

# ***Jeugd voetbalplan Vrone 2018-2020***



Opdrachtgever: Technische Commissie Vrone  
Opdrachtnemer: technisch coordinator Onderbouw en Bovenbouw

December 2017

Versie 3.2

## **Inhoudsopgave**

### **A. Algemeen**

1. Inleiding
2. Waarom dit jeugdplan?
3. Voor wie geldt dit plan?

### **B. Doelstellingen jeugdbeleid**

### **C. Uitgangspunten jeugdbeleid**

### **D. Centrale thema's**

1. Opleiding van jeugdvoetballers
2. Begeleiding van kinderen en jongeren
3. Werving en opleiding van jeugdkader
4. Selectiebeleid

### **E. Organisatie en Faciliteiten**

### **F. Communicatie**

## A. ALGEMEEN

### 1. Inleiding

Met dit plan wil Sportvereniging (s.v.) Vrone onze jeugdteams op een zo hoog mogelijk niveau en met veel plezier laten voetballen. Minstens zo belangrijk is wederzijds respect tussen onze leden, maar ook richting tegenstanders, scheidsrechter en toeschouwers. Plezier, prestaties en wederzijds respect zijn de drie kernwaarden van s.v. Vrone.

Dit plan stippelt de route uit, om voor onze Vronejeugd te komen tot een goede opleiding. Maar ook het behoud van onze jeugd voor de vereniging, werving van nieuwe jeugd en een goede doorstroming naar de seniorenafdeling is belangrijk.

Met dit plan wordt niet alleen aan de getalenteerde spelers aandacht besteed. Ook de recreatieve voetballer is gebaat bij een goede organisatie en opleiding. Het Jeugdplan is de leidraad voor het kader van de jeugdafdeling van de vereniging, de leiders, trainers en bestuurders. Zij gaan met dit plan aan de slag.

Het plan beschrijft de doelstellingen, de organisatie, het technische beleid (voetbalvisie) en het trainingsplan per leeftijdscategorie.

### 2. Waarom dit jeugdplan?

S.V. Vrone wil de selectieteams op een zo hoog mogelijk niveau laten presteren, waarbij het plezier nooit uit het oog mag worden verloren. Het uiteindelijke doel is om zoveel mogelijk jeugdspelers klaar te stomen voor de seniorenselectie (s.v. Vrone 1 en 2). Daarnaast is het belangrijk dat ook de minder getalenteerde spelers met plezier trainen en in competitieverband voetballen (recreatief). Een enthousiast jeugdkader is daarbij van belang. Iedere jeugdspeler verdient de beste omstandigheden om zich sportief te ontwikkelen.

Dit doen we door onze jeugd het volgende aan te bieden:

- a. goed opgeleide trainers;
- b. goed materiaal;
- c. goede begeleiding tijdens wedstrijden;
- d. duidelijke organisatiestructuur.

### 3. Voor wie geldt dit plan?

Dit plan geldt voor de jeugdafdeling van het veldvoetbal. Het is geschreven voor spelers, trainers en begeleiders.

#### *a. Spelers*

Jeugdspelers zijn ingedeeld in drie categorieën:

- a. Onderbouw O7 (F-league en kabouters)
- b. Onderbouw O8 tot en met O12 pupillen;
- c. Bovenbouw O13 tot en met O19 junioren.

#### **Onderbouw O7 (F-League en kabouters)**

Binnen s.v. Vrone is voetballen vanaf de leeftijd van 4 jaar mogelijk. Bij voldoende spelers wordt een groep gevormd. 5-jarigen noemen we kabouters en in de F-league spelen kinderen van 6 jaar. Onze jongste voetballers trainen wekelijks, maar voetballen niet in competitieverband. Tijdens de trainingen worden de voetbalbeginselen spelenderwijs bijgebracht, waarbij plezier in het voetbalspel belangrijk is. De nadruk ligt om veel kleine partijvormen. Gedurende het seizoen proberen we enkele keren een "echte wedstrijd" tegen een pupillenteam van een andere vereniging te spelen.

#### **Onderbouw O8 - O12**

Spelers in de leeftijd van 7 tot 10 jaar zijn naast het doelpunten maken vooral gericht op het pingelen, schieten op doel, in het bezit houden van de bal en hoe hoger de leeftijdscategorie, het spelen van de bal naar een medespeler. In de trainingen ligt het accent op het leren omgaan met de bal in basisvormen, waarbij er veel met kleine aantallen wordt geoefend (bijv. 3 tegen 1, 3

tegen 2, 1 tegen 1, 5 tegen 2 en allerlei variaties daarvan). Het partijspel dat zich het meest leent om het voetballen te ontwikkelen is 4 tegen 4, dat als de kleinste vorm van de echte wedstrijd kan worden gezien. In verschillende variaties van het 4 tegen 4 worden verschillende accenten gelegd, waarin de handelingen van spelers met de bal benadrukt worden (zoals dribbelen, passeren, passen en schieten). Uiteraard leren kinderen ook om te verdedigen, want als je de bal niet hebt, probeer je die zo snel mogelijk weer terug te krijgen. En - zeker bij O10-pupillen - leren ze dat ook steeds meer samen te doen. Ook komen voorkeuren voor posities meer tot uiting. De één vindt het prettiger om meer verdediger te zijn, de ander is meer een aanvallend type. Voor de O12 geldt dat we de spelers na de winterstop voorbereiden op het spelen op een groot veld. Dit gebeurt tijdens de training en door het spelen van wedstrijden.

### **Bovenbouw O13 - O19**

Spelers in de leeftijd van 13 tot 19 jaar vallen onder de bovenbouw. Deze groep speelt 11 tegen 11 en trainingen zijn ook meer gericht op "hoe te winnen". Deze trainingsmethode krijgt als de spelers ouder worden steeds meer focus. De basisvaardigheden blijven wel terug komen in de trainingen. De O13 groep traint hier nog specifiek op om te leren. Bij de O19 is het verwerkt in de training om de vaardigheden die zij in de jaren ervoor hebben opgedaan, te behouden. In de bovenbouw gaan spelers meer ontdekken dat de samenhang van de linies belangrijk is om als team te kunnen presteren. Dit traject wordt naarmate de spelers in een oudere leeftijdsgroep komen telkens meer benadrukt. Voetballen is een teamsport en je hebt ook een taak op het moment dat je de bal niet hebt.

#### *b. Trainers*

S.v. Vrone streeft naar drie categorieën trainers:

- a. Selectietrainers per selectiegroep (onderbouw 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> teams / bovenbouw 1<sup>e</sup> teams)
- b. Jeugdtrainers voor de recreatie teams
- c. Keeperstrainers

Alle trainers zien er op toe dat er balans is tussen prestaties, plezier en respect. De trainers hebben oog voor de ontwikkelingen van hun spelers (bijvoorbeeld: spelers uit een lager team die zich in de loop van het seizoen op voetbalgebied goed ontwikkelen krijgen de mogelijkheid mee te trainen met een hoger team met de optie om door te schuiven naar een hoger team).

Daarnaast geldt per categorie trainer het volgende:

- a. Kenmerken selectietrainers per selectiegroep
  - Deze trainers zijn prestatiegericht bezig, met oog voor de balans tussen prestatie en plezier, en zijn ook verantwoordelijk voor de wedstrijdbegeleiding.
  - Zij hebben kennis en ervaring op het gewenste niveau en kunnen dit goed overbrengen op de spelers.
  - Ze zijn bij voorkeur gediplomeerd en werken in teamverband samen met de Technisch coördinatoren en de andere selectietrainers.
  - De selectietrainers ondersteunen de trainers van de lagere teams.
- b. Kenmerken jeugdtrainers voor de recreatie teams
  - Deze trainers zijn meer op plezier gericht.
  - Deze trainers hebben bij voorkeur een eigen voetbalachtergrond.
  - De trainers van de recreatieteams werken samen met de trainers van de selectieteams.
- c. Kenmerken Keeperstrainers
  - Deze trainers zijn prestatie én recreatiegericht.
  - Zij bezitten voldoende kennis en ervaring op gewenst keepersniveau en kunnen dit goed overbrengen op de spelers.

#### *c. Elftalbegeleiders*

Elk team heeft minimaal een begeleider. Dit is meestal de trainer van het team. Hij/zij is verantwoordelijk voor het voetbaltechnische gedeelte: elftalsamenstelling, opstelling, wissels, wedstrijdbespreking. De begeleider is tevens verantwoordelijk voor de organisatie rondom het team: het invullen van het digitale wedstrijdformulier, zorgen voor het materiaal en kleding en

regelen van vervoer naar de uitwedstrijden. Daarnaast ziet de begeleider er op toe dat er balans is tussen prestaties en plezier. De begeleider houdt in de gaten dat er respectvol wordt omgegaan met de tegenstander en hij of zij is aanspreekpunt voor de ouders. Als de begeleider niet tevens trainer is dan overlegt hij of zij regelmatig met de trainer van het team wat er goed en fout gaat tijdens de wedstrijden. De trainer stemt dan de trainingen hierop af.

## **B . Doelstelling jeugdopleiding**

Voor de ontwikkeling van het jeugdvoetbal binnen de vereniging geldt de volgende hoofddoelstelling.

Onze hoofddoelstelling is:

Het jeugdvoetbal bij Vrone verbeteren zonder dat dit ten koste gaat van het (spel)plezier van spelers. Wij ontwikkelen een plan waarin we prestatievoetbal harmonieus laten samengaan met recreatievoetbal, waarin het spelplezier voorop staat. Spelers blijven behouden voor de vereniging en groeien binnen de vereniging door naar de senioren. Het voetbal wordt gesteund en aangevuld met andere activiteiten en evenementen. De jeugdopleiding wil bij de mensen een groen zwart hart voor de club laten groeien, zo groei je mee met de club. Met de jeugdopleiding Vrone bouwen we aan de jeugd, de jeugd heeft immers de toekomst.

Om de hoofddoelstelling te bereiken is het belangrijk dat:

- a. Er een duidelijke structuur binnen de jeugdopleiding is, waardoor er een rode draad binnen de totale jeugdopleiding ontstaat.
- b. Er een leidraad is voor het kader van de jeugdafdeling. Dit om zowel de technische (trainers) als sociale begeleiding te optimaliseren;
- c. Er een duidelijk opleidingstraject voor de jeugd is met daaraan gekoppelde gespecificeerde trainingen per leeftijdsgroep. De technische ontwikkeling van het individu in de opleidingsfase voor teambelang gaat (resultaat is ondergeschikt), wel maakt de speler kennis met het spelen in een team (onderlinge afspraken etc).
- d. Jeugdtrainers en jeugdleiders de mogelijkheid wordt geboden zich door opleidingen verder te verbeteren.
- e. Techniektraining in de jeugdopleiding centraal staat, waardoor ieder lid vanaf de onderbouw tot aan de senioren de juiste techniek wordt bijgebracht.
- f. Het niveau van alle jeugdteams omhoog gaat, door een uniforme werkwijze van het jeugdkader; de selectieteams van elke leeftijdscategorie op termijn op niveau 1<sup>e</sup> klasse spelen.
- g. Ouders zoveel mogelijk betrokken worden als trainer en/of begeleider bij de jeugdopleiding om de doelstelling te bereiken.

## **C. Uitgangspunten jeugdbeleid**

### Uitgangspunten jeugdbeleid (voetbalbeleving bij s.v. Vrone)

Voor het bereiken van doelstellingen hanteren we de volgende uitgangspunten, met in achtname van de volgende elementen:

- a. verenigingsspecifiek;
- b. jeugdspecifiek;
- c. praktijkgericht.

Belangrijk daarbij is:

- Elke voetballer, ongeacht zijn aanleg krijgt bij Vrone de mogelijkheden om zich zo goed mogelijk te ontwikkelen als voetballer.
- Ervoor te zorgen dat de jeugd het voetbalspel speelt, het voetbalspel leert en plezier beleeft aan het voetballen; volgen van de KNVB visie voor de ontwikkeling van de jeugdspelers.
- In de eerste plaats te trainen op techniek, in de beweging en later onder weerstand; de techniektraining loopt als rode draad door de totale jeugdopleiding.
- Tactische en conditionele accenten dienen geleidelijk aan de techniek (en aan de leeftijd) te worden aangepast.

- Een speler speelmogelijkheden krijgt op meerdere plaatsen in het veld; vanaf Onder 12 komt de aandacht meer te liggen op de specifieke kwaliteiten van de speler.
- Keerperstraining aan te bieden vanaf Onder 8 (bij de Onder 8 en 9 teams zijn er nog geen vaste keepers, er kan gerouleerd worden).
- Zo optimaal mogelijk trainingsmateriaal aan te bieden; elke speler werkt individueel met een bal (juiste maat en gewicht).
- Het technisch kader zo goed mogelijk haar taken kan volbrengen; het niveau van de trainers dient te worden ontwikkeld. Op termijn (binnen 3 jaar) hebben in ieder geval de trainers van de 1<sup>e</sup> teams de betreffende trainerscursus gevolgd bij de KNVB.
- Het opleiden van jeugdtrainers en jeugdcoaches.
- De stap van de Onder 19 spelers naar de senioren selectie moet zo klein mogelijk zijn door o.a. hoge weerstanden op de training en in wedstrijden.
- Er voor te zorgen dat er voldoende scouts zijn die een bijdrage leveren aan de selectie van spelers; de scouts gebruiken hanteren daarvoor een spelersvolgsysteem.
- Spelers moeten zo hoog mogelijk worden ingedeeld, passend bij de kwaliteiten van de speler (technisch en fysiek); leeftijd is niet bepalend voor het doorschuiven van een speler naar een hogere leeftijdscategorie.
- Alle selectietrainers hebben minimaal 2x per jaar een evaluatiegesprek met de coördinator onder- en bovenbouw en lid van de technische commissie.

#### **D. Centrale thema's**

In dit plan staan thema's centraal die van toepassing zijn op jeugdvoetballers en de –afdeling. Ze dragen bij aan het realiseren van de doelstelling. De thema's zijn:

1. Opleiding van jeugdvoetballers (trainingsaanpak en spelopvatting)
2. Begeleiding van spelers door de trainer/begeleider
3. Werving en opleiding van jeugdkader
4. Selectiebeleid

#### **Ad.1 Opleiding van jeugdvoetballers**

##### a. Trainingsmethodiek

###### *KNVB methode*

De KNVB methode is door publicaties en de opleidingen van de KNVB breed uitgedragen en wordt door veel clubs (op websites en in jeugdplannen) gevolgd. De volgende eisen worden gesteld aan de voetbalvormen: ze moeten spelecht zijn (1), er moet een spelprobleem worden opgelost (2), de deelnemers moeten de voetbalvorm als spel beleven (3). Het aanleren van vaardigheden is geen geïsoleerde aangelegenheid, maar moet plaatsvinden in relatie tot het voetbalspel. Dus niet alleen partijtjes, maar ook geen “doodse” oefenvormen die de beleving van de spelers negatief beïnvloeden.

###### *Vereenvoudigen van het spel*

De visie van de KNVB start met het voetballen in (vereenvoudigde) spelsituaties (2 tegen 2, 4 tegen 4, 6 tegen 6, en varianties daarop.). De weerstanden die een speler tegenkomt in de echte wedstrijd zijn ook aanwezig in de vereenvoudigde spelsituaties, maar dan in aangepaste vorm. Bijvoorbeeld door minder (tegen)spelers en meer ruimte is er meer tijd om een bal aan te nemen en door te passen. De tekortkomingen die daarin zijn te zien, krijgen op de training aandacht in aanwijzingen en verdere vereenvoudigingen van het spel. Deze zijn gericht op handelingen met bal (techniek), maar ook handelingen zonder balcontact (dekken, vrijlopen, etc.). De trainer geeft ook aanwijzingen die te maken hebben met spelinzicht (waarnemen) en de onderlinge communicatie (het afstemmen van de handelingen van de spelers op elkaar).

###### *Techniek als middel*

Zolang de technische uitvoering geen doel op zich is en de individuele uitvoering een plaats krijgt in spelvormen hoeven verschillende opvattingen elkaar niet te bijten. Techniek is dan een middel om uitvoering te geven aan de teamfunctie aanvallen en de teamtaken opbouwen en scoren. De

techniek die de speler ontwikkelt, moet na verloop van tijd dan ook worden toegepast binnen spelsituaties. De handelingen met bal als dribbelen, passeren, passen en schieten worden dan gezien als middelen om kansen te creëren en kansen te benutten. De KNVB methode en techniek training (bijv. Wiel Coerver methode) komen dan in feite samen.

#### *Accenten tijdens de training*

Tijdens de training komen de volgende accenten terug:

#### *Voetbaleigen bedoelingen:*

Doelpunten maken / voorkomen;  
Opbouwen tot / samenwerken om;  
Doelgerichtheid;  
Snelle omschakeling balbezit / -verlies etc;  
Spelen om te winnen in plaats van spelen om niet te verliezen.

#### *Veel herhalingen, veel beurten*

Geen lange wachttijden;  
Goede planning, organisatie;  
Voldoende ballen / materiaal.

#### *Juiste coaching (beïnvloeden) spelbedoelingen verduidelijken*

Spelers beïnvloeden / laten leren door: ingrijpen / stopzetten;  
Aanwijzingen geven, vragen stellen, oplossingen laten aandragen, voorbeeld geven, voordoen.

#### *Rekening houden met de groep*

Leeftijd;  
Vaardigheid;  
Beleving (top of recreatie);  
Let op arbeidrust verhouding!

#### b. Overgangsfasen in de jeugd

In de jeugd zijn er twee momenten die we er speciaal uitlichten omdat we vinden dat die relevant zijn voor de spelers. Het gaat om de overgang van O12 naar O13 en de overgang van O19 naar senioren.

#### *Van O12 naar O13*

In deze leeftijd wordt er gespeeld op een groot veld. Vanaf de winterstop maken alle spelers in de leeftijdscategorie Onder 12 kennis met de stap van "O12 naar O13". Centraal staat het leren kennismaken van alle Onder 12 spelers met de facetten die behoren bij het spelen in de O13. De vier hoofdpunten waar aandacht aan wordt geschonken vanaf de O13 zijn:

- balbezit;
- balbezit tegenstander;
- omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander;
- omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit.

De vier hoofdpunten 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, de volgende nieuwe spelregels uit te leggen:

- buitenspel;
- doelschop;
- corners.

### *Van O19 naar Senioren (selectie)teams*

Tijdens de hele competitie is doorstroming mogelijk naar de bovenliggende leeftijdsgroep. Hiertoe worden afspraken gemaakt tussen de seniorencoördinator, de technisch jeugdcoördinatoren boven- en onderbouw en hoofdtrainers. Bij arbitraire zaken neemt de technische commissie de uiteindelijke beslissing.

### *Overgang van O19 spelers naar overige Seniorenteams*

Voor jeugdspelers die niet in aanmerking komen voor de senioren selectieteams wordt tijdens de winterstop een voorstel gemaakt voor welke seniorenteams men in aanmerking kan komen. In overleg met de betreffende spelers, de coördinatoren en de leiders van de lagere elftallen worden incidenteel mogelijkheden aangeboden tot het meevoetballen met de seniorenteams.

### c. Trainingsaanpak en spelconcept per leeftijdscategorie

#### *Trainingsaanpak*

Per leeftijdscategorie kan er via voetbal.nl oefenstof gedownload worden die trainers kunnen gebruiken tijdens de trainingen. Belangrijk is dat er oefenstof wordt aangeboden die past bij de leeftijd en waarvan de eisen qua uitvoering aansluiten bij het niveau. Bij de jeugd van Vrone worden 4 categorieën onderscheiden met daarbij passende doelen en daarop afgestemde trainingen en begeleiding:

- O8-9 (incl. F-league): Spelenderwijs kennis maken met voetbal en de bal.
- O10-11-12: Baas worden over de bal (als individu leren de bal te beheersen door goede techniek en coördinatie).
- O13-15: Baas worden over het 1 tegen 1 duel binnen een wedstrijd 11 tegen 11 (als individu weten wat er vanuit je positie gevraagd wordt en dit koppelen aan techniek en coördinatie).
- O17-19: Baas worden over de wedstrijd door als team tactisch goed georganiseerd te voetballen en dit te koppelen aan duelkracht, techniek en coördinatie).

Voor iedere leeftijdscategorie is er een wedstrijdvorm die aansluit bij de leeftijdsspecifieke kenmerken. De indeling van oneven leeftijdscategorieën bij de bouwenbouw kan gewijzigd worden door er tevens een even leeftijdsgroep (bijvoorbeeld O14) toe te voegen.

#### *Onder 6 en Onder 7*

In lijn met de KNVB streven we erna de allerjongste spelers, de onder 6-pupillen, 2 tegen 2 wedstrijden te laten spelen op een veld van 20 x 15m met een mini doeltjes (3x1 meter). De onder 7-pupillen worden geadviseerd 4 tegen 4 wedstrijden te spelen op een 30 x 20m veld met mini-doeltjes (3x1 meter). Deze wedstrijden worden zoveel mogelijk door de verenigingen zelf georganiseerd. Voor de categorie Onder 7 jaar is het ook mogelijk aan wedstrijdprogramma's van de KNVB deel te nemen.

#### *Onder 8 en Onder 9*

Vanaf de onder 8-pupillen start de KNVB met het aanbieden van een georganiseerd competitie-aanbod. De onder 8 en 9-pupillen (vanaf seizoen 2017/'18) spelen op een kwart veld 6 tegen 6 wedstrijden met pupillendoelen.

#### *De onder 10, Onder 11, Onder 12 en Onder 13 en hoger*

De O10-11-pupillen spelen op een half veld 7 tegen 7 met pupillendoelen. De O12-13-pupillen spelen elf tegen elf op een heel veld met grote goals. Vanaf het seizoen 2018/'19 gaan ook de O10-pupillen 6 tegen 6 wedstrijden spelen op een kwart veld. Vanaf het seizoen 2018/'19 verandert de opzet ook bij de O11-12-pupillen. Zij spelen dan 8 tegen 8 op een half veld met pupillendoelen. De O13-pupillen en hoger spelen op een heel veld met grote goals.

In bijlage 1 is per leeftijdscategorie de trainingsaanpak en het spelconcept uitgewerkt. Voor keepers is er een afzonderlijke paragraaf.



## **Ad. 2. Begeleiding van spelers door trainer/begeleider**

### a. Eisen aan de trainers

De jeugdtrainer is verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de spelers, individueel, maar ook als team. De trainer is in staat om aan de hand van het jeugdbeleidsplan de spelers techniek en inzicht van het voetbal bij te brengen.

De trainer dient:

- bij voorkeur voor twee trainingen per week te zorgen. Dit geldt in ieder geval voor de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> teams per leeftijdscategorie.
- uitvoering te geven aan het jeugdbeleidsplan;
- het team dat hij traint te coachen op wedstrijddagen; dit geldt voor de 1<sup>e</sup> teams; niet noodzakelijk voor de andere teams, maar wel ideaal.

De trainers vallen onder verantwoordelijkheid van de technisch coördinatoren boven- en onderbouw. De trainers van de 1<sup>e</sup> teams stemmen met de coördinatoren de voortgang van de spelers af in periodiek overleg.

De trainers van de 1<sup>e</sup> teams zorgen dat de trainers binnen de leeftijdscategorie gedurende het seizoen de oefeningen ontvangen. Dit vindt plaats aan de hand van het trainingsplan.

### b. Uitgangspunten coaching

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. Bij voorkeur is de coach tevens de trainer, zeker bij de 1<sup>e</sup> teams per leeftijdscategorie.

Het coachen moet er in principe op gericht zijn om de spelers te laten **leren** en niet hoofdzakelijk op winst of verlies in te zetten. 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). Er zijn teams waar trainer en begeleider niet dezelfde persoon zijn. Trainer en begeleider stemmen onderling af :

- op welke punten er afgelopen week is getraind
- wat er tijdens de wedstrijd op zaterdag is opgevallen n.a.v. de training van afgelopen week en andere punten waarop tijdens de volgende training aandacht gevestigd dient te worden.

*Waar moet de coach op letten?*

1. Wie voetballen er? Leeftijd en niveau (beginners, selectie, recreatie) zijn van belang. Ook gaat het om beleving en motivatie van spelers.

2. Welk resultaat wordt er nagestreefd?

Gaat het in de oefenactiviteit om de wedstrijd of om het leerproces? Betreft het louter en alleen gewinning aan voetbalweerstand, bijvoorbeeld bij de allerjongste jeugd. Het wedstrijdresultaat is meer aan de orde bij de oudere leeftijdscategorie.

3. Hoe wordt er gevoetbald? Er is onderscheid te maken in vier hoofdmomenten in het voetbalspel die verschillen per leeftijdscategorie;

- Aanvallen (als wij de bal hebben)
- Verdedigen (als zij de bal hebben)
- Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander
- Omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit

## **Ad. 3. Werving en opleiding van jeugdkader**

### a. Algemeen

Opleiden gebeurt op twee manieren: het bijscholen van bestaand kader en het opleiden van nieuw kader.

De jeugd selectietrainers van de 1<sup>e</sup> teams van elke leeftijdscategorie hebben bij voorkeur een diploma volgens de KNVB reglementen. De vereniging stimuleert trainers zich aan te melden voor de cursus. De overige trainers wordt ook de mogelijkheid geboden cursus van de betreffende

leeftijdscategorie (pupillen trainer, junioren trainer) te volgen. Potentiële nieuwe trainers van de 1<sup>e</sup> teams worden in de Technische Commissie besproken, beoordeeld en voorgedragen. Het kader voor de overige teams bestaat uit goed functionerende vrijwilligers (ouders of spelers). Keeperstrainers zijn bij voorkeur ervaren keepers die beschikken over het diploma jeugdkeeperstrainer.

Vrone biedt kandidaat trainers aan een cursus te volgen met daarbij de afspraak om na behalen van het diploma minimaal 3 jaar binnen Vrone het trainersvak uit te oefenen. Indien eerder word gestopt moet de cursuskosten naar rato worden terugbetaald. Jaarlijks wordt het trainingskader een keer getraind en bijgeschoold door de Hoofdtrainer van Vrone 1 dan wel een externe, eventueel in samenwerking met de KNVB.

Spelers vanuit de bovenbouw worden zo mogelijk (vrijwillig) ingezet als jeugdtrainers en scheidsrechters bij de onderbouw. Dit vergroot de betrokkenheid bij de vereniging. Voor de begeleiding van jeugdtrainers is een ervaren trainer als back-up beschikbaar. Ook voor jeugdscheidsrechters wordt gezorgd voor begeleiding. Clubscheidsrechters worden gestimuleerd tot het volgen van een scheidrechttersopleiding.

#### **Ad. 4. Selectiebeleid**

##### a. Algemeen

Een selectiespeler wordt geselecteerd, omdat hij/zij voldoet aan bepaalde kenmerken en zich daardoor onderscheid van ander voetballers in zijn of haar leeftijdscategorie. Zijn technische en tactische vaardigheden zijn bovengemiddeld ten opzichte van zijn leeftijdsgenoten. Minstens zo belangrijk is de coachbaarheid. Luistert een speler naar zijn trainer en voert hij de opdrachten goed uit? Spelers die in aanmerking komen voor selectieteams van s.v. Vrone blinken uit in:

- Technische vaardigheid
  - Dribbelen
  - Passing met binnenkant voet
  - Passing met wreef
  - Passeren
  - Kappen/draaien
  - Schieten
  - Koppen
  - Tweebenigheid
- Tactische vaardigheid
  - Vrijlopen (ruimtes zien)
  - Juiste medespeler aanspelen
  - Druk zetten
  - Verdedigen
- Gedrag
- Fysiek
  - Snelheid
  - Explosiviteit
  - Kracht
  - Looptechniek
  - Coördinatie
- Mentaliteit
  - Winnaarsmentaliteit
  - Omgaan met tegenslagen
  - Coachbaarheid
- Communicatie
  - Coaching van teamgenoten tijdens de wedstrijd/training

##### b. Samenstellen van selectieteams

Selecteren doen we niet willekeurig. Interne scouts brengen spelers in beeld. Trainers, technisch coordinatoren en scouts bepalen gezamenlijk of, en wanneer een speler in aanmerking komt voor een selectieteam. Bij het selecteren letten we voornamelijk op technische vaardigheden en op tactisch inzicht. We letten daarbij vanzelfsprekend op de leeftijd. Zeker bij de pupillen zijn basisvaardigheden het belangrijkste: dribbelen, passen, passeren, kappen/draaien en schieten.

Wanneer spelers door willen stromen naar het eerste elftal zullen zij moeten beschikken over goede technische vaardigheden. In de training geven we hieraan prioriteit. Vanaf de Onder 13 worden ook tactische vaardigheden belangrijk. Dit betekent dat spelers het inzicht hebben om taken uit te voeren bij het verdedigen en aanvallen, die horen bij positie en linie van de desbetreffende speler, en dat ze die ook daadwerkelijk uitvoeren. Uiteraard zijn fysieke kenmerken ook belangrijk. Fysieke vermogens die wij belangrijk vinden zijn snelheid, coördinatie, stabiliteit en looptechniek. Dit zijn vaardigheden waar een speler zijn hele voetballeven plezier van heeft.

Door middel van een uitgebreide selectieprocedure proberen we zoveel mogelijk eenmalige selectiewedstrijden te voorkomen. Selectiewedstrijden aan het einde van het seizoen leveren voor de spelers veel spanning én onduidelijkheid op. Voor trainers, coördinatoren en scouts is het onmogelijk en onwenselijk om de selectie op één of enkele moment te baseren. Er wordt gestreefd naar een continue selectieprocedure door het jaar heen, door interne scouting, individuele gesprekken met spelers, trainersinput en trainersoverleg. Al voor de winterstop is er een moment waarop geëvalueerd wordt welke spelers in aanmerking komen voor een hoger team of zelfs een selectieteam. Het kan betekenen dat spelers van team wisselen. Dit geldt voor selectieteams. Ruim voor de zomerstop moet duidelijk zijn welke spelers in een selectieteam spelen. Het streven is om op 1 juni de selectieteams definitief te maken. De samenstelling vindt plaats in samenspraak met de trainers/begeleiders van de teams onder verantwoordelijkheid van de technisch coördinator onder- en bovenbouw. Voorafgaand aan de samenstelling is er tussen de beide coördinatoren en technische commissie afstemming.

#### c. Indelen van spelers

Bij het samenstellen van de teams van jeugdspelers wordt beoogd deze jeugdspeler de mogelijkheid te bieden om op zijn of haar spelniveau plezier en succes te hebben en zich verder te ontwikkelen als voetballer/voetbalster.

Uitgangspunten bij deze samenstelling zijn:

- De leeftijd van een speler bepaalt in welke leeftijdscategorie hij/zij komt te spelen.
- Voetballen op het eigen spelniveau is leuker en leerzamer dan wekelijks onder of boven je niveau spelen.
- Er wordt rekening gehouden met voetbalkwaliteiten, techniek, inzicht, inzet, speelpositie en fysieke- & mentale ontwikkeling.
- Er wordt waar mogelijk rekening gehouden met andere criteria, waaronder vriendschap en de samenstelling van het vorig seizoen.
- Jeugdspelers, in welke leeftijdsgroep dan ook, die zich tijdens het seizoen sterk ontwikkelen krijgen de kans om in een hoger team van de volgende leeftijdscategorie te gaan trainen.

#### d. Geen selectiespeler, of wel?

Voor niet-selectie teams gaat het minder om de prestaties, meer om het plezier. Bij Vrone willen we ook deze teams goed trainen en begeleiden. Dit betekent dat het uitgangspunt is dat ook deze teams 2x per week trainen. Dit is afhankelijk van de aanwezigheid van trainers.

Enkele spelers in deze teams ontwikkelen zich mogelijk tot nieuwe selectiespelers. Zij worden gevolgd door de selectietrainers en interne scouts om hen mogelijk in een hoger team te plaatsen.

#### e. Teams bij elkaar houden

Bij lagere pupillen- en juniorenteams bestaat vaak de wens om als team bij elkaar te blijven. Er wordt bij het samenstellen geprobeerd hier rekening mee te houden. Spelers die er individueel bovenuit steken in deze teams behouden de mogelijkheid, wanneer ze dat zelf ook willen, naar een hoger team te gaan. Door de wens bij elkaar te blijven, is het voor deze teams niet altijd mogelijk om door te stromen naar een hoger team, en zal soms zelfs een stapje terug moeten worden gedaan. Dit is een individuele wens van een compleet team en wordt per geval bekeken door de coördinator in overleg met de desbetreffende leider/trainer en onder eindverantwoordelijkheid van de Technische commissie.

#### f. Gedrag

S.v. Vrone wil dat spelers zich respectvol gedragen naar teamgenoten, trainers/begeleiders, tegenstanders en scheidsrechters. We willen negatief gedrag niet belonen. Een speler (en zijn of haar ouders/verzorgers) wordt hierover geïnformeerd door de trainer/ begeleider samen met de coördinator. Spelers die negatief gedrag vertonen worden hierop aangesproken door de trainer/leider van het team. Als na herhaaldelijke gesprekken/waarschuwingen geen verbetering ontstaat, kan besloten worden tot maatregelen, met als uiterste maatregel roeping als lid.

#### g. Wisselbeleid

In alle jeugdteams hebben alle spelers evenveel recht op het spelen van wedstrijden. De trainer hanteert een evenwichtig wisselsysteem, zodat elke speler evenveel speeltijd krijgt. In 1<sup>e</sup> teams van de bovenbouw leeftijdscategorie kan de trainer kiezen voor de 'sterkste' opstelling. Dit betekent dat alleen gewisseld wordt als de verwachting is dat het de teamprestatie ten goede komt. De individuele ontplooiing maakt langzaam ruimte voor het teambelang. De trainer moet wel een redelijk sociaal wisselbeleid blijven voeren en geeft desgewenst toelichting op zijn wisselbeleid aan de speler(s). Dit geldt niet voor de niet-selectieteams. In deze teams moeten alle spelers (ongeveer) evenveel speeltijd krijgen. Behalve wanneer door blessures, ziekte, afwezigheid bij training of door gedragsmatige redenen er aanleiding voor is om iemand (veel) minder speeltijd te geven. In deze specifieke gevallen wordt de Technisch coördinator en de Technische commissie ingelicht.

#### h. Lenen van spelers uit een ander team

Wanneer een team te weinig spelers heeft, bijvoorbeeld door blessures, schorsingen of afmeldingen, is het soms nodig om spelers van een ander team te 'lenen'. Binnen de selectieteams maken de trainers samen met de Technisch coördinator en de Technische commissie hier onderling afspraken over. Indien nodig en gewenst wordt tekst en uitleg gegeven aan speler en ouder/verzorger.

Spelers die gedurende het seizoen uitkomen voor een selectieteam kunnen niet mee spelen met wedstrijden of trainingen van niet-selectie teams. Als een selectieteam een speler te kort heeft, wordt eerst een beroep gedaan op het volgende team binnen de leeftijdscategorie. Lukt dat niet dan kan een beroep worden gedaan op het selectieteam onder het "lenende team". Dus onder 9-1 leent in eerste instantie van onder 9-2. Is dat niet mogelijk dan kan een beroep op onder 8-1 worden gedaan.

Bij de niet-selectie teams wordt er volgens het volgende principe gewerkt:

- aanvragen voor een "leenspeler" loopt via de begeleider/trainer van het team van de "leenspeler";
- de coördinator wordt altijd op de hoogte gehouden;
- spelersspas wordt opgehaald door leider /trainer lenende team en weer retour gebracht aan leider/trainer uitlenende team voor het laatste trainingsmoment in de nieuwe speelweek;
- lenen mag niet ten koste gaan van wedstrijden van het eigen team en speeltijd voor de spelers van het lenende team.

#### i. Scouting

In het seizoen 2015-2016 is gestart met interne scouting. Interne scouting betekent dat er meerdere momenten door verschillende mensen wordt gekeken naar spelers die bij Vrone spelen. De scouts richten zich voornamelijk op de onderbouw. Speciale aandacht gaat uit naar de overgang van O9 naar O10. Het team gaat dan van 6 tegen 6 naar 8 tegen 8. Daarnaast is er de overgang van O12 naar O13. Dan gaat men van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11.

Interne scouting is nodig omdat:

- zicht nodig is op de voetbalontwikkeling van de spelers;
- duidelijk moet zijn of de teamindeling (nog steeds) goed is;
- er redenen kunnen zijn om de samenstelling van de teams tussentijds te veranderen;
- het de noodzakelijke input geeft om voor het nieuwe seizoen goede indelingen te maken.

Gedurende het seizoen vinden er minimaal 3 overleggen plaats tussen scouts, trainers van de 1<sup>e</sup> teams en technisch coördinatoren.

Van coördinatoren wordt verwacht dat zij hierin een rol spelen en op de hoogte zijn van de overige

teams in hun leeftijdsgroep. Dit betekent dat de coördinator bovenbouw wedstrijden en trainingen bekijkt van teams in de leeftijdsgroep bovenbouw. Niet alleen van de selectieteams, maar ook van de overige teams. Het is onmogelijk om bij alle teams veelvuldig te kijken, dus de Technisch coördinatoren kijken vooral gericht naar spelers en teams op basis van bevindingen van trainers, leiders en de scouts. Tenslotte moet de Technische commissie een overall overzicht hebben van alle teams en alle spelers.

#### j. Optimalisering jeugdopleiding

Om de jeugdopleiding van Vrone zo optimaal mogelijk te laten presteren wordt er binnen het tijdspad van dit beleidsplan specifieke aandacht besteed aan de volgende zaken:

##### 1. Het verder verbeteren van interne scouting.

Onder verantwoordelijkheid/leiding van de Technische Commissie richt interne scouting zich in eerste instantie op de Onderbouw en dan met name de onder 7 tot en met onder 12. Uitgangspunt is dat alle teams binnen genoemde leeftijdscategorieën gedurende het seizoen meerdere malen worden bekeken door de leden van de interne scouting. De scouts leggen hun bevindingen vast in een document. Aan de hand van de gezamenlijke bevindingen worden de selectie- en niet-selectie indelingen gemaakt onder eindverantwoordelijkheid van de Technische commissie.

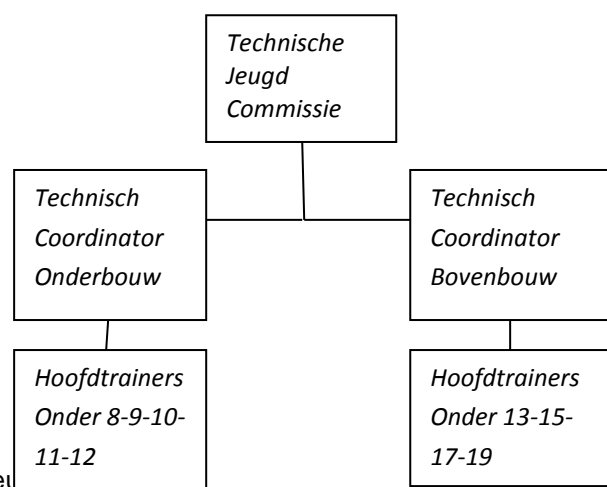
##### 2. De ontwikkeling en opleiding van de jeugdtrainers.

Er komt structurele aandacht voor de ontwikkeling van de jeugdtrainers (inclusief keeperstrainers) binnen Vrone. Daarmee verbeteren we het niveau van het technisch kader en daarmee ook het niveau van de jeugdspelers. We willen dit bereiken door de volgende initiatieven te ontplooiën:

- Aan alle trainers (bij voorkeur aan het begin van ieder seizoen) kan een cursus worden aangeboden, bij de (KNVB) trainersopleiding. Voor trainers van de 1<sup>e</sup> teams van elke leeftijdscategorie streven we erna dit binnen 3 jaar te bereiken.
- Het organiseren van thema-avonden voor de selectietrainers, waarbij per avond aan een of meer selectietrainers kan worden verzocht een specifiek onderwerp voor te bereiden.
- De hoofdtrainers van alle leeftijdscategorieën worden verantwoordelijk voor de overige trainers van 'hun' afdeling, wat concreet inhoudt dat zij een coachende rol richting de trainers vervullen en hen ondersteunen bij het organiseren van trainingen door bijvoorbeeld oefenstof aan te bieden op basis van het trainingsplan voor de betreffende leeftijdscategorie.

### **E. Organisatie en Faciliteiten**

#### 1. Organogram jeugdafdeling



#### 2. Organisatie jeugd

#### Technische Jeugd Commissie

De jeugdcommissie geeft leiding aan de gehele jeugdafdeling en is verantwoordelijk voor de uitvoering van het jeugdbeleid binnen het door het algemeen bestuur in dit plan vastgestelde beleid. Ze heeft minimaal 1 vertegenwoordiger in het bestuur. De jeugdcommissie bestaat minimaal uit 5 personen. Voor de taken en bevoegdheden van de Commissie wordt verwezen naar bijlage 2.

#### Technisch coördinator onder- en bovenbouw

De coördinatoren zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van het technisch jeugdbeleid van de jeugdafdeling, vanaf de Kabouters tot en met de onder 19 junioren.

De coördinatoren leggen verantwoording af aan de technische jeugdcommissie. Bijlage 3 bevat de functieomschrijving van de coördinator.

#### Overlegstructuur

Communicatie vanuit de jeugd vindt plaats door de Technische commissie en Technisch Coördinatoren boven- en onderbouw. Tevens is er afstemming met de hoofdtrainer Heren. Het is van belang gedurende het seizoen structurele overlegmomenten in te plannen. Het gaat om de volgende bijeenkomsten:

- start bijeenkomst nieuw seizoen;
- vergadering Technische commissie met Technische coördinator boven- en onderbouw (4x per seizoen);
- vergadering Jeugdoverleg (selectietrainers en/of niet- selectietrainers) o.l.v. de Technisch coördinator (5x per seizoen);
- interne cursussen;
- thema avonden;
- informatieavond ouders en andere belangstellenden per leeftijdscategorie aan het begin van het seizoen;
- de technische coördinator heeft minimaal drie keer per jaar overleg met de scouts.

Tijdens het Jeugdoverleg worden de volgende punten besproken:

- evalueren algemene doelstellingen (zoals aan het begin van het seizoen opgesteld);
- voortgang a.d.h.v. leeftijdspecifieke kenmerken en doelstellingen;
- implementatie van training en wedstrijden op techniek en tactiek;
- aandacht voor de selectie- en scoutingmomenten.

De Technisch coördinator heeft daarnaast regelmatig contact met de jeugdtrainers. Hij is aanwezig tijdens trainingen. Indien nodig is er de mogelijkheid buiten de vergadering Jeugdopleiding een overleg in te plannen.

### 3. \_\_\_\_\_ Faciliteiten jeugdafdeling materialen

#### *Gebruik velden*

Vrone heeft vier wedstrijdvelen. Een van deze velden is specifiek ingericht voor de Onder 8-9. Twee velden en het Onder 8-9 veld kunnen worden gebruikt als trainingsveld. Daarnaast is er een trainingsveld. In de wintermaanden is een van de grote velden niet bruikbaar. Dit veld heeft geen verlichting.

#### *Doelen*

Vrone beschikt over 8 pupillen doelen met netten voor de wedstrijden van de onderbouw. Deze doelen kunnen ook gebruikt worden voor de trainingen. Verder zijn er 10 doelen aanwezig van 2 meter breed en 1 meter hoog. Deze doelen worden gebruikt voor de trainingen en voor de kleine partijvormen in de onderbouw.

#### *Ballen*

Alle trainers beschikken over ballen. De zwaarte van de ballen is afgestemd op de leeftijd van de spelers. De leeftijdscategorieën hebben een eigen ballenkar in het ballenhok. Elke speler heeft een bal tijdens de training.

### *Trainingshulpmiddelen*

Voor de training zijn pionnen en hesjes aanwezig. Voor de keeperstrainers is er ook nog een tjoek. Verder zijn er loopladders voor loopoefeningen en beschikken we over een 'muurtje' voor vrije trap oefeningen.

## **F. Communicatie**

### Communicatie over selectieprocedure

1. Bij uitnodiging voor testtrainingen: mondeling aan de ouders/speler door de huidige hoofdtrainer.
2. Na testtrainingen: mondeling aan de speler en evt. ouders door de trainer, en per mail aan de technisch coördinator onderbouw/bovenbouw, wat van toepassing is.
3. Bij afvallen uit het selectieteam naar een lager team: mondeling aan de speler en evt. ouders, en aan de technisch coördinator onderbouw/bovenbouw, wat van toepassing is.
4. In de communicatie naar spelers en ouders de gemaakte keuze op een positieve manier uitleggen.
5. Voorlopige selectie indeling: **01 juni**: via website SV Vrone

Belangrijk is dat eventuele discussies en meningsverschillen m.b.t. de selectieprocedure intern worden besproken waarbij de uitkomst door iedereen wordt gerespecteerd. Integriteit in combinatie met een juiste communicatie zijn van belang voor een goede afwikkeling van iedere selectieprocedure. Afwijking van de procedure kan alleen in overleg met de technische commissie (TC).

## **Bijlage 1: Trainingsaanpak en spelconcept per leeftijdscategorie**

### Onder-6/7

#### **Algemeen**

Kinderen in de mini leeftijd moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals: bal/medespelers/tegenstanders/scoren/regels/bepaalde ruimte. Voor een mini-- speler levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het gevoel voor de bal. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de "talentvolle".

#### **Leeftijdskenmerken**

- speels,
- veel bewegingsdrang
- zijn snel afgeleid, geen concentratie
- weinig sociaal, nog niet gericht op "samen spelen"
- voetbal wordt nog als avontuur gezien
- balgevoel is nog zwak ontwikkeld
- weinig kracht en uithoudingsvermogen

#### **Trainingsaccenten**

Spelenderwijs (alles met bal) de eerste beginselen van het spel aanleren. Geleidelijk, maar vooral spelenderwijs worden de eerste spelregels ingevoerd.

#### **Competitie**

4 x 4 op een kwart veld, wanneer de pupil er aan toe is. Er is een 'competitie' binnen verenigingsverband.

### Onder -8/9

#### **Algemeen**

Kinderen in deze leeftijd moeten vaak het voetballen nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals: bal/medespelers/tegenstanders/scoren/regels/bepaalde ruimte. Voor een beginnende speler levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het gevoel voor en controle over de bal. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de "talentvolle".

Voor de gevorderde **speler** geldt: "baas worden over de bal"; dus veel contacten met de bal in voetbalsituaties. Niet alleen partijtjes, want dat zou de spelers op den duur vervelen. Zoek oefenvormen die passen bij de belevingswereld van kinderen van 7 en 8 jaar: een beetje spannend, avontuurlijk en speels maar vooral ruimte voor eigen ontdekkingen. Oefen bij herhaling op dribbelen, schieten, stoppen, aannemen van de bal. Werk op afstanden die aangepast zijn aan het krachtniveau van de spelers. Geleidelijk de meest eenvoudige tactische aanwijzingen aangeven. Geen druk op presteren en tactiek, maar op spelvreugde en enthousiasme. Hiermee ontplooiën de talenten zich het meest optimaal.

#### **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;
- Het 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.

### **Trainingsaccenten/oefenstof**

- elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben
- veel wennen aan de bal via kleine partijspelen (evt. met lichtere ballen oefenen)
- laat in alle technische basisvaardigheden veel bewegingservaring opdoen: trappen, dribbelen, drijven en het duel 1:1
- geef ruimte voor eigen ontdekkingen leiding te functioneren als spelleider en niet als scheidsrechter
- laat veel scoren door de doelen groot te maken
- het "zelf" goed voordoen is belangrijk Voordoen/nadoen blijft een essentieel kenmerk van instructie geven, herhaal indien nodig
- het ervaren van voetbalspelregel
- wachttijden zoveel mogelijk voorkomen. Alle spelers zijn zoveel mogelijk bezig. Een voetbalsituatie daagt immers uit!
- breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij hij echt speelt
- wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm.

### **Competitie**

6 x 6 op een kwart veld wanneer de pupil er aan toe is.

### **Spelconcept**

Vanaf de O9--pupillen spelen we in principe in 2 linies, 3 verdedigers en 3 aanvallers, met de ruit naar voren bij balbezit en de ruit naar achteren bij balverlies. Met name bij deze pupillen dienen de spelers vaak van positie te veranderen om hun kwaliteiten en beperkingen goed te leren kennen. In het tweede deel bij de Onder 9 kunnen spelers bekend worden met een aanvallende of verdedigende linie. Gestreefd wordt om een eerste aanzet te geven tot het bewustzijn van een positie in het veld, met bijbehorende taken.

De spelers zijn balgericht. Ze zijn vooral bezig om de bal af te pakken als ze die niet hebben. Eigenlijk is de hele speelwijze van de O-8/9 terug te brengen tot begrippen gericht op baas worden over de bal:

- Balgevoel creëren;
- Dribbelen;
- Richtingsgevoel leren;
- Nauwkeurigheid (mikken);
- Balsnelheid (bal zacht of hard schieten);
- Aan- en meenemen van de bal.

### **Techniek**

- kan dribbelen/drijven met de bal
- kan passen met de binnenkant van de voet langs de grond
- kan de bal stoppen in stand en vervolgens verwerken/meenemen
- Coachen op technische uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.
- kan op balbezit spelen 4:1

**Alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!**

### **Benodigde discipline**

- omgaan met winst en verlies

- heeft aandacht voor een correct tenue
- kan zelf zijn veters dichtknopen
- geeft gehoor aan kleine opdrachtjes, zoals eigen spullen opruimen, materiaal verzamelen
- gaat na de wedstrijd douchen onder begeleiding
- heeft geen negatief taalgebruik

## Onder -10/11

### **Algemeen**

Bij deze **speler** is het balgevoel al veel beter in vergelijking met de jongere pupil. Ook voor hen geldt dat ze zullen moeten voetballen om voetballen onder de knie te krijgen. Het parool luidt: laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen. De O10/11-speler is meer geneigd zelf op avontuur te gaan, zelf te ontdekken wat ze met de bal kunnen doen. Stel ze daartoe in de gelegenheid. Deze leeftijd leent zich uitstekend technische vaardigheden zelf onder de knie te krijgen.

### **Leeftijdskennmerken**

- tonen wat meer sociaal gedrag
- zijn snel afgeleid
- hebben wel oor voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren, vooral met de bal
- beseffen ook dat er taken uitgevoerd moeten worden
- leergevoelig voor balgevoel

### **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.

### **Trainingsaccenten/oefenstof**

- leren ervaren wat teamsport betekent
- sportieve wedstrijdhouding
- leren omgaan met leiding en medespelers
- het "speelse" karakter mag niet ontbreken
- veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbetert langzaam maar ook het balgevoel (ook huiswerk) b.v. een passeer beweging uit kunnen voeren, links en rechts oefenen. Zeer belangrijk is : oefen tweebenig.
- herhaal de basisvormen voortdurend, maar kies wel steeds voor een andere uitvoering. Verbeter het coördinatie- en het balgevoel. probeer veel voetbalvaardigheden de revue te laten passeren: trappen, passen, aan- en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel 1:1 en laat ze op allerlei manieren dribbelen en drijven
- veel spel- en wedstrijdvormen; het samenspelen en het vrijlopen ervaren
- allerlei kleine partijspelen: doelpunten maken en voorkomen Kies voor allerlei wedstrijdvormen in niet te grote ruimtes. Met puntentelling en veel scoringsmogelijkheden (dus niet te kleine doeltjes).

### **Competitie**

7 x 7 op een half veld. Vanaf het seizoen 2017/2018 is de spelvorm 8 x 8 op een half veld.

### **Spelconcept**

De O10/11 pupillen spelen eveneens in 2 linies, 3 verdedigers en 3 aanvallers, met de ruit naar voren bij balbezit en de ruit naar achteren bij balverlies. Vanaf O10 kunnen spelers bekend worden met een aanvallende of verdedigende linie. Er wordt een aanzet gegeven tot het bewustzijn van een positie in het veld, met bijbehorende taken. Wedstrijden (ook in

competitieverband) nadrukkelijk zien als een spel met veel aandacht voor het plezier en de ontwikkeling van de individuele speler.

Vanaf seizoen 2018-2019 is het spelconcept bij de leeftijdscategorie 8 : 8. Het voordeel van deze spelwijze is dat er overal "driehoeken" ontstaan. Bijna vanzelfsprekend biedt zich in dat systeem ook een verbindingspeler tussen de linies aan.

Gedurende deze leeftijdscategorie komt het accent steeds meer te liggen op: aanvallen, verdedigen en omschakelen.

Balbezit:

- veld groot maken (breedte en lengte).
- positieospel (driehoek maken).
- aansluiten van de linies.
- opbouw vanaf de keeper.

Balbezit tegenstander :

- veld klein maken.
- op de bal verdedigen (vooruit verdedigen)
- niet laten passeren.
- rugdekking geven.

Omschakeling (balverovering en balverlies):

- direct/snel.

### **Techniek**

- kan dribbelen/drijven met de bal in combinatievormen en met afwerkvormen
- kan kappen en draaien met de binnenkant van de voet
- kan de bal onder de voetzool terughalen
- kan passen met de binnenkant van de voet in combinatievormen en met afwerkvormen
- kan de bal stoppen in stand en beweging en vervolgens verwerken/meenemen
- beheerst de basistechniek van het koppen in stand
- beheerst de wreeftrap over kleine afstand
- kan samenspelen in vormen van 3:1 en 5:2 in grote ruimtes
- zoekt de ruimte in de veldbezetting

**Alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!**

### **Benodigde discipline**

- omgaan met winst en verlies
- zorgt voor een correct tenue
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, volgt opdrachten na, helpt bij opruimen kleedkamer
- gaat na de wedstrijd douchen
- heeft geen negatief taalgebruik
- heeft geen negatief commentaar

### Onder-12/13

#### **Algemeen**

Binnen deze categorie zien we al de eerste goede balbehandelingen, waardoor men ook meer tijd heeft om de ruimte op het veld te zien. Het dekken en vrijlopen gaan ze beter begrijpen. De eerste echte combinaties worden al zichtbaar. Dit is de ideale leeftijd om het voetbal onder de knie te krijgen. Binnen de trainingen kan men nu met meerdere weerstanden werken. Ook kan de relatie gelegd worden tussen het moment in de wedstrijd en de daarbij horende training. Deze categorie begrijpt waarom er vrijgelopen moet worden bij balbezit en hoe verdedigd moet worden bij balverlies; ze zijn erg leergierig. Alle technische oefeningen zijn nu mogelijk en men dient veel wedstrijdssituaties te trainen.

Naast de probleemgebieden "bal", "ruimte", "medespelers" en "tegenstanders" komt nu ook de "coaching" om de hoek kijken. Door het begrip voor de verschillende situaties in zowel balbezit,

balverlies en omschakeling, kan er binnen deze leeftijdsgroep begonnen worden met het coachen van elkaar.

### **Leeftijdskennmerken**

Begeleiders van de O12-O13 bij Vrone horen op de hoogte te zijn van de volgende kenmerken van deze leeftijdsgroep. De begeleiding die zij de kinderen bieden dient gebaseerd te zijn op de volgende leeftijdsspecifieke kenmerken:

- stellen hoge eisen aan zichzelf. De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen ze zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete situaties om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en nieuwe dingen uit te proberen.
- spelen steeds liever op een vaste positie in het veld. Dat geeft ze een gevoel van veiligheid. Gun ze dat, maar rouleer af en toe nog posities.
- krijgen graag individuele aandacht. Laat ze hun vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat ook afzonderlijk met ze of trap even een balletje.
- geven graag hun mening. Ze worden zich meer bewust van hun eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers. Ze uiten meer kritiek op anderen. Pas daarom meer dan ooit op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen te liggen. Vraag na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden aan waarom.
- willen samenwerken. Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid voor het team. Hou ze voor dat door goed samen te werken succes mogelijk is.
- varen wel bij routine en structuur. Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
- zijn doelgericht. Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor ze. Laat dit in allen oefen- en partijvormen voorkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
- zijn wedstrijdgericht. Ze kunnen wedstrijdgericht trainen en complexere voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.
- hebben een sterk gevoel voor rechtvaardigheid. Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk verlopen. Stel hoge verwachtingen en wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag
- kunnen al in een groeisprint komen. De eerstejaars in deze leeftijdsgroep hebben vaak ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in om zich uit te kunnen leven. Houd de wachttijden kort, zorg veel balcontacten. De coördinatie van sommige tweedejaars wordt soms houterig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.

### **Mentale Scholing**

- Omgaan met winst en verlies;
- Accepteren van wedstrijdleiding;
- Accepteren van instructies van trainers/leiders;
- Accepteren van correcties van trainers/leiders.

### **Doelstelling**

Technische eisen in die eerste fase zijn:

- Balbehandeling koppelen aan snelheid in combinatie met weerstand;
- Het tweebenig trappen van de bal met de binnenkant voet, half binnenkant voet, de wreeftrap over de grond en door de lucht over kleine afstanden;
- Het aan- en meenemen van de bal met alle lichaamsdelen;
- Het jongleren met de bal met alle delen van het lichaam behalve de armen;
- Het zuiver inpassen vanuit stand en in de beweging;
- Het gericht schieten op doel;

- Het werken aan gevarieerde voorzetten;
- Het aanleren van de basistechniek koppen zonder weerstand;
- Het ontwikkelen en stimuleren van een eigen schijnbeweging;
- Het aanleren van passeertechnieken;
- Het leren afschermen van de bal;
- Het leren nemen van een strafschoep.

Op tactisch gebied gelden de volgende uitgangspunten:

- Vrijlopen in de vrije balbaan;
- De veldbezetting in de lengte en breedte van het veld;
- Aan en terugsluiten;
- Het aanbieden rond de bal;
- Spelen vanuit eigen positie;
- Het overnemen van een positie van een andere speler;
- Het leren spelen op een andere positie;
- Over de bal kijken;
- Moment van keuze bepalen tussen samenspelen en individuele actie;
- Het leren afschermen van de bal bij dribbelen en aanspelen;
- De gevaarlijkste speler dekken.

Op het gebied van vakkennis zijn de eerste doelen:

- Het aanleren van spelregels;
- Het leren onderhouden van het schoeisel;
- Het spelsysteem leren zien;
- Het leren verzorgen van het lichaam en kennis opdoen over drinken en eten in relatie met wedstrijd en training.

Op het gebied van persoonlijkheidsvorm geldt:

- Het aanleren van een sportieve houding, waarbij respect voor de coach, tegenstander en scheidsrechter(s) centraal staat;
- Het leren communiceren met medespelers, trainers en elftalbegeleiders;
- Het leren opstaan voor de mening van een ander;
- Het accepteren van leiding;
- Het leren aanvaarden van beslissingen van scheidsrechters;
- Kritisch leren zijn over je eigen prestaties;
- Het leren luisteren naar de coach;
- Het leren dat voetbal een teamsport is;
- Beginselen van teambuilding laten ervaren;
- Het leren van concentreren;
- Verantwoordelijkheid bijbrengen van het materiaal;
- Het leren melden van een blessure;
- Het leren luisteren naar je eigen lichaam en ernaar gedragen.

Kinderen beheersen hun eigen bewegingen en willen samen met hun teamgenoten wedijveren met anderen. Ze ontwikkelen inzicht in het spel 11 tegen 11, leren omgaan met een groot speelveld, spelregels en het spelen in een opstelling. Dit betekent voor de training dat er meer aandacht komt voor de veldbezetting, spelen met linies en de verschillende taken die er per linie en per positie zijn. Vanaf het seizoen 2018/2019 zullen de spelers O12 8 tegen 8 gaan spelen op een half veld.

### **Trainingsaccenten/oefenstof**

- Het is belangrijk steeds een goed voorbeeld te laten zien, zien is begrijpen!;
- Geduldig en perfectionistisch werken, het aanleren van een gave technische uitvoering is van groot belang
- Langduriger en grondiger trainen op bepaalde onderdelen;
- Doelstelling van de training proberen te halen;
- Aandacht kan langer worden vastgehouden (15-20 min);
- Aandacht besteden aan coaching tijdens het partijspelen;

- Zowel op de plaats als in de beweging jongleren, streven naar langere sessies, iets moeilijker opgaven, wedstrijdvormen, koppen er ook in betrekken;
- Wisselend tempo dribbelen, binnen- en buitenkant voet, verandering van richting en accenten op reacties en wenden en keren, verschil dribbelen en drijven waarnemen, afschermen, afwerken op doel vanuit verschillende posities;
- Speelse vormen 1:1 met tweetallen met bijv. doeltjes of zonder doeltjes met accent op afschermen of passeren;
- Over de grond en/of door de lucht trappen, wreeftrap, accent nadrukkelijk leggen op technische uitvoering (standbeen, lichaamshouding, waar de bal te raken, etc.), passing over de grond vanuit stilstand en vanuit de beweging, passing door de lucht vanuit een aangespeelde, een rollende en een stilliggende bal, oefenen met 2- en 3-tallen, ook trappen met volley en dropkick;
- Balaanname en verwerking evt. met opdrachten, bijv. ½ draai of in bepaalde richting, zowel vanuit stand als vanuit de beweging, door de lucht, eerst beoefenen op de plaats en dan in de beweging, ook met afwerken op het doel. Het hoofddoel blijft de bal- en lichaamstechniek;
- Met en zonder opsprong koppen, vanuit de beweging, soms met afwerking op doel en koppend jongleren. Raakvlak bal aangeven;
- Positiespelen(2:1/3:1/4:2);
- Niet alleen kleine partijspelen geven ivm verduidelijking ruimte. Bepaalde tactische aspecten belichten zoals: voornaamste principes bij balverlies en balbezit, verdeling over het speelveld, het belang van combinatiespel. Het individualisme niet aan banden leggen. Beginnende aandacht voor het onderlinge coachen.

#### **Team tactisch:**

De hoofdmomenten aanvallen en verdedigen dienen veel aandacht te krijgen. Dit herkennen vanuit de basistaak

#### **Speelstijl:**

1-4-3-3 of 1-3-4-3

#### **Trainingsplan**

- September: verdedigen of aanvallen
- Oktober: aanvallen of verdedigen
- November: verdedigen en aanvallen
- Februari: verdedigen of aanvallen
- Maart: aanvallen of verdedigen
- April: verdedigen en aanvallen

#### Onder-15

#### **Algemeen**

Er kan een onstabiele motoriek optreden, vooral in de dagelijkse bewegingen. De al geleerde vaardigheden blijven behouden, ook al verminderd de uitvoering tijdelijk. De JO15-speler is voornamelijk bezig met zaken als vrijlopen en samenspelen. Ook is er verbetering in verdedigend opzicht. De taken die bij een bepaalde positie horen worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt. Wedstrijdtactiek wordt bewuster beleefd.

Wedstrijd dient als uitgangspunt voor de training. Oog hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die ze op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommige spelers stakerig en slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor minder gaan voetballen. In de beoordeling moet rekening gehouden worden met dit probleem dat veelal van tijdelijke aard is. De JO15-jeugd zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachting niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijn sfeertje te creëren met oefeningen die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en tactische zaken nog meer te verbeteren Niet gaan grijpen naar trainingen zoals krachtrainingen en looptrainingen. Geduldig blijven!!

Naast de probleemgebieden "bal", "ruimte", "medespelers" en "tegenstanders" en "coaching" ontstaat hier een probleemgebied van tijdelijke aard, n.l. "het eigen lichaam". Vaardigheden die al beheerst werden kunnen hierdoor tijdelijk in het gedrang komen.

## **Leeftijdskennmerken**

Begeleiders van O14-O15 bij Vrone horen op de hoogte te zijn van de volgende kenmerken van deze leeftijdsgroep. De begeleiding die zij de kinderen bieden dient gebaseerd te zijn op deze leeftijdsspecifieke kenmerken.

- prepuberteit, idealistisch/eigenwijs
- disharmonie; meestal enorme lengtegroei beperkte belastbaarheid
- stuntelig/slungelachtig beperkte belastbaarheid
- blessuregevoelige leeftijd
- herwaarderen van het voetbal; andere interesses en hobby's
- afzetten tegen gezag, conflicten uitlokken
- zelfoverschatting met zichzelf bezig

## **Mentale Scholing**

Gezonde lichaamsverzorging, controle over emotie, winnaarsmentaliteit kweken, initiatief nemen en knaging, zelfvertrouwen stimuleren, taakgericht kunnen werken, accepteren van positieve kritiek.

## **Trainingsaccenten/oefenstof**

- Op deze leeftijd voortzetten van het grondig en bij herhaling oefenen van de techniek op een gave en juist wijze, perfectionistisch werken, niet teveel willen doen (liever twee onderdelen goed behandelen dan vijf onderdelen die er slechts half uitkomen);
- Houdt tijdens de training en begeleiding rekening met de per individu verschillende effecten van de pubertijd;
- Jongleren als apart onderdeel opvoeren, soms laten beoefenen als rust tijdens de technische oefeningen, individueel en in tweetallen, vanuit stand en in de voortbeweging;
- Onder weerstand dribbelen in speelse vormen, in hoogste tempo, met schijn- en kapbewegingen, met richtingsverandering, met en zonder afwerking op doel;
- Bewust 1:1 oefenen met passeerbewegingen onder niet-jagende weerstand, zonder doel, met twee doeltjes, met afwerken op groot doel.
- Steeds meer gaan oefenen op de passing vanuit de dribbel, zowel over de grond als door de lucht, binnenkant wreef en buitenkant voet oefenen, ook oefeningen doen waarbij direct spelen centraal staat, tevens volley en dropkick;
- Aan-/meenemen vanuit de beweging en op snelheid, ook tactische facetten nadrukkelijk laten doen (wegdraaien van tegenstander, schijnbeweging, indraaien, afschermen, etc.). In eenvoudige vormen met weerstand, veel oefenvormen met afwerken op doel, bijv. vanuit wedstrijd situaties;
- Regelmatig koppen oefenen vanuit de loop met en zonder opsprong, met aangeworpen en aangeschoten ballen, met zweefsprong en afwerking op doel;
- Eenvoudige combinatievormen met tweetallen, met en zonder plaatsverwisseling, het juiste moment en de juiste manier van aanbieden, verder 1-2 combinaties, het opkomen achter de bal vandaan, etc.;
- Positiespel (3:1) verder uitwerken tot goede uitvoering bij balverlies en balbezit, begrip van spelverdelen en tempowisseling hanteren, speelruimte +/- 12x12 en vrije ruimte. Zelfde uitbouw voor 2:1. Beginnen met 4:2 en 3:2 in een afgebakende ruimte, accent op diepte pass;
- Gebruik maken van alle partijspelen van 2:2 t/m 11:11 met twee doelen en soms in een afgebakende ruimte zonder doeltjes. 2:2 omdat hier een aantal belangrijke tactische aspecten belicht worden (aanvalsmogelijkheden, loopacties, speltempo, verschillende manieren van dekken, behoudend en jagend verdedigen, omschakeling balbezit en balverlies en omgekeerd). Kleine partijen (3:3 en 4:4). Bij grotere partijen nadrukkelijk coachen op samenwerking tussen de linies en op de taken van de linies.

## **Doelstelling**

Bij de JO15-jeugd ontwikkel je de wedstrijdrijpheid. Daarom vormt in deze leeftijd de wedstrijd al gedeeltelijk het uitgangspunt bij de keuze van de oefenstof, waarbij niet voorbij gegaan mag worden aan het feit dat ook de spelers zich individueel moet kunnen blijven ontwikkelen. De voetbal

voetbalproblemen die tijdens de wedstrijden zichtbaar worden dient de JO15-trainer ook te vertalen in zijn oefenstof. Wedstrijdgerichte trainingen dus, met veel aandacht voor partij- en positie spelen en de coaching! Taaktraining is ook al verantwoord, JO15-spelers kun je bewust maken van de taken die bij een bepaalde positie horen. Afhankelijk van het niveau kun je JO15-spelers al leren te anticiperen op één of twee acties vooruit. Ook kan de oefenstof gebaseerd zijn op de linietactiek.

Start met de opbouw van achteruit, daarna komt het middenveld aan bod en tot slot de voorste linie. Confronteer de JO15-spelers door een goede oefenstof met overtal situaties, het bijsluiten van de linie en de gewenste veldbezetting (altijd alle posities bezet houden). Stel eisen aan de juiste balsnelheid, zeker over korte afstanden. Bij deze leeftijdscategorie hoor je regelmatig langs de lijn de kreet: loop vrij en bied je aan. Zorg dat door de oefenstof keuze en de coaching tijdens de wedstrijd/training deze jeugdspelers ook weten hoe ze moeten vrijlopen en aanbieden.

De JO15-teams die twee keer per week trainen dienen een gedeelte van de oefenstof te gebruiken die in hun jaarplanning is vastgesteld. Bij de keuze van de oefenstof moet een trainer zeker ook rekening houden met de beperkte belastbaarheid en de groei problemen. Aandacht voor lichaamsscholing, fysieke ontwikkeling, wel / geen groeispurt, coördinatie en een goede dynamische warming-up.

Aandachtspunten bij het spelconcept:

- Besteed aandacht aan de wisselers;
- Benadruk voortdurend het team aspect, dat begint al bij de warming-up
- Stimuleer door coaching het zelfvertrouwen
- Bij de O15 zie je vaak dat de onderlinge coaching verslapt naar mate de wedstrijd vordert. Probeer als trainer de spelers op een positieve manier bij de les te houden;
- Observeer en analyseer of de spelers controle over zichzelf hebben;
- Emoties kunnen een rol gaan spelen bij tegenslagen, waak ervoor dat de spelers zich niet gaan afreageren op medespelers, scheidsrechter en tegenstander, meteen ingrijpen;
- Ga niet zelf volledig op in de emoties van de wedstrijd, hou het overzicht en analyseer;
- O15-spelers hebben moeite met een goede veldbezetting, ze verlaten snel hun positie;
- Analyseer hoe er gevoetbald wordt bij balbezit eigen team, balbezit tegenpartij en van balbezit naar balverlies en andersom, let op de uitvoering van de aangegeven accenten;
- Let op de taakuitvoering per individu, maak zo nodig aantekeningen;
- Laat O15-spelers zelf de uitvoering van de spelhervattingen bepalen, maar bespreek ze wel achteraf.

De kinderen in deze leeftijd komen in een fase waarin er lichamelijk veel veranderd. Dit kan leiden tot spanningen in relatie tot zichzelf en anderen in hun omgeving. Motivatie gebrek en kritische instelling tegenover gezag kunnen dan zichtbaar zijn. Tevens is de motoriek aan verandering onderhevig, instabiliteit is zichtbaar waardoor de uitvoering tijdelijk minder is. Heb oog voor de individuele tekortkomingen. Meer dan ooit dient de wedstrijd als uitgangspunt voor de training te zijn. Teamtactisch: samenwerking tussen de linies, tijdens aanvallen en verdedigen en omschakelmomenten verdienen de aandacht evenals de onderlinge coaching.

#### **Team tactisch:**

De hoofdmomenten omschakelen van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen dienen veel aandacht te krijgen. Starten met team tactische afspraken. Eerste aanzet dat winnen ook een onderdeel is van de voetbal opleiding.

#### **Speelstijl:**

1-4-3-3 of 1-3-4-3

Trainingsplan:

- September: verdedigen/omschakelen naar aanvallen
- Oktober: aanvallen/omschakelen naar verdedigen



- November: verdedigen/aanvallen/omschakelen
- Februari: verdedigen/omschakelen naar aanvallen
- Maart: aanvallen/omschakelen naar verdedigen
- April: verdedigen/aanvallen/omschakelen

## Onder-17

### **Algemeen**

De JO17-jeugd is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Spelers willen zich graag bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. De B-jeugd moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren; handelingssnelheid wordt gevraagd.

Ook bij de JO17-jeugd kan de trainer nog worden geconfronteerd met problemen als gevolg van de groeisput. Deze leeftijdscategorie leent er zich juist voor het voetballen zelf te verbeteren. Voetballen begint tijdens de wedstrijd de volwassenheid te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk forser lijkt dan dat van de JO15-jeugd. Trainen vanuit de wedstrijdssituatie. Beroep te doen op elftaltactiek (plaatsen in een elftal en de daarbij behorende taken). Op deze leeftijd kunnen spelers verantwoordelijkheid dragen. Buiten het veld blijkt dit op het gebied van de leefwijze, lichaamsverzorging en taalgebruik. Tactische aspecten trainen met de hele groep of met linies. Naast de probleemgebieden die uit de vorige leeftijdsgroepen zijn meegekomen heeft de JO17-Jeugd de moeilijke taak een evenwicht te zoeken tussen de eigen geldingsdrang en het leveren van rendement voor het team in het nastreven van het gezamenlijke prestatiedoel.

### **Leeftijdskennmerken**

Begeleiders van O16-O17 bij Vrone horen op de hoogte te zijn van de volgende kenmerken van deze leeftijdsgroep. De begeleiding die zij de kinderen bieden dient gebaseerd te zijn op deze leeftijdsspecifieke kenmerken.

- meer realiteitszin (neemt sneller wat aan van de ander; leider, trainer, scheidsrechter of medespeler)
- minder emotioneel
- mede verantwoordelijkheid dragend
- kritischer naar eigen prestatie
- leerzame periode
- verhoogde belastbaarheid (kracht/uthoudingsvermogen)
- effectiever bewegingsverloop
- soms groepsvorming

### **Mentale Scholing**

Inzicht in mentaliteit tegenstanders, zelfkritiek, prestatie bewust zijn, accepteren correctie medespelers, zelfstandigheid, groepsgericht kunnen werken, winnaarsmentaliteit kweken.

### **Trainingsaccenten/oefenstof**

- Gericht gaan werken naar de wedstrijd en ook werken aan de specifieke technische, tactische, conditionele en mentale onderdelen. Hierbij ook individueel gericht gaan werken;
- Op prestatiegerichte wijze benaderen en bewust werken aan de vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en het team. Daarbij ook niet de wedstrijdresultaten uit het oog verliezen;
- Jongleren gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van voetvolley opvoeren;
- Dribbelen oefenen onder weerstand, in hoogste tempo, met schijn- en kapbewegingen, richtingsveranderingen, versnellingen, duidelijk maken van het nut van de dribbel in tactisch opzicht, alle vormen met en zonder afwerking op het doel;
- Passeerbewegingen perfectioneren, in opdracht- en wedstrijdvorm met afwerken op één of twee kleine doeltjes en op het grote doel. Ook duel als tactisch middel (numerieke

meerderheid afdwingen) aangeven en weerstand duidelijk opvoeren. Accent op omschakeling aanval/verdediging en andersom;

- Over de grond en door de lucht passen met grotere afstanden, passen vanuit hoog dribbeltempo, accent leggen op direct spelen. Specifiek beoefenen: de eindpassing, voorzet, teruggellegde bal, dieptepass, diagonale pass. Dit alles via positie- en partijspelen;
- Aan-/meenemen maar nu ook weer in hoger tempo op hoger niveau en vooral in wedstrijd situaties. Handelingssnelheid bevorderen. Koppen voornamelijk oefenen vanuit aangespeelde ballen, verschil maken tussen aanvallend en verdedigend koppen en ook specifiek oefenen op koppen op doel vanuit een voorzet;
- Combinatievormen (2/3-tallen), tactische aspecten belichten (speltempo, spelverplaatsing), beoefenen van aanvalspatronen waarbij gebruik wordt gemaakt van algemene tactiek. Werken met en zonder verdedigers en bijna altijd met afwerking op doel. Accent leggen op eindpassing en afwerking op doel;
- Positiespel met verdere verdieping van 2:1, 3:1 en 4:2, uitgevoerd in de vrije ruimte, afgebakende ruimte en met kleine doeltjes en grote doelen met keepers;
- Partijspelen met en zonder doelen in afgebakende ruimte werken met opdrachten (bijv. Elke speler van de aanvallende partij moet in beweging zijn anders volgt balverlies als straf of beperking opleggen door de bal niet meer dan 3x te mogen raken). Verder met doelen zoals hiervoor beschreven en ook vooral taakstelling van de linies en posities verwerken. Het onderlinge coachen uitbreiden;
- Spelhervattingen oefenen met de gehele groep evenals met één of meerdere spelers. Voornamelijk vrij schop en corner. Terug laten komen in partijspelen.

### **Doelstelling**

Uitgangspunten voor de keuze van de oefenstof blijft de ontwikkeling van het individu maar in deze categorie dient men ook de analyse van de wedstrijd te vertalen in de oefenstof waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen de vier hoofdmomenten:

1. Balbezit;
  2. Balbezit tegenpartij;
  3. Omschakeling van balbezit naar balverlies;
  4. Omschakeling van balverlies naar balbezit.
- Vertaal de wedstrijd in concrete voetbalproblemen en zoek daarbij de juiste oefenstof;
  - Streef naar minder fouten, verbeter de sterke punten die in de wedstrijd naar voren komen en benadruk wat goed gaat en niet wat slecht gaat (positieve instelling);
  - Ontwikkeling van het spelconcept, individueel, linie, team en het verleggen van accenten;
  - Ontwikkeling van de individuele speler, verbetering van de zwakke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit;
  - Ontwikkelen/uitbouwen van de sterke punten op het gebied van techniek, tactiek, conditie en mentaliteit;
  - Gebruik maken van individuele training, hou steeds rekening met de belastbaarheid binnen de B-groep;
  - "Dode" spelmomenten kunnen nu meer aandacht krijgen;
  - Zorg door een goede coaching ervoor dat spelers oog krijgen voor de invloed die zij kunnen uitoefenen op het zogenaamde "wedstrijdritme" (variatie in wedstrijdtempo).

### **Aandachtspunten bij het spelconcept**

- Bij balverlies speelruimte meteen verkleinen;
- Vasthouden aan afgesproken organisatie;
- Voorkom een dieptepass;
- Druk uitoefenen op de balbezittende speler;
- Afspeelmogelijkheden afschermen;
- Basistaken vormen het uitgangspunt;
- Altijd de oplossing zoeken die het beste is voor je team en niet op de eerste plaats voor je zelf;

- Verdedigend geldt: zo opgesteld staan dat je de bal en tegenstander kunt zien;
- Bij spelverplaatsing tegenstander moet de eigen partij “kantelen”;
- Moment van vastzetten herkennen;
- Op- doorsluiten;
- Leer snel te anticiperen, in voetbal ben je nooit snel of langzaam maar op tijd of te laat;
- Bij balbezit het speelveld zo groot mogelijk maken (diepte en breedte);
- Het doel van het opbouwen is het creëren van kansen;
- Geen risico op eigen helft;
- Zorg voor open lijnen, voldoende steunspelers, het inschakelen van de derde man
- Probeer bij balbezit te streven naar een man-meer situatie;
- Nooit met je rug naar je medespeler staan, dus ingedraaid staan;
- Diep gaat voor breed, breed gaat voor terug;
- Voorkom onnodige overtredingen dat betekent balverlies.

Spelers in deze leeftijd is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Winnen is in hun beleving belangrijker dan ooit waardoor soms een te fanatieke houding zichtbaar wordt. Spelers zijn op zoek naar de eigen grenzen. De geldingsdrang gaat nog wel eens te koste van het rendement voor het team in het nastreven van een gezamenlijk prestatie doel. De kenmerken van de pubertijd zijn deze spelers niet vreemd. Het voetbal in wedstrijden benadert de volwassenheid en is fysiek flink forser dan bij de O15 junioren. Trainen vanuit de wedstrijdssituatie is belangrijk. Teamtactisch: Aanvallen en verdedigen en omschakelen dienen veel aandacht te krijgen

#### **Team tactisch:**

De hoofdmomenten omschakelen van aanvallen naar verdedigen en van verdedigen naar aanvallen dienen verder nog aandacht te krijgen en het zien van de samenhang van de linies onderling. Wat is nodig om te winnen

#### **Speelstijl:**

1-3-4-3 of 1-4-3-3

#### **Trainingsplan**

- Augustus/September: verdedigen op de helft van de tegenstander (druk zetten)
- Oktober/November: aanvallen eigen helft (opbouw)
- December: verdedigen/aanvallen
- Januari/Februari: verdedigen op eigen helft
- Maart/April: aanvallen helft van de tegenstander
- Mei: verdedigen/aanvallen

#### Onder-19

##### **Algemeen**

De A-jeugd is beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen. Zonder te beweren dat een JO19-jeugd volleerd is, kan worden gesteld dat het een kwestie is van rijpen. Het onrustige dat wat kenmerkend is voor de JO17-jeugd maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere zelfcontrole binnen de groep.

De fase van volwassenheid breekt aan. Een meer bewuste en meer evenwichtige houding is kenmerkend voor deze categorie. De speler streeft zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Geldingsdrang en zucht naar erkenning zijn opvallend. Er kan veel aandacht besteed worden aan tactiek van het elftal, evenals de taak van de spelers afzonderlijk. Conditie optimaal in orde brengen. Dit is de tijd voor verdere rijping en uitgroeien tot een complete voetballer.

##### **Kenmerken leeftijdscategorie**

Begeleiders van O18-O19 bij Vrone horen op de hoogte te zijn van de volgende kenmerken van deze leeftijdsgroep. De begeleiding die zij de kinderen bieden dient gebaseerd te zijn op deze leeftijdsspecifieke kenmerken.

- optimale lichamelijke ontwikkelingsgrens

- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- sterke geldingsdrang op tal van gebieden
- drang naar perfectionisme
- stabilisatie op het psychische vlak, afgewisseld met crisisperioden
- grote belastbaarheid
- overgang naar senioren
- inzicht in prestatieniveau
- vaak sterke groepsvorming

### **Mentale Scholing**

Prestatie kunnen leveren, inzicht in realistische verwachtingen t.a.v. voetballoopbaan, perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie, winnaarmentaliteit kweken

### **Trainingsaccenten/oefenstof**

- Veel wedstrijden spelen;
- Oefenstof specifiek richten op individuele kwaliteiten en tekortkomingen, plaats in het elftal, de speelwijze van het elftal, etc. Met name wedstrijdgerelateerd;
- Jongleren gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van voetvolley opvoeren;
- Dribbelen onder weerstand, met kap- en schijnbewegingen, opdrachtvorm als in spel- en wedstrijdvorm (bijv. partijspelen met opdracht “alleen breedte- en achterwaartse passes toegestaan en terreinwinst in sprintdribbel(rugby);
- Alle vormen 1:1 vormen waarbij accenten worden gelegd op bijv. passeerbewegingen, schijnbewegingen, afschermen, het maken van ruimte, het uit balans brengen van een verdediger, het juiste moment van ingrijpen voor een verdediger (individuele tactiek). Duel ook toepassen in partijspelen bijv. met opdracht “pas na het uitspelen van een tegenstander mag je een pass geven”;
- Perfectioneren van de passing met het accent op direct spelen in combinatie met het terugleggen, de eindpassing (nu ook na het uitspelen van een tegenstander), pass over grote afstand. Veel individueel werken d.w.z. oefenstof aanpassen aan plaats in het elftal (bijv. vleugelspitsen oefenen op allerlei voorzetten, centrale verdedigers oefenen op cross- en dieptepass en middenvelders op breedte-, diepte- en crosspass);
- Alles in hoog tempo aan-/meenemen met afwerking, versnellingen en onder weerstand;
- Oefenen in combinatie met andere technische vormen zoals 1-2 combinaties enz.;
- Veel oefenen van koppen met veel weerstand, veel individueel, maar ook in groepentraineren, in partijspelen met en zonder opdracht;
- Vrijwel uitsluitend alleen nog combinatievormen geven die gebaseerd zijn op specifieke tactische situaties zoals bijv. de counter, 2:1 situatie, het achter de bal vandaan komen en het beoefenen van een opbouwende en aanvallende speelwijze. Geen standaard combinatievormen meer(Warming Up);
- Positiespelen 2:1, 3:1 en 4:2 in vrije en afgebakende ruimte alleen nog als warming-up met gebruikmaking van 2 doeltjes. Om bepaalde tactische aspecten te beoefenen spelen in 5:3, 4:3, 6:3, 8:5, etc. in afgebakende ruimte. Overtalsituaties laten zien en verwerken;
- Partijspelen met en zonder doeltjes, opdrachten, bepaalde beperkingen. Gebruik specifieke coaching van bepaalde tactische aspecten. Kleine partijspelen niet verwaarlozen. Tijdens partijspelen nadrukkelijk beroep doen op onderlinge coaching en verwijzen naar wedstrijdssituaties;
- Spelhervattingen oefenen met de gehele groep evenals met één of meerdere spelers. Voornamelijk vrij schop en corner. Terug laten komen in partijspelen.

### **Doelstelling**

Aandachtspunten ontwikkeling:

- Veel wedstrijd elementen;
- Lezen van de wedstrijd;
- Via “vaste” oefenvormen het spelconcept oefenen/trainen;
- Uitgangspunt is alles met de bal;
- Staat de gekozen oefenstof garant voor spelplezier;

- Welke elementen van het spelsysteem/concept train ik;
- Is de spelbedoeling/benadering in de oefenstof verwerkt
- Waarborg ik de individuele vooruitgang in de teamtraining door organisatie/oefenstof en individuele begeleiding en coaching;
- Werk ik aan het niveau van de speler (eigen vaardigheid, tactiek, mentaal, hoge concentratie);
- ben ik als coach flexibel genoeg.

Aandachtspunten bij het spelconcept:

- Streven naar een optimale veldbezetting;
- Hogere eisen aan technische uitvoering, uitgaande van het individu;
- Spelen op de helft van de tegenstander;
- Verdedigen begint voorin;
- Vooruit verdedigen, waar en wanneer druk uit oefenen;
- Hoge balcirculatie;
- Wijze van inspelen;
- Spelen om te winnen;
- Zo diep mogelijk inspelen;
- Zoeken naar de derde man;
- Aanvallend creatief durven te zijn bij de 1:1 situaties;
- Streven naar een man meer situatie in de opbouw;
- Leren reageren op systeem tegenstander;
- Coaching die past bij de uitgangspunten van concept.

Zowel lichamelijk en geestelijk zijn deze spelers op weg naar meer evenwicht. De fase van volwassenheid breekt aan. Spelers streven naar zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Er is geldingsdrang en zucht naar erkenning. Er wordt door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar er ontstaat een zekere zelfcontrole in de groep. Het is tijd voor verdere rijping en uitgroeien tot een completere voetballer. Tijdens trainingen is de relatie met de wedstrijd is belangrijk, aandacht voor teamtactiek en taken voor spelers afzonderlijk is wenselijk.

#### **Team tactisch:**

Hoe als team de wedstrijd te winnen, waarbij alle het geleerde in de jeugdopleiding wordt toegepast

#### **Speelstijl:**

In overleg met de senioren hoofdtrainer.

Trainingsplan:

- Augustus/September: verdedigen/omschakelen naar aanvallen eigen helft
- Oktober/November: aanvallen/omschakelen naar verdedigen eigen helft
- December: verdedigen/aanvallen/omschakelen
- Januari/Februari: verdedigen/omschakelen naar aanvallen helft van de tegenstander
- Maart/April: aanvallen/omschakelen naar verdedigen helft van de tegenstander
- Mei: verdedigen/aanvallen/omschakelen

#### Keepers

##### **Algemeen**

Binnen de vereniging wordt gewerkt met diverse keeperstrainers. Alle keepers van de seniorenselecties en de jeugdteams krijgen minimaal 1x per week een specifieke keeperstraining gericht op de leeftijdscategorie.

Het is mogelijk dat alle Onder 8-9-10 pupillen kennis maken met het keepen. In deze leeftijdscategorie is het geen must om een vaste keeper te hebben. Rouleren mag, is wellicht het beste voor de spelers. Een vaste keeper heeft immers minder bewegingsruimte. Het is

daarom belangrijk dat keepers tijdens de reguliere teamtrainingen aan voetballen toekomen. Een speler in deze leeftijdscategorie die echt op doel wil, krijgt overigens deze mogelijkheid.

*Voordeel van rouleren is:*

- Meerdere spelers 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.

### **Trainingskenmerken**

De technische training omvat:

- Het verbeteren van de basistechnieken o.a. vangen / stompen van de bal, duiken naar de bal, uitlopen, uitgooien, uittrappen;
- Vergroten van de sprongkracht;
- Verbeteren van de lenigheid en beweeglijkheid;
- Verbeteren van de timing en het reactievermogen;
- Verbeteren van het uithoudingsvermogen;
- Vergroten van het zelfvertrouwen.

De tactische training omvat:

- Positiespel op en voor de doellijn;
- Het verzorgen van een goede opbouw / voortzetting van de aanval;
- Meevoetballen; in aanvallend en verdedigend opzicht.

De mentale training omvat:

- Leren omgaan met tegenslagen;
- Leren omgaan met de druk (wedstrijden);
- Het geven van zelfvertrouwen

Als we de kenmerken vertalen naar de verschillende leeftijdscategorieën leidt dat tot de volgende leerplan per leeftijdscategorie.

#### Onder 8-9

De Onder 8-9 keepers zijn eigenlijk nog geen doelgroep. Hiervoor wordt zelfs aangeraden om iedereen om toerbeurt te laten keepen. Er zijn natuurlijk uitzonderingen, als een spelertje per se wil keepen dan moet dit kunnen. Specifieke zaken waar naar gekeken moet worden zijn:

- Spelvreugde;
- Valtechnieken;
- Vangtechnieken;
- Voetballend vermogen.

Leerplan keepers: 7 tot 10 jaar.

Doel: plezier en belangstelling hebben om te keepen.

Het selecteren van O8 en O9 keepers.

Stel de spelertjes die willen keepen regelmatig op, zowel tijdens de wedstrijd als de training.

Iedere wedstrijd een andere speler op doel. (geen spelers laten keepen die dit niet willen).

Deze spelers beoordelen op aanleg. Belangrijk is wat ze er zelf van vinden en hoe ze omgaan met de tegenslagen.

De spelers die de mogelijkheden hebben en graag willen keepen worden uitgenodigd voor de keeperstraining.

Het belangrijkste bij de O8 en O9 keepertjes is dat men voor ogen houdt dat plezier bovenaan staat en ze zo enthousiast te maken en te houden voor het keepen.

Speelse manieren om de basis begrippen en technieken aan te leren zijn:

- Door op speelse wijze de warming/up aan te leren en duidelijk te maken waarom dit zo belangrijk is.
- Niet bang zijn voor de bal door de oefeningen zo te kiezen dat de keepertjes niet bang worden.
- Het leren vangen van de bal, op de borst, boven het hoofd, links en recht naast hem/haar.
- Correcte val technieken aan te leren om blessures te voorkomen. Vaak is de beginnende keeper geneigd bij zwakke hoek zijn lichaam te draaien.
- Positie kiezen in het doel bij: corners / uitkomen / schoten op doel
- Goede uittrap vanaf de grond en vanuit de hand

### Onder 10-11-12

Doel: het aanleren c.q. verbeteren van:

Techniek.

- Verdedigend zonder bal (uitgangshouding, verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk, sprinten, starten, draaien, keren en wenden in alle richtingen).
- Verdedigend met bal (oprapen van de bal, onderhands vangen, bovenhands vangen, blokkeren met buik en borst, duiken en vallen links en rechts, verwerken van terugspeelballen).
- Opbouwend / aanvallend ( trap uit de hand zowel volley als dropkick, uitgooien zowel slingerworp als strekworp, doeltrap).

Tactiek:

- Verdedigend spelsituaties ( positiespel in en voor het doel, onderscheppen van diepteballen binnen en buiten de 16 meter, duel 1:1).
- Leiding geven, coachen en organiseren (afspraken maken b.v. Los =de bal voor de keeper en Jij=keeper verplicht de speler de bal te spelen.
  
- Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor deze training zijn: technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:
- Verdedigend zonder bal:
- Verplaatsen in en voor het doel d.m.v. voetenwerk: starten, lopen, sprinten, draaien, keren in alle richtingen (loop, trip en sprongtraining)
- Vallen en duiken Opbouwend aanvallend:
- Werpen: rolworp en slingerworp
- Ballen wegspelen binnen en buiten het 16 m. gebied -> terugspeelbal
  
- Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:
- Coachen, organiseren, leiding geven: Verdedigend:
- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.
- Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:
  - a. los: bal voor de keeper
  - b. jij: bal voor de speler
  - c. tijd: speler heeft tijd
  - d. weg: speler moet de bal wegspelen
  - e. niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
  - f. hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
  - g. vooruit: speler moet de bal vooruit spelen

### Onder 13-14

Doel: aanleren c.q. verbeteren.

#### Techniek:

- Verdedigend zonder bal (uithoudingsvermogen, verplaatsen in en voor het doel, schijnbeweging lichaam en 1 en 2 benige afzet).
- Verdedigend met bal ( oprapen bal, onderhands en bovenhands vangen,vallen, zweven, in de voeten trappen, aannemen binnen en buiten de 16 meter van terugspeelballen links en rechts).
- Opbouwend/ aanvallend (trappen uit hand met volleyen dropkick, uitgooien, doeltrap).

#### Tactiek:

- Verdedigend spelsituaties ( opstellen en positiespel in en voor het doel, onderscheppen flank en diepte ballen, duel 1:1)
- Verdedigend bij spelhervattingen (positiespel bij hoekschoppen, vrije trappen en strafschoppen).

Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor de training van een deze keeper zijn:

#### Schijnbewegingen met het lichaam

- Springen met één- en tweebenige afzet links en rechts, omhoog, voorwaarts, achterwaarts, vanuit stand of aanloop met meer passen (loop, trip en sprongtraining)

#### Verdedigend met bal:

- Zweven
- Tippen naast het doel
- Ballen wegspelelen binnen en buiten het 16 m. gebied
- Afschermen van de bal
- Verwerken van stuitballen
- Bovenhands vangen met weerstand van tegenstanders in samenwerking met medespelers
- Verlengen en veranderen van richting van de bal bij flankballen
- Stompen met één en twee vuisten en dit met weerstand van tegenstanders)
- Noodafweer
- Passen grotere afstanden en door de lucht

#### Coachen, organiseren, leiding geven:

##### Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten, aansluiten en neerzetten 1 tegen 1 in de laatste lijn
- Bij balverlies: samenwerking spelers- doelman.
- Bij balverlies: middenlinie neerzetten, samenwerking spelers - doelman.

#### Herhaling van termen die gebruikt worden tussen spelers en keeper:

- los: bal voor de keeper
- jij: bal voor de speler
- tijd: speler heeft tijd
- weg: speler moet de bal wegspelelen
- niet terug: speler mag de bal niet terugspelen
- hier / keeper: speler kan de bal terugspelen
- vooruit: speler moet de bal vooruitspelelen
- Scherpzetten daar waar gevaar is of kan ontstaan
- Spelhervattingen: afspraak maken voor de wedstrijd en erop trainen.
- Tijdens de wedstrijd neer- en scherpzetten van de spelers volgens de afspraak

#### Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Passing naar verdedigers

#### Fysieke aanwijzingen en coachmomenten:

- Verbeteren/onderhouden van goede looptechniek
- Onderhouden/verbeteren lenigheid



- Krachtraining d.m.v. gerichte/specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

Persoonlijkheid (voor keepertrainer aanwijzingen en coachmomenten)

- Openstaan, accepteren van leiding, aanvaarden van beslissingen
- Discipline t.a.v. studie

### Onder 15-16

Doel: aanleren c.q. verbeteren.

*Techniek:*

*Verdedigend zonder bal.*

- Verdedigend met bal (oprapen, vangen, vallen, duiken, zweven, tippen, spel binnen de 16 meter).
- Opbouwend / aanvallend (uittrappen met volley en dropkick, uitgooien en doeltrap).

*Tactiek:*

- Verdedigend spelsituaties (opstellen en positie spel in en voor het doel, onderscheppen diepe bal, duel 1:1).
- Verdedigend spelhervattingen (spelhervatting na hoekschop, vrije trap, strafschoep).
- Opbouwend / aanvallend (wanneer bal in het spel brengen, snelheid en de uitvoering).

Extra trainingpunten en dus vaardigheden voor deze keeper zijn:

- Tactische trainingvormen, aanwijzingen en coachmomenten:
- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Verdedigende spelhervattingen:
- Opstellen en positie spel in en voor het doel
- Aftrap
- Hoekschop
- Vrije trappen direct en indirect
- Strafschoep
- Scheidsrechtersbal
- Aanpassing aan andere speelwijze:
- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits, theoretisch

*Opbouwend aanvallend:*

- Wanneer de bal in het spel brengen; afhankelijk van resterende tijd, bij voorsprong en achterstand
- Snelheid waarmee het een en ander moet gebeuren
- Keuze werpen of trappen en hoe coachen, organiseren, leiding geven
- Balbezit houden
- Bal naar medespeler, aanroepen
- Spelers in de vrije ruimte sturen
- Balbezit spelen
- Spelers rond de balbezitter vrij laten lopen
- Spelers aan de bal aangeven waar de bal naar toe kan
- Speler die de bal heeft helpen door te coachen: tijd, in je rug, vooruit, hier

### Onder 17-18-19

Doel: verbeteren en perfectioneren.

*Techniek:*

- Alle technische vaardigheden, die van 14 tot 16 jaar zijn aangeleerd, moeten nu geautomatiseerd worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstander(s) en medespelers.

#### Tactiek:

- Alle tactische principes van 14 tot 16 jaar (spelsituaties, spelhervattingen) vanuit de wedstrijd situatie benaderen.

Extra trainingspunten en dus vaardigheden voor deze keeper zijn:

#### Technische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:

- Beleving
- Alle technische vaardigheden die hiervoor zijn aangeleerd moeten nu verbeterd, geperfectioneerd en/of onderhouden worden. Training in het hoogste tempo uitvoeren en onder druk van tegenstanders.
- Tactische trainingsvormen, aanwijzingen en coachmomenten:
- Alle tactische principes die hiervoor zijn aangeleerd, spelsituaties en spelhervattingen onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens
- Verdiepen in specifieke taken binnen de speelwijze 1:4:3:3
- Aanpassing aan andere speelwijze:
- Verdedigen tegen 2 spitsen, theoretisch
- Verdedigen tegen 1 spits; theoretisch

#### Coachen, organiseren en leiding geven:

- Alles wat hiervoor is aangeleerd onderhouden, verbeteren en perfectioneren, tevens op-, aan en terugsluiten
- Aangeven wanneer pressie spelen bij balverlies
- Persoonlijkheid (herhaald voor keeperstrainer aanwijzingen en coachmomenten):
- Attitude bijbrengen gericht op een volwaardige selectiespeler
- Sportieve attitude/respect

#### Leren communiceren: speler-spelers / speler-trainer:

- Openstaan
- Accepteren van leiding
- Aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam/melden van blessures
- Discipline t.a.v. studie
- Vakinhoudelijke vorming
- Leren van de voetbalspelregels
- Onderhoud materiaal/schoeisel
- Spelsysteem leren lezen
- Andere spelsystemen leren lezen
- Verzorging lichaam: hygiëne & voeding

#### Teamtrainingen:

Naast de gerichte keeperstraining is het van belang, zeker met het oog op de tactische ontwikkeling, dat er regelmatig team trainingen worden gehouden die gericht zijn op specifieke tactische aspecten Van de keeper en verdediging. Dit kan zijn in aanvallend of in verdedigend opzicht.

Wij stellen voor dat een aantal oefeningen, gericht op specifieke spelsituaties, worden ingepland per Seizoen. Bij deze trainingen kan de teamtrainer dan de veldspelers trainen/coachen terwijl de Keeperstrainer de keeper / verdediging kan trainen / coachen.

Een aantal specifieke oefeningen zullen kunnen worden uitgewerkt tussen de hoofdtrainers, Teamtrainers en keeperstrainers. Dit zal zeker bijdragen tot een verbetering van de tactische Kwaliteiten van de keepers en ook de verdedigers.

De aandachtspunten bij deze trainingen zal liggen op de volgende aspecten:

- Hoekschoppen.
- Vrije trappen rand en net buiten 16 meter.
- Omschakeling bij onderschepping verdediger onder druk (keeper betrekken in spel).
- Omschakeling bij onderschepping door keeper (voortzetting, keuze maken).
- Organisatie onder druk (over tal situatie)
- Samenwerken laatste man/verdediger en keeper (keeper komt, rugdekking voor keeper)
- Opbouw (via flank, keuze opbouw, kort opbouwend, lang druk wegnemen)
- Terugspeelbal onder druk (samenspel keeper en verdedigers, keuze opbouw)

## Bijlage 2: communicatie kalender selectieprocedure

Periode	Activiteit	toelichting
November	Overleg tussen trainers/begeleiders van het latende en ontvangende team om een speler voor te selecteren om vanaf januari mee te laten trainen met het selectieteam	Ontwikkeling van spelers kan verschillen. Een speler die zich sterk heeft ontwikkelt (tijdens wedstrijden en trainingen) uitdaging geven op hoger niveau, te beginnen tijdens training.
Vanaf februari	Voorgeselecteerde spelers trainen mee met de selectie. Dit duurt tot einde seizoen.	Indien van toepassing kunnen de voorgeselecteerde spelers worden uitgenodigd voor een (oefen)wedstrijd met het selectieteam. De scouting geeft input evenals trainers van deze spelers.
Februari/Maart/April	De trainers vormen een beeld van de spelers (incl. keepers) die niet in de selectie spelen maar die in aanmerking kunnen komen voor de selectie.	Spelers van niet-selectie teams kunnen zich tijdens het seizoen goed ontwikkelen. De scouting geeft input evenals trainers van deze spelers.
Begin mei	Overleg trainers en Technisch coördinator over indeling teams voor volgende seizoen	Samenstellen voorlopige ondeling volgend seizoen
Eind mei/juni	Onder voorbehoud definitieve teams bekend maken voor het nieuwe seizoen	Communicatie via technisch coördinator/(selectie)trainer. Informatie op de website.

### Bijlage 3: keeperskenmerken per leeftijdscategorie

<p><i>Technische opbouw keepers van 6 tot 18 jaar</i></p>													Snelheid, aanscherpen Alle technieken												
													Handelingsnelheid verhogen												
													1:1 duel, weerbaarheid												
													Spelvoortzettingen (trappen, werpen), hardheid												
													Trappen, vangen, stompen, kracht dosering, duel, scherpte												
													Bewegen zonder bal. Bal aanneme, voortzettingen, verbeteren van traptechniek, krachtraining, springtechniek												
													Balvastheid, beheersing van basis technieken, vallen, springen, reflex												
													Fysieke ontwikkeling gebaseerd op groei tempo, verbeteren reflex, passen												
													Bal technische vaardigheden, leren vallen en opstaan, voetballende kwaliteiten												
													Bal controle, vangen, aannemen, trappen, naar de bal toe leren bewegen												
													6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
													Spelvreugde, angst voor de bal overwinnen, baas over de bal												
													Weerstand, verlies incasseren, fouten maken accepteren, leren keuzes maken												
													Tactiek, spelinzicht												
Organisatie verdediging/middenveld/aanval, tactisch inzicht																									
Tactische basisprincipes, spelvoortzettingen, omschakelingen																									
Coachen, organiseren verdediging																									
Mentale weerbaarheid, leren incasseren																									
Keuzes maken																									
Mentale veerkracht																									
Overwicht, verbeteren mentale veerkracht																									
<p><i>Mentale ontwikkeling begeleiding en tactische opbouw keepers van 6 tot 18 jaar</i></p>																									

#### **Bijlage 4: Functieomschrijvingen technisch kader**

##### Taken en bevoegdheden van de Technische Jeugd Commissie

1. Het ontwikkelen, uitvoeren en toezicht houden van het door de vereniging te voeren technische beleid.
2. Stelt per leeftijdscategorie vast welke vaardigheden de spelers moeten worden aangeleerd.
3. Zorgt voor een goede overgang van de junioren naar de senioren.
4. Stelt samen met de hoofdtrainers trainingsprogramma's vast per leeftijdscategorie.
5. Bewaakt de uitvoering door zich op de hoogte te stellen van de uitvoering.
6. Geeft aan de hand van schema's en voorbeeldtrainingen samen met de hoofdtrainers per categorie nadere instructies aan de overige trainers per categorie (bij gelijke belangen is een combinatie van meer categorieën wenselijk).
7. Overlegt regelmatig met hoofdtrainers (gestructureerde vergaderingen).
8. Maakt in overleg met de desbetreffende leeftijdscoördinatoren de teamindeling voor het nieuwe seizoen.
9. Bezoekt vergaderingen KNVB betreffende competitiezaken. Bij voorkeur met wedstrijdsecretaris.
10. Verantwoordelijk voor het aanstellen van verzorgers en/of fysiotherapeuten. Verantwoordelijk voor medisch / preventiebeleid. | Taak- en functieomschrijvingen | Functieboek P. 9 (Stimuleert eventueel)
11. Organiseert ouderavonden (op technisch gebied) voor alle jeugdgroepen, F pupillen t/m A junioren.

## **Bijlage 5: Functieomschrijvingen technisch kader**

### Taakomschrijving Technisch Jeugdcoördinator Onderbouw / Bovenbouw(TJC)

Vrone wil elk jeuglid de kans geven zich optimaal te ontwikkelen als voetballer door het aanbieden van trainingen en wedstrijden. Dat betekent dat we een goede voetbalopleiding geboden wordt; plezier beleven aan het voetballen; mogelijkheden krijgen om hun eigen voetbaltop te halen; zich door middel van het voetballen, zowel sociaal, mentaal als fysiek, verder kunnen ontwikkelen;

Streven hierbij is dat elk elftal in zijn leeftijdscategorie, op zijn technisch niveau, een afgestemd voetbal technische opleiding en training krijgt

De technisch jeugdcoördinator is verantwoordelijk voor het technisch beleid en uitvoering voor alle jeugdteams uit de onderbouw (de leeftijdscategorie 8 tot en met 12) en bovenbouw (leeftijdscategorie 12 tot 19 jaar)

Taken technisch jeugdcoördinator:

1 bepaalt in afstemming met de jeugdcommissie onderbouw het technisch beleid voor de onderbouw in de leeftijdscategorie 8 tot 12 jaar en bovenbouw in de leeftijdscategorie 12 tot 19 jaar.

2. stelt een voetbalopleidingsplan op voor de onderbouw en bovenbouw

3. de TJC stuurt aan en stemt af en bewaakt van technisch opleidingsplan voor de onderbouw/bovenbouw, zowel horizontaal als verticaal, tussen de diverse jeugdteams onderbouw/bovenbouw

4. het aansturen en ondersteunen van trainers van alle selectieteams en recreieteams;

5. het aansturen en begeleiden van de scouting;

6. coördineren van en aanreiken van oefenstof en trainingen voor jeugd onderbouw/bovenbouw.

7. Verantwoordelijk voor de samenwerking met en tussen jeugdtrainers voor onderbouw/bovenbouw

8. Beoordeeld de (selectie)trainers in samenspraak met de jeugdcommissie onderbouw/bovenbouw.

9. Verantwoordelijk voor samenstellen en indelen van de selectieteams en standaardteams in de onderbouw/bovenbouw.

10. Is lid van en neemt op uitnodiging deel aan de vergaderingen van de jeugdcommissie;

11. Overlegt en koppelt terug aan de bestuurders technische zaken van het veldvoetbalbestuur de stand van zaken en de voortgang

Overzicht uit te voeren activiteiten seizoen 2018-2019:

<b>activiteit</b>	<b>verantwoordelijk</b>
Uitvoeren van het Jeugdvoetbal plan Vrone 2018-2020	Techn. commissie en techn. coördinator onder- en bovenbouw
Opstellen richtlijn trainers/begeleiders	Techn. coördinatoren onder- en bovenbouw
Informatie avond voor trainers/ouders aan begin van het seizoen	Techn. coördinatoren onder- en bovenbouw
Informatie avond voor ouders aan begin van het seizoen	Trainers/begeleiders van het team
Organiseren thema avond voor trainers/begeleiders	Techn. commissie en techn. coördinator onder- en bovenbouw
2x per jaar voortgangsgesprekken selectietrainers met coördinatoren onder- en bovenbouw	Techn. coördinatoren onder- en bovenbouw
5x per jaar overleg tussen alle trainers en techn. Coördinatoren onder- en bovenbouw	Techn. coördinatoren onder- en bovenbouw
4x per jaar voortgangsgesprekken technisch coördinatoren met technische commissie	Techn. commissie
Werven van trainers	Techn. commissie en techn. coördinator onder- en bovenbouw
Selectiebeleid	Techn. commissie en techn. coördinator onder- en bovenbouw
Volgen van trainersopleiding / cursussen door: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selectietrainers 1<sup>e</sup> teams (verplicht)</li> <li>- Overige (keepers)trainers (vrijwillig)</li> </ul>	Techn. coördinatoren onder- en bovenbouw
3x per jaar overleg met scouts	Techn. commissie
Betrekken selectiespelers Vrone 1 bij training selectieteams (techniektraining)	Trainer Vrone 1 en techn. coördinatoren onder- en bovenbouw
Aanstellen hoofdtrainers boven- en onderbouw (hoofdtrainers O-19 (18), 17 (16), 15 (14), 13, 12 (11), en 10 (9 (8)).	Techn. commissie (in samenspraak met techn. coördinator onderbouw
Up-to-date houden van trainingsmaterialen	