen en zodoende blessures voorkomen. Een maillot of thermokleding heeft dezelfde functie. Tot slot is het voor het draagcomfort erg prettig als de voetbalkleding licht van gewicht is.

Ga je sportkleding kopen, let dan op de volgende zaken:

- Een goede vocht- en temperatuurregeling;
- Gemakkelijk onderhoud;
- Duurzame kwaliteit;
- Comfort;
- Veel bewegingsvrijheid.

### **KEEPER**

Als doelverdediger kun je het best kleding dragen die je onderscheidt van de andere spelers en de scheidsrechter. De mouwen van het shirt en de broek van de keeper bezitten vaak schok dempende elementen. Dit beschermt je op harde ondergronden tegen de kans op kneuzingen en slijmbeursontstekingen.

### **TRAININGSPAK**

Draag voor en na een training of wedstrijd een trainingspak als er kans is op (te) sterke afkoeling. Draag het trainingspak ook tijdens de training als de buitentemperatuur laag is. Te grote afkoeling vergroot de kans op spierblessures. Bovendien zal door een te lage lichaamstemperatuur het prestatievermogen afnemen. Een trainingspak moet uiteindelijk goed vocht kunnen opnemen.

### **VOETBALSCHOENEN**

Een gemiddelde voetballer loopt in zijn 'sportloopbaan' tijdens de wedstrijden en trainingen bijna 300.000 km! Per wedstrijd is dit ongeveer 9-10 km, afhankelijk van speelniveau, speelpositie en spelstijl. Hierbij heeft een voetballer rond de 500 grond/voet contacten per kilometer, rent hij in 50% van de tijd en maakt hij ongeveer 300 keer contact met de bal. Geen wonder dat voetbalschoenen zo'n belangrijk onderdeel van de voetbaluitrusting vormen.

Dé ideale voetbalschoen bestaat niet. Het kiezen van de juiste voetbalschoen is een zoektocht naar de ideale, persoonlijke combinatie. Een zoektocht die voor de een anders kan uitpakken dan voor de ander. Daarom zijn er ook zoveel soorten en modellen voetbalschoenen op een markt, waar helaas het uiterlijk soms belangrijker lijkt te zijn dan de functionaliteit. Elk model heeft zijn eigen combinatie van eigenschappen. Bij elk model is gekozen voor net weer iets andere prioriteiten en compromissen.

Ga je nieuwe schoenen kopen? Neem de tijd en ga naar een winkel met deskundig personeel. Het is zeer belangrijk dat je als voetballer een schoen kiest die bij jou past!

## **PERSOONLIJKE BESCHERMING**

Beschermingsmiddelen helpen een blessure voorkomen, mits je ze gebruikt zoals ze zijn bedoeld. In dit onderdeel worden de verschillende beschermingsmiddelen besproken.

### **KEEPERSHANDSCHOENEN**

Als doelman moet je keepershandschoenen dragen. Ze bevorderen de grip op de moderne voetbal, die een plastic coating heeft en bij nat weer glad en glibberig is. De keeperstrui moet gepolsterde mouwen

hebben waardoor de ellebogen worden beschermd bij uitvallen (voor zaalvoetbal erg belangrijk). De broek moet ook gepolsterd zijn waardoor de heupen bij een zijwaartse uitval worden beschermd. Wil je jezelf nog beter wil beschermen, draag dan kniebeschermers.

### **SCHEENBESCHERMERS**

Scheenbeschermers moeten voor iedere voetballer een vast onderdeel van de uitrusting zijn. Ze beschermen immers het onderbeen tegen de trap van de tegenstander. De doorsnee scheenbeschermer is gemaakt van licht kunststof en kan met kleefstroken op zijn plaats worden gehouden. Ook hebben de moderne voetbalkousen een weefstructuur, waardoor ze de scheenbeschermers op hun plaats houden.

Scheenbeschermers moeten schok dempend zijn, de inwerkende krachten goed verdelen en een zo groot mogelijk deel van het onderbeen, bedekken. Ze moeten schaafwonden, kneuzingen en zelfs botbreuken zo veel mogelijk voorkomen. Een goede scheenbeschermer valt tot onder de enkelknobbels en beschermt de achillespees.