

Jeugd Beleidsplan



Jeugd afdeling
vv De Sprinkhanen
2012 - 2017





Voorwoord:

Begin januari 2012 is aan mij de vraag gesteld om een jeugdplan te schrijven voor de jeugdafdeling van voetbalvereniging Sprinkhanen te Nieuw-Dijk. Na een goed overleg met de jeugdcommissie, technische commissie en het bestuur van de voetbalvereniging werd begin april 2012 het fiat gegeven aan het samenstellen van een jeugdbeleidsplan voor voetbalvereniging Sprinkhanen.

Bij het schrijven van dit jeugdplan is vooral gelet op de grootte van de vereniging en de al bestaande structuur.

Bestaande afspraken en nieuwe ideeën zijn opgenomen in dit jeugdplan. De bedoeling is dan ook om in de komende jaren (2012 - 2017) het plan jaarlijks te toetsen en daar waar nodig is aan te passen. Tijdens het te voeren overleg met de technische commissie van vv Sprinkhanen zal het functioneren technisch Jeugdplan steeds worden besproken.

Opleidingscoördinator Jeugdafdeling vv Sprinkhanen: Cor Pouwels

Inhoudelijk bevat het plan de volgende zaken:

- Het "spel" voetbal
- Fair play binnen de club
- Beleid en structuur binnen de jeugdafdeling
- Richtlijnen trainer/coach
- Richtlijnen jeugdspelers
- KNVB richtlijnen jeugdvoetbal bij F- en E-pupillen
- KNVB richtlijnen jeugdvoetbal bij D - C - B en A-teams
- Taken en verantwoordelijkheden opleidingscoördinator
- Taken en verantwoordelijkheden coördinatoren jeugdafdeling en coördinator senioren
- Taken wedstrijdsecretariaat jeugdafdeling vv Sprinkhanen
- Taken en verantwoordelijkheden Jeugdcommissie vv Sprinkhanen
- Kenmerken / oefenstof en coaching F- en E-pupillen
- Kenmerken / oefenstof en coaching D-pupillen
- Kenmerken / oefenstof en coaching C-junioren
- Kenmerken / oefenstof en coaching B-junioren
- Kenmerken / oefenstof en coaching A-junioren
- Beleid keepers → pupillen / junioren
- Uitleg over de posities in het veld met de daarbij behorende taken
- Uitleg over 22 coachbegrippen binnen het voetbal
- Beoordelingsformulier Keepers
- Beoordelingsformulier Jeugdspelers

Als bijlagen aan dit Jeugdplan zijn toegevoegd:

- Spelervolgsysteem vv Sprinkhanen pupillen / junioren
- Gedragskenmerken jeugdspelers F t/m A
- Competentielijst → 1^{ste} en 2^{de} jaars F-pupillen



Voetbal het is een spel !

Voetbal is een zeer complex spel, zeker door het grote aantal spelers dat in het veld staat: bij de pupillen 7 tegen 7. Naar mate men ouder wordt speelt men 11 tegen 11.

Het gaat in voetballen om het plezier in te winnen! Om te winnen moet er één doelpunt meer gemaakt worden als de tegenstander, om een doelpunt te kunnen maken moet men in balbezit zijn, om in balbezit te komen moet men de bal veroveren van de tegenstander.

Bij balbezit bouwt een team op om tot het de aanval te komen waaruit men kan scoren. Bij balverlies voorkomt men dat de tegenstander een doelpunt kan maken.

Daarom is voetballen zo fascinerend, als je wint maakt je kans op een kampioenschap en promotie, maar het kan ook leiden tot degradatie als het tegenzit.

Om het voetbalspel te kunnen beheersen heeft men vaardigheden nodig. Om deze vaardigheden te bezitten is **trainen** een heel belangrijk onderdeel in de voetbalsport, maar ook bij andere sporten.

Techniek: Is zo'n vaardigheid. Beschikt men niet over de nodige techniek zal men daaraan moeten werken, d.m.v. oefenen, oefenen, oefenen.....

Inzicht: Het inzicht in het spel is nodig om te begrijpen welke acties er op het veld ondernomen moeten worden om tot bepaalde situaties te komen, zowel aanvallend als verdedigend.

Communicatie: Vrijwel het belangrijkste van de drie, tijdens de wedstrijd wordt er gecommuniceerd, dit kan positieve maar ook negatieve aspecten hebben.

"Voetballen" je moet er een TIC voor hebben, des te groter de TIC, des te groter het voetbalvermogen.

Heel belangrijk waar men rekening mee moet houden is; dat het voetbal een teamsport is. Bij de jeugd is dit van groot belang, vooral voor de ontwikkeling van het kind in het omgaan met andere kinderen in bepaalde situaties. Vooral het omgaan met leuke (winnen) maar ook minder leuke (verliezen) invloeden.

Een belangrijke rol hierin is weggelegd voor de club met hun trainers en leiders en alle andere vrijwilligers. Ook de kinderen, hebben hierin een belangrijke rol, zowel in het veld maar ook daarbuiten
→ **(FAIR-PLAY)**

De vereniging moet hier toezicht op houden.



Doelstelling van het jeugdplan:

Alle jeugdspelers een opleiding te geven waarbij iedere speler zich kan ontwikkelen op zijn eigen niveau.



FAIR PLAY IN DE VOETBALSPORT

De Engelse term Fair Play betekent letterlijk eerlijk spel(en). Dat wil zeggen het houden aan de geschreven maar ook ongeschreven regels van de voetbalsport.

Bij de laatste regels gaat het om zaken als 'tegen je verlies kunnen', omgaan met winst richting tegenstander en beslissingen van leiders en scheidsrechters te accepteren.

Een vereniging waar Fair Play hoog in het vaandel staat, onderscheidt zich in positieve zin. Kinderen zullen op het sportveld, maar ook d.m.v. de media met onsportief gedrag worden geconfronteerd. Het is daarom belangrijk dat kinderen al vroeg leren wat Fair Play inhoudt en hoe zij zich volgens deze normen(regels) dienen te gedragen.

Hoe jonger het kind is, des te meer zijn/haar gedrag nog te beïnvloeden is. Ouders kunnen hierbij helpen door erover te praten en zelf het goede voorbeeld te geven.

Voor spelers, ouders, coaches en leiders heeft vv De Sprinkhanen **12 belangrijke regels** om tot Fair Play in de voetbalsport te komen op rijtje gezet:

- 1. Bevorder de vriendschap in wedstrijden en training*
- 2. Probeer te winnen met respect voor jezelf, je teamgenoten en je tegenstanders*
- 3. Speel volgens de bekende of afgesproken spel- en wedstrijdregels*
- 4. Aanvaard de beslissingen van de scheidsrechter. Beïnvloed de scheidsrechter niet door onbehoorlijk taalgebruik of agressieve gebaren en woorden*
- 5. Blijf bescheiden bij een overwinning en laat je niet ontmoedigen door een nederlaag*
- 6. Feliciteer de tegenstander met het behaalde succes als jezelf de verliezer bent*
- 7. Bedank de tegenstander voor de gespeelde wedstrijd als jezelf de winnaar bent*
- 8. Onbehoorlijk taalgebruik zoals schelden en/of vloeken hoort niet thuis op het voetbalveld. Een bekende slogan luidt immers: **Een vloek mist ieder doel!***
- 9. Het gebruik van alcohol en drugs is in en om het sportcomplex niet toegestaan. Het gebruik van alcohol kan alleen daar waar het is toegestaan en men voldoet aan de wettelijk gestelde leeftijdsgrens.*
- 10. Wijs je medespelers gerust op onsportief of onplezierig gedrag.*
- 11. Respecteer het werk van al die mensen die ervoor zorgen dat in je sport mogelijkheden bestaan te trainen en wedstrijden te spelen. Dat is namelijk niet zo vanzelfsprekend!*
- 12. Laat de kleedkamers in zowel thuis- als uitwedstrijden netjes achter, zoals ook vernielingen die zijn ook niet op de plaats.*

Tenslotte nog één opmerking: **Met Fair Play win je altijd!**



Beleid indeling Jeugd vv De Sprinkhanen:

Vv De Sprinkhanen wil een groeiende vereniging zijn. Zeker binnen de jeugdafdeling moet er sprake zijn van groei. De jeugdafdeling heeft dan ook vast gesteld dat er in de afgelopen jaren te weinig positieve ontwikkelingen hebben plaats gevonden ter verbetering van het jeugdbeleid in de brede zin van het woord. Dat heeft geleid tot veranderingen in de organisatie van de jeugdafdeling.

De Jeugdcommissie werkt momenteel aan de volgende structuur:

1. **Coördinator Jeugdopleiding** → verantwoordelijk voor de jeugdopleiding binnen vv De Sprinkhanen en vertegenwoordigd de jeugdcommissie in het Algemeen Bestuur van de club.
2. **Coördinator F t/m D - jeugd**
3. **Coördinator C t/m A - jeugd**
4. **Coördinator Keepers**
5. **Coördinator Meisjes / Dames**
6. **Coördinator Senioren prestatief (1^{ste} en 2^{de} elftal)**
7. **Coördinator Senioren recreatief (3^{de} t/m 6^{de} elftal**

De belangrijkste speerpunten voor het komende periode (2012 - 2017) zijn:

- juiste team-indeling / afspraken m.b.t. trainings- en wedstrijd materiaal
- Vast budget ten behoeve van de jeugdopleiding van vv De Sprinkhanen
- voldoende trainingsmateriaal (goals / hesjes / boardings / ballen / Tok / touwladder / etc.)
- Opleiding binnen de jeugdafdeling (opleiding van spelers / trainers en jeugscheidsrechters)
- Werving (en selectie) van trainers en leiders en jeugscheidsrechters
- Overleg met trainers / leiders / technische commissie en bestuur
- Overleg met de coördinatoren → minimaal 4 x per jaar
- Overleg tussen leiders en trainers met de betreffende coördinator(en) 2 x per jaar
- Overleg met het bestuur → zo vaak als wenselijk is

In voorgaande jaren was er nog geen eenduidige structuur binnen de jeugdafdeling van vv De Sprinkhanen, waardoor in het verleden soms nog te veel rekening werd gehouden met bepaalde omstandigheden. Dit heeft vaak als gevolg dat er veelal een groter verloop ontstaat binnen de jeugdafdeling.

Wij zijn dan ook van mening dat de opleiding en indeling al in een vroeg stadium aan een aantal criteria moet voldoen. Dit heeft als grote voordeel dat je langzaam werkt aan opleiding in de breedte.

Een aantal criteria waar we de komende jaren rekening mee moeten en gaan houden zijn:

- ✓ Spelers-(sters) worden zoveel mogelijk op leeftijd ingedeeld.
- ✓ Spelers-(sters) worden zoveel mogelijk op "kwaliteit" ingedeeld.
- ✓ Er zal gewerkt worden aan een vaste opleidingsstructuur binnen de jeugdafdeling
- ✓ Er zal informatie over de ontwikkeling van spelers worden bijgehouden.
- ✓ Regelmatig zal overleg plaatsvinden met trainers en leiders over de ontwikkeling v/d spelers
- ✓ Regelmatig zullen trainingen / wedstrijden bekeken worden binnen het kader van de jeugdopleiding.

Wij hopen dan ook dat het bestuur, leiders en trainers deze visie met elkaar binnen de club delen.



RICHTLIJNEN TRAINER/COACH:

1. In het jeugdvoetbal mag het wedstrijdresultaat nooit op de eerste plaats staan.
Je bent bezig met het opleiden van spelers.
2. Verlang prestaties, maar eis geen resultaat.
Probeer te winnen uitgaande van positieve voetbalideeën en de individuele mogelijkheden en niet uitgaande van het pure resultaat.
3. Jeugdspelers moeten zo hoog mogelijk spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van het talent. Een trainer/coach is verkeerd bezig, indien hij ten koste van een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet laat overgaan naar een hoger elftal.
4. Een speler ontwikkelt zich op jeugdige leeftijd sterk.
Geef hem daarom speelmogelijkheden op vele plaatsen in een team.
Pas op 14- of 15 jarige leeftijd kunnen voor de positie binnen een team wat definitievere keuzes gemaakt worden.
5. Plaats de beste spelers in principe in de as van het veld.
Daar leren ze eerder hun creativiteit beter te ontwikkelen in een kleine ruimte en onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je bovendien altijd nog verdedigers maken op latere leeftijd, andersom is veel moeilijker.
6. Laat je als trainer/coach nooit foppen.
Zorg daarom altijd voor "bewijsmateriaal" richting spelers, ouders, bestuur door precies bij te houden: wedstrijdgegevens, trainingsopkomst, reserves, analyses, enz.
7. Bereid de trainingen goed voor. Ga uit van de wedstrijd en van de individuele kwaliteiten van je spelers, daarbij rekening houdend met de leeftijdskenmerken en de algemene trainingsprincipes.
8. Maak vaste afspraken over:
 - * wedstrijdvoorbereiding
 - * warming-up
 - * afmelden
 - * studie in relatie met het voetballen
 - * blessurebehandeling
9. Gevarieerde trainingen zijn niet per definitie de beste trainingen. Herhaling is belangrijk. Een goede trainer analyseert voortdurend de fouten van zijn team en werkt zolang aan die fouten, dat deze ook verdwijnen.
10. Straal zelf enthousiasme uit en zoek niet naar excuses bij falen.



RICHTLIJNEN JEUGDSPELERS:

1. Iedere speler behoort op tijd op de training en de wedstrijddagen te zijn.
Spelers, die regelmatig te laat komen, hebben géén recht op een plaats in de basisopstelling.
2. Iedere speler, of het nu wel of geen selectieteam betreft, behoort zeer regelmatig te trainen. De trainer dient vooraf te worden ingelicht als de speler niet kan trainen.
3. Iedere speler dient zich correct te gedragen (op de trainingen en bij wedstrijd) ten opzichte van medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, leider(s), trainer en publiek.
4. Gedraag je in de kleedkamer, zowel voor als na de training / wedstrijd.
Niet altijd kan een trainer of leider er bij zijn. Voor de training kleed je snel om en ga je gezamenlijk naar het trainingsveld. Zorg daar eerst voor een goede warming-up en ga niet onmiddellijk op goal schieten, want daardoor is de kans op een spierblessure erg groot.
5. Als je goed inzet tijdens een training of wedstrijd, zul je beslist bezweet het veld verlaten. Daarom is douchen een normale zaak en we gaan ervan uit, dat iedereen zich daaraan houdt.
6. Wekelijks wordt door de trainer/coach bekend gemaakt wie de corveedienst verrichten. Deze spelers zorgen voor het schoonhouden van het kleedlokaal (bij thuiswedstrijden ook die van de tegenstander), zorgen voor en na de training voor het trainingsmateriaal en helpen de leider of trainer bij de dagelijkse organisatie. We gaan er overigens wel vanuit, dat iedere speler in het kleedlokaal zijn eigen rommel opruimt (bekertjes, tape, veters enz.).
7. Verzorg je lichaam goed en gebruik zeep met het douchen.
8. Neem geen volledige warme maaltijd voor de training / wedstrijd. Een lichte maaltijd is voldoende (bijv. een paar boterhammen, een stukje vlees, melk en fruit). Eet niet teveel snoep en bestel rond wedstrijden of trainingen geen broodjes frikadel of andere vette snacks.
9. Ga na de training, vooral als het donker is, met zijn tweeën of met meer naar huis (dit geldt vooral voor de jongere spelers)
10. Het dragen van scheenbeschermers is in principe verplicht, ook op de training. Tegenwoordig heb je zoveel soorten goede en lichte scheenbeschermers, dat er voor iedere speler wel een paar bij is.



11. Verzorg je voetbalkleding regelmatig (vooral voetbalschoenen). Voetbalschoenen moet je elke keer na gebruik schoonmaken en invetten. Voetbalkleding na gebruik direct thuis afgeven voor de was en vrijdagavond je voetbaltas in orde maken, zodat je op zaterdag niets vergeet als je in tijdnood zou komen. Bedenk wel dat jij moet voetballen en niet je vader of je moeder. Dus jij moet je tas zelf controleren of er wel alles inzit. Indien op zaterdag of op andere dagen spullen ontbreken, loop je de kans, dat je niet kunt voetballen.
12. Tijdens de wedstrijden speel je niet met afgezakke kousen en ook zorg je ervoor, dat je de juiste kleding hebt, waarbij je het shirt in je broek draagt. Laat zien, dat we op het veld een eenheid zijn.
13. Andere sporten bedrijven is op jullie leeftijd alleen maar gezond. Maar vertel het wel aan de trainer. Hij kan dan overbelasting proberen te voorkomen. Je bent wel verplicht om tijdig met je trainer te overleggen als activiteiten samenvallen.
14. Je bent bij onze vereniging om te voetballen en dat betekent, dat je gedurende een seizoen voldoende wedstrijden moet kunnen spelen. Wanneer je een aantal wedstrijden niet wordt opgesteld, neem je contact op met de pupillen- / junioren-coördinator, die dan samen met jou en de trainer naar oplossingen zal zoeken. Wanneer je echter niet op trainingen verschijnt, kun je ook niet op zaterdag in wedstrijden uitkomen. Dat zou niet eerlijk zijn t.o.v. de spelers, die wel altijd aanwezig zijn. Op dit punt speelt talent geen rol. Bij recreatieve teams wordt een rouleersysteem toegepast, al geldt ook hier de trainingsregel.
15. Als je problemen met medespelers, trainer of leider hebt, probeer je die eerst zelf in overleg met de trainer op te lossen. Lukt dat niet, kun je altijd contact opnemen met de pupillen- / juniorencoördinator. Let dus goed op de volgorde.





Richtlijnen Jeugdvoetbal: F- en E-pupillen: KNVB

Veld:	grootte gelijk aan een half voetbalveld.
Doel:	5 meter bij 2 meter
Bal:	nummer 5 met een max. gewicht van 320 gram.
Spelers:	7 → 6 veldspelers + 1 doelman. Minimum aantal spelers is 5.
Wisselen:	doorlopend en onbeperkt.
Spelbegin:	In het midden van het veld. De tegenstander op 5 meter afstand.
Buitenspel:	Niet van toepassing.
Strafschop:	slechts bij hoge uitzondering - de afstand bedraagt 8 meter. Indien een werkelijke doelkans door een (opzettelijke) overtreding wordt ontnomen, kan een strafschoot worden gegeven.
Doeltrap:	mag door de keeper middels werpen of uit de hand schieten.
Hoekschop:	zgn. "halve corner" op een door de scheidsrechter te bepalen punt halverwege hoekvlag en dichtstbijzijnde doelpaal.
Vrije schop:	alle overtredingen worden bestraft met een directe vrije schop, waarbij de tegenstanders op een minimale afstand van vijf meter staan.
Inworp:	foutief genomen inworpen moeten worden overgenomen.
Opmerking:	het toepassen van de spelregels ligt in de hand van de spelleiding C.q. (scheidsrechter). Hij of zij kan maar één bedoeling hebben dat is de kinderen zoveel mogelijk te laten voetballen. Op het speelveld mogen alleen de spelers en de scheidsrechter zich bevinden. Coaches, begeleiders, en ouders mogen zich dus tijdens de wedstrijd niet tussen de spelers begeven. Ouders en begeleiding mogen zich niet meer op de middenlijn begeven tijdens de wedstrijd.



Richtlijnen Jeugdvoetbal D-C-B en A-teams: KNVB

- Veld: grootte gelijk aan: lengte 90 - 120 meter en breedte 45 - 90 meter.
- Doel: 7,32 meter bij 2,44 meter
- Bal: Omtrek van 68 - 70 cm en met een gewicht van 396 - 450 gram.
- Spelers: 11 → 10 veldspelers + 1 doelman. Minimum aantal spelers is 9 spelers.
- Wisselen: doorlopend en onbeperkt bij hoofdklasse en/of lager.
- Spelbegin: In het midden van het veld. De tegenstander op 9,15 meter afstand.
- Buitenspel: Van toepassing.
- Strafschop: Op een afstand van 11 meter.
Indien een werkelijke doelkans door een (opzettelijke) overtreding wordt ontnomen moet een strafschoep worden toegekend.
- Doeltrap: mag door de keeper of speler worden gedaan op een afstand van 5,5 meter v.d. doellijn
Alleen bij D-pupillen is deze afstand nog 16,5 meter v.d. doellijn
- Hoekschoep: door de grensrechter te bepalen punt bij de hoekvlag.
- Vrije schoep: alle overtredingen worden bestraft met een (in-) of directe vrije schoep, waarbij de tegenstanders op een minimale afstand van 9,15 meter moet staan.
- Inworp: foutief genomen inworp moeten worden overgenomen dan wel door de tegenstander.
- Opmerking: Het toepassen van de spelregels ligt in de hand van de scheidsrechter.
Hij of zij kan maar één bedoeling hebben en dat is de jeugdspeler zoveel mogelijk te laten voetballen. Op het speelveld mogen alleen de spelers en de scheidsrechter zich bevinden. Coaches en begeleiders mogen zich dus tijdens de wedstrijd niet tussen de spelers begeven zonder toestemming v.d. scheidsrechter.



Jeugdcommissie

Taken en verantwoordelijkheden:

Opleidings-Coördinator Jeugd-afdeling

1. Zit de vergadering van de (Technische)-jeugdcommissie voor
2. Opstellen en bijhouden van het Jeugd-opleidingsplan
3. Gegevens aanleveren bewaarnummer Hanen-gekraai
4. Opleidingsinformatie aanleveren voor de internet site.
5. Vertegenwoordigd de JC in het algemeen bestuur v/d club
6. Is verantwoordelijk voor de jeugdopleiding in algemene zin
7. Verzorgt demonstratietrainingen voor trainers en jeugd
8. Is verantwoordelijk voor de in- en uitvoer van het spelervolgsysteem
9. Verzorgt de jaarlijkse aftrap aan het begin van het seizoen
10. Voert regelmatig overleg met coördinatoren (minimaal 4 x per jaar).
11. Bezoekt met een bepaalde regelmaat trainingen en wedstrijden van de jeugd.

(Jeugd)-coördinator: F t/m D C t/m A Keepers Meisjes / Dames 1^{ste} en 2^{de} elftal Senioren recreatief

1. Deelnemen aan de JC vergadering
2. Opstellen begroting en aanvragen budget t.b.v. jeugd (in overleg met bestuur en Opleidingscoördinator)
3. Voert overleg met trainers en leiders over algemene zaken en opleidingsaspecten binnen zijn/haar verantwoordelijke teams
4. Contactpersoon voor de teams (trainers / leiders / ouders) waarvoor hij/zij coördinator is
5. Is aanwezig bij de jaarlijkse aftrap in het begin van het seizoen
6. Voert minimaal 2 maal per jaar overleg met trainers en leiders van de voor hem/haar verantwoordelijke teams
7. Bezoekt met een bepaalde regelmaat trainingen en wedstrijden
8. Is verantwoordelijk voor de indeling van de teams (in samenwerking met trainers / leiders en coördinator jeugdopleiding



Taken en verantwoordelijkheden:

Wedstrijdsecretariaat jeugd:

1. Deelnemen aan de JC-vergadering op verzoek
2. Bezoeken KNVB vergaderingen
3. Organiseert en draagt zorg voor de planning van (oefen)wedstrijden en andere voetbalactiviteiten
4. Contactpersoon naar KNVB (district oost) (o.a: dispensaties, poule-indeling, opgave teams)
5. Regelen scheidsrechters voor wedstrijden van de jeugd
6. Draagt zorg voor de wedstrijdformulieren indien van toepassing
7. Eventuele strafformulieren afhandelen
8. Publicatie in de weekkrant: **b.v. Montferland Journaal**
9. Indeling velden en kleedkamers pupillen / junioren
10. Wedstrijdprogramma bekend maken
11. Rapportages naar KNVB
12. Contacten met consul

Jeugd activiteiten-commissie:

1. Deelnemen aan de JC vergadering op verzoek
2. Organiseert clubactiviteiten voor de jeugd
3. Draagt zorg voor prijzen t.b.v. de jeugd
4. Contact / overleg met evenementencommissie
5. Plannen en organiseren van spellen / activiteiten



Kenmerken van jeugdspelers:

F- pupillen (6 tot 8 jarigen).

Ze zijn snel afgeleid, kunnen zich niet zo lang concentreren en zijn vaak nog erg speels.

Wat men dan vaak ziet is dat ouders langs de lijn meer verlangen van hun kind dan dat ze op dat moment kunnen. De bal is op deze leeftijd nog de grootste weerstand.

Het belangrijkste voor deze kinderen is het plezier in het spel, van wedstrijd is nog nauwelijks sprake.

Dat heeft allemaal te maken met gewenning, het voetbalveld, de bal, tegenstanders, maar ook het leren samen met elkaar het spel te spelen.

Voor deze voetballertjes zijn maar een paar **doelstellingen** noodzakelijk:

- Gewenning → trainen, wedstrijden, teamsport etc.
- Het "de baas" worden over de bal
- Leren omgaan met de weerstanden in het spel (de bal, het veld, de tegenstander)
- Zorg voor herkenbaarheid in het spel

Op deze leeftijd moet je als leerdoel hebben: **Wat gaan we doen als wij de bal hebben en wat gaan we doen als hun de bal hebben.**

Voor de omstanders/ouders is het prachtig als hun team of kind heeft gescoord, maar vergeet vooral niet waar het omgaat, namelijk het spel.

Bij deze leeftijd gaat het vooral om het plezier en niet direct om het resultaat. Gebruik als omstander/ouder geen moeilijke termen als doordekken, omschakelen, kantelen etc. etc.

Moedig uw kind, maar ook andere kinderen positief aan in het spel. Laat het coachen over aan de trainer/leider van het team.

Zorg dat trainingen en wedstrijden op tijd kunnen beginnen. Samen zijn we verantwoordelijk voor de materialen van de club. Na een training of wedstrijd is een goede verzorging van het lichaam heel belangrijk. Douchen is ook op deze leeftijd een must! Gebruik altijd badslippers om infecties te voorkomen.

Ooefenstof:

Dribbelen: Links en rechts

Afkappen van de bal: Links en rechts / binnenkant voet + buitenkant voet

Trappen: Links en rechts / binnenkant voet + wreef

Aanname van de bal: Links en rechts / binnenkant voet + wreef

Motoriek: Loopladder(=speedladder) / touwtje springen / horde lopen etc.

Partijspelen: Kleine teams, kleine velden, pupillengoals,

Vormen partijspel: 1 tegen 1 / 2 tegen 2 / 2 tegen 3 / 4 tegen 4



Coachen:

- Ruimte laten voor de eigen ontwikkeling van de speler als individu
- Coachtermen:
 - Als hun de bal hebben → "Probeer de bal weer af te pakken"
 - Als wij de bal hebben → "Probeer een doelpunt te gaan maken"
 - Als je géén bal hebt → blijf in beweging, anders krijg je het koud
 - Als je graag de bal wil hebben → vraag er dan om
 - Als je verloren hebt → goed gevoetbald en de volgende keer gaan wij proberen om doelpunten te maken.

Voetbaltermen:

- Dribbelen
- Overspelen
- Gaan scoren → Aanvallen
- De bal afpakken → Verdedigen
- Wisselen (wisselers)
- Spelers → Jij of Ik !
- Keeper → Los of Jij !

Praktische opmerkingen:

- Trainingsvormen mogen niet te lang duren (5-10 min) dit i.v.m. concentratievermogen
- Zorg voor veel afwisseling in de training / oefenvormen (herhaling v/d oefenstof !!!)
- Bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijvoorbeeld dingen nog eens voor te doen of uit te leggen
- Spelers hebben nog géén vaste plaats in het team (dus ook géén vaste keeper)
- Leer spelers aanvallen en verdedigen
- Voorkeur van het spelsysteem is 1 - 3 - 3
- Perfectie is een goed streven, maar niet ten koste van.





E- pupillen (8 tot 10 jarigen).

Op deze leeftijd zijn spelers al meer bereid om deel uit te gaan maken van het team. Het wordt steeds duidelijker wie aanleg heeft (prestatief) en spelers die het vooral zoeken in het plezier (recreatief). De technische vaardigheden dienen toe te nemen, de weerstand voor de bal dient minder te worden. Kinderen gaan zich ook aan elkaar meten → wie kan wat beter. Dit is dan ook vaak de fase waarin het van belang wordt om spelers op het juiste niveau in te delen.

Herhalen van oefeningen in de periode van F-pupil blijven van zeer groot belang.

Doelstelling:

- Technische vaardigheden blijven ontwikkelen en verbeteren
- Het leren in de partijspel van: wat te doen bij balbezit en wat te doen bij balverlies
- Het leren samen werken om doelpunten te scoren en/of doelpunten te voorkomen
- Aanleren van de juiste koptechniek
- Aanleren van een goede inworp
- Aannee van de bal hoofd / borst / knie
- Steeds weer herhalen, fouten aangeven en verbeteren
- Instructies/opdrachten meegeven als huiswerk

In deze fase van ontwikkeling kunnen ze als individu snel op het gebied van techniek ontwikkelen. Het accent ligt daarom op Techniek

De oefenstof:

Training in aanname van de bal / Jongleren met de bal

Training individuele oefenvormen, maar ook oefenvormen in teamverband

Dribbelen: Links en rechts

Afkappen van de bal: Links en rechts / binnenkant voet + buitenkant voet

Trappen: Links en rechts / binnenkant voet + wreef

Aannee van de bal: Links en rechts / binnenkant voet + wreef

Motoriek: Looppladder(=speedladder) / touwtje springen / horde lopen etc.

Partijspelen: Kleine teams, kleine velden, pupillengoals,

Koppen: Eerst zelf vanuit je hand leren koppen / later in 2-tallen

Inworp: Ontwikkelen van de techniek + kracht

Vormen partijspel: 1 tegen 1 / 2 tegen 2 / 2 tegen 3 / 4 tegen 4



Coachen:

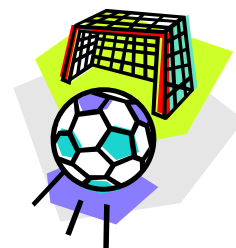
- Ruimte laten voor de eigen ontwikkeling van de speler als individu
- Coachtermen:
 1. Als hun de bal hebben → "Probeer de bal weer af te pakken" en denk hierbij aan de taken die bij de positie van een verdediger behoren
 2. Als wij de bal hebben → "Probeer een doelpunt te gaan maken" en denk hierbij aan de taken van een aanvaller in de opbouw van het spel (taken per positie)
 3. Als je géén bal hebt → blijf in beweging, zoek de ruimte om een bal te kunnen ontvangen. Als je graag de bal wil hebben → vraag er dan om → coach je teamgenoot
 4. Als je verloren hebt → Wat hebben we goed gedaan, wat kunnen wij gaan verbeteren en de volgende keer gaan wij proberen om de wedstrijd te winnen.

Voetbaltermen:

- Dribbelen
- Overspelen → leren over de bal te kijken
- Gaan scoren → Aanvallen → opbouwen
- De bal afpakken → Verdedigen → druk zetten / knijpen
- Omschakelen (balbezit / balverlies) kantelen → spel verplaatsen
- Kort dekken = mandekking / Afstand dekken = zonedekking
- Rugdekking geven aan (balverlies) / Bijsluiten bij balbezit
- Pingelen mag, maar pingelen en steeds de bal verliezen mag niet
- Schieten / voorzet / actie maken
- Speler → Jij of Ik !
- Keeper → Los of Jij !

Praktische opmerkingen:

- Trainingsvormen mogen niet te lang duren (10-15 min) dit i.v.m. concentratievermogen
- Zorg voor veel afwisseling → steeds andere oefenvormen
- Bij technische oefeningen korte pauzes inlassen om bijvoorbeeld dingen nog eens voor te doen of uit te leggen
- Spelers hebben nog géén vaste plaats in het team
- Perfectie is een goed streven, maar niet ten koste van





D- pupillen (10 tot 12 jarigen).

In deze leeftijdsfase zie je dat spelers zich niet alleen technisch, maar ook fysiek met elkaar willen gaan meten. Op de training zie je dan nog wel eens een opstootje voorkomen doordat spelers de overtreding gaan gebruiken om te willen winnen.

Het is de pré-puberale fase, waarin de hormonen beginnen te werken met alle kenmerken die daarbij horen, zoals het weerwoord → Ja Maar !

De basis van het leren van technische vaardigheden is nog steeds in volle gang en dient dan ook nog steeds te worden getraind om alle technische vaardigheden te perfectioneren. De grootste verandering in deze fase is de overstap van een half speelveld naar een grote speelveld.

Men dient nu te gaan werken aan het inzicht dat nodig is om op dit grote veld te kunnen spelen.

Hierbij is het uitleggen en trainen van taken die bij een positie horen van groot belang.

Hierbij moet men denken aan de omschakelmomenten, van balbezit naar balverlies, maar ook de positie waar men op dat moment staat, hoe te handelen in een bepaalde situatie etc. etc.

Voor de trainers is hier een belangrijke rol weggelegd.

Een handig hulpmiddel hierbij is het lezen van het boek: **De overgang van E-pupil naar D-pupil.**

Geschreven door Peter Vos en Bastiaan Schipper.

Doelstelling:

- Het blijven trainen van alle technische basisvaardigheden
- Uitbereiden van oefeningen m.b.t. spelsituaties (balbezit/balverlies)
- Nadruk leggen op positioneel functioneren van spelers (aanval/verdediging)
- Wedstrijd gericht trainen, spelsituaties naar voren brengen (corners/vrije trappen)
- Technische vaardigheden koppelen aan inzicht en communicatie
- Individuele aspecten bespreken met spelers → wat wordt er van hem/haar verlangd als het gaat om teambelang
- Beweging zonder bal (uitleggen). Een speler moet leren begrijpen dat hij in een wedstrijd meer tijd niet aan de bal is dan wel. Door je in de juiste ruimtes te leren bewegen heb je wel de meeste kans om weer aan de bal te komen → en dat moet een speler juist willen.

Tactisch:

- Aanleren van algemene tactische vaardigheden → 1-4-3-3 systeem
- Inzicht krijgen in de taken die bij een bepaalde positie horen
- Niet plaatsgebonden ontwikkelen van een speler. Juist in deze fase is het van groot belang in de ontwikkeling van de speler als individu om op meerdere posities te leren spelen.
- Ook het gebruik van coachtermen is een belangrijk onderdeel in deze fase van ontwikkeling
- Ook gezien de leeftijd is het belangrijk dat spelers verantwoordelijkheid gaan dragen voor het goed functioneren van het team. Spelers moet in staat zijn om een bekende oefenvorm zelf uit te zetten en uit te voeren. Ook verantwoordelijkheid m.b.t. de materialen van de club en elkaar hier ook op aanspreken is iets wat aangeleerd dient te worden.



De oefenstof:

Jongleren: balletje hoog houden → individueel / groep
Dribbelen: Links / rechts / binnenkant voet / buitenkant voet
Kapbewegingen: voor het lichaam / onder het lichaam / achter het standbeen
Schijnbewegingen: schaar (enkele - dubbele) / Vigo-beweging / Zidane-beweging etc. etc.
Afschermen van de bal: lichaam tussen de bal en de tegenstander
Passen en trappen: binnenkantvoet / wreef / kaatsen met in de bal komen / volley / dropkick
Koppen: Vanuit stand / inlopend bij een corner/ vrije trap / jongleren
Aanname van de bal: met of zonder wegdraaien van de tegenstander
Aanname van de bal: open staan / afschermen van de bal / directe kaats
Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven

Opbouw van de training:

1. Warming-up (met of zonder bal)
2. Oefen- leerfase
3. Specifiek leerdoel → bijv. passen en trappen
4. Partijspel
5. Cooling-down

Partijspelen:

- Kleine partijspelen (4 : 4 of 5 : 5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (7 : 7) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals:
 1. Balverlies en balbezit
 2. Opbouw van achteruit
 3. Veldbezetting
 4. Opstelling
 5. Coachen

Voetbaltermen:

- Opstelling + posities → veldbezetting
- Aanbieden / vrij lopen / ruimte zoeken
- Kaatsen / of dieptepass / uithalen
- Druk zetten op de bal
- Buitenspel
- Muur(tje)
- Binnenkant / Buitenkant dekken
- Duel → jij of ik
- Kantelen / knippen of breed maken
- Omschakelen (van balbezit naar balverlies en andersom)
- Breed houden of knippen
- In de rug / rugdekking / zonedekking



Praktische opmerkingen:

- Een goed voorbeeld doet goed volgen is belangrijk in deze leeftijdsfase
- Inspelen op leergierigheid in deze fase door geduldig, maar perfectionistisch, te werken. Het aanleren van een gave, technische uitvoering is van groot belang
- Om spelers in deze fase te laten groeien zal er langduriger en intensiever getraind moeten worden. Het aantal te oefenen onderdelen is toegenomen. De trainer gaat uit van een doelstelling. Er zal een bepaalde oefenvorm bewust geoefend worden → daar waar ik precies de verbetering in het team wil aanbrengen
- Duur van de oefenvormen kunnen nu langer duren (15-20 min) waarbij men wel moet denken aan voldoende variatie in de oefening
- Spelers moeten ook getraind worden in hun verantwoordelijkheden binnen het team. Ook de verantwoording voor de trainingsmaterialen, kleedlokalen etc. moeten de aandacht hebben.





C- Junioren (12 tot 14 jarigen).

Nu belanden we in een leeftijdphase waar we te maken krijgen met de eerste puberale gedragspatronen, trainers en begeleiders zullen nu stevig in hun schoenen moeten staan en duidelijk de structuur en hiërarchie in het elftal moeten laten gelden.

De eerste weerwoorden met waarom zullen dan ook te horen zijn. Ga niet direct de confrontatie aan. Belangrijk is naar de speler te leren luisteren en hem daarna te overtuigen wat jou doelstelling is en dat hij deze doelstelling met het gehele team wil bereiken. Regels voor het team moeten vooraf zijn bepaald om discussies te vermijden. Een speler die zijn afspraken niet na komt moet hiervoor verantwoording kunnen afleggen. Spelers die zich wel aan de afspraken houden hebben ook recht op een basisplaats.

Ook tijdens trainingen zijn regels belangrijk. Wie zich niet aan de gemaakt afspraken houdt zal dan ook geen basisplaats verdienen.

Doelstelling:

- Het verder ontwikkelen van het tactisch vermogen van de speler als individu
- Technische vaardigheden blijven oefenen
- Positie spelen voorbereiden. Trainen vanuit wedstrijd situaties.
- Naast inzicht is **communicatie** een nieuw fenomeen waar spelers aan kunnen gaan werken. Het gaat hierbij om eenvoudige opdrachten die binnen het team gecommuniceerd **moeten** gaan worden. We denken hierbij aan: Omschakelen / knijpen / rugdekking geven / druk zetten / breed maken / sluiten etc. etc.
- In deze leeftijdsfase zien we sommige spelers een groeispurt maken. Hierdoor zie je soms motorisch enorme verschillen onderling. Soms lijkt het alsof ze dreigen te vallen over hun eigen benen. Ook groeipijnen kunnen in deze leeftijdsfase een rol gaan spelen evenals blessures. Hiermee dien je als trainer/coach rekening te houden en de trainingsarbeid voor die speler aan te passen.

Tactisch:

- Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (schijnbewegingen, versnellen, agressief en behoudend verdedigen, aanbieden in bepaalde tactische situaties)
- Leren onderscheiden van de verscheidene dekkingsvormen
- Leren begrijpen en beoefenen van de verschillende aanvalsmogelijkheden (1-2 combinatie, individuele actie, overname, combinatiespel, aanbieden vanuit de 2^e en 3^e lijn, etc)
- Verduidelijken van het belang van elftaltactiek en het inzicht bijbrengen in en oefenen van de belangrijkste taken van de verschillende linies en de posities binnen de linies
- Samenwerking tussen de linies bevorderen



Oefenstof:

Jongleren: balletje hoog houden → individueel / groep
Dribbelen: Links / rechts / binnenkant voet / buitenkant voet
Kapbewegingen: voor het lichaam / onder het lichaam / achter het standbeen
Schijnbewegingen: schaar (enkele - dubbele) / Vigo-beweging / Zidane-beweging etc. etc.
Afschermen van de bal: lichaam tussen de bal en de tegenstander
Passen en trappen: binnenkantvoet / wreef / kaatsen met in de bal komen / volley / dropkick
Koppen: Vanuit stand / inlopend bij een corner/vrije trap / jongleren
Aanname van de bal: met of zonder wegdraaien van de tegenstander
Aanname van de bal: open staan / afschermen van de bal / directe kaats
Aanname van de bal: hoofd / borst / knie / wreef / binnenkant voet
Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven

Opbouw van de training:

6. Warming-up (met of zonder bal)
7. Oefen- leerfase
8. Specifiek leerdoel → bijv. passen en trappen
9. Partijspel
10. Cooling-down

Partijspelen:

- Kleine partijspelen (4 : 4 of 5 : 5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (7 : 7) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals:
 1. Balverlies en balbezit
 2. Opbouw van achteruit
 3. Veldbezetting
 4. Opstelling
 5. Coachen

Coachen:

- Uitgaan van observatie in training en wedstrijd
- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking binnen het team
- Relatie tussen wedstrijd en training moet aanwezig zijn
- Oog hebben voor individuele aspecten bij de speler
- Aspecten als techniek, tactiek en communicatie moeten aan de orde komen
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden



Voetbaltermen:

- Kaatsen (in de bal komen)
- Uithalen / Tijd
- Knijpen
- Kantelen
- Rugdekking / Vast / Doordraaien
- Uitzakken
- Jij of Ik
- Achterlijn halen
- 1^{ste} of 2^e Paal
- Omschakelen (BB of BBT)
- Vanuit de organisatie spelen
- Druk op de bal zetten/houden
- Rondspelen / openen
- In de bal komen / de bal opeisen
- Dieptepass / steekbal
- Buitenspelval → sluiten
- Aan de buitenkant houden
- De voorzet "eruit" halen
- Buiten de zestien houden
- Vastzetten
- Diep gaan
- Op het goede/sterke been aanspelen (rechts of links)
- Afspraken voor de muur / corner / vrije trappen

Praktische opmerkingen:

- Op deze leeftijd blijft herhaling en oefenen van de techniek heel belangrijk. Juist omdat de groei hierin een belemmering dreigt te vormen. Perfectionisme is een goed streven, maar niet ten koste van.

Houd tijdens de training en wedstrijden rekening met de verschillende effecten die de puberteit als gevolg heeft en die per individu verschillend kunnen zijn.





B- Junioren (14 tot 16 jarigen).

De groei (-hormonen) slaat bij sommige jongens flink in de benen, minder goede controle over ledematen is een gevolg → slungelig voortbewegen.

Kenmerken in deze fase; lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid zijn een duidelijk beeld.

Door deze groeifase en de grote hoeveelheid hormonen in het lichaam kan dit soms lijden tot frustrerende acties in het veld maar ook daarbuiten.

Je gaat nu te maken krijgen met spelers die het wel even zullen laten zien, maar het rendement valt vaak nog tegen, nonchalante houding en gemakzucht nemen toe. Men wil zich vaak bewijzen.

Het is nu van belang om met deze leeftijdscategorie aan spelers regelmatig te praten en de verantwoordelijkheid bij de spelers zelf neer leggen. Eerlijkheid en consequent de afspraken nakomen zijn belangrijke aspecten voor deze spelers.

Tactisch:

- Voortdurend en bewust maken van de wedstrijdsituaties
- Uiteggen van verschillende spelsystemen (b.v. 4 - 4- 2) met de daarbij behorende taken
- Het verder ontwikkelen van de speler als individu zowel technisch als tactisch
- Als gevolg van het bovengenoemde: Leren denken in een elftaltactiek en een opdracht uitvoeren als één team
- Bewust slim / sluw worden in spelhervattingen, zoals bij een vrije trap voor de bal staan, hoe moet de muur staan, welke spelers in de muur, welke spelers bij de paal etc. etc.

De oefenstof:

Jongleren: balletje hoog houden → individueel / groep

Dribbelen: Links / rechts / binnenkant voet / buitenkant voet

Kapbewegingen: voor het lichaam / onder het lichaam / achter het standbeen

Schijnbewegingen: schaar (enkele - dubbele) / Vigo-beweging / Zidane-beweging etc. etc.

Afschermen van de bal: lichaam tussen de bal en de tegenstander / fysiek leren gebruiken

Passen en trappen: binnenkantvoet / wreef / kaatsen met in de bal komen / volley / dropkick

Koppen: Vanuit stand / inlopend bij een corner/vrije trap / jongleren

Aanname van de bal: met of zonder wegdraaien van de tegenstander

Aanname van de bal: open staan / afschermen van de bal / directe kaats

Aanname van de bal: hoofd / borst / knie / wreef / binnenkant voet

Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven (rondo)

Spelsysteem 4 - 4 - 2 leren beheersen en de verschillen kennen tussen het spelsysteem 4 - 3 - 3



Opbouw van de training:

1. Warming-up (met of zonder bal)
2. Oefen- leerfase
3. Specifiek leerdoel → bijv. passen en trappen
4. Partijspel
5. Cooling-down

Partijspelen:

- Kleine partijspelen (4 : 4 of 5 : 5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (7 : 7) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals:
 1. Balverlies en balbezit
 2. Opbouw van achteruit
 3. Veldbezetting
 4. Opstelling
 5. Coachen

Coachen:

- Uitgaan van observatie in training en wedstrijd
- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking binnen het team
- Relatie tussen wedstrijd en training moet aanwezig zijn
- Oog hebben voor individuele aspecten bij de speler
- Aspecten als techniek, tactiek en communicatie moeten aan de orde komen
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden



Voetbaltermen:

- Kaatsen
- Uithalen / Tijd
- Vast / doordraaien
- Knijpen / Kantelen / Rugdekking
- Uitzakken
- Jij of Ik
- Achterlijn halen
- 1^{ste} of 2^e Paal
- Omschakelen (BB of BBT)
- Vanuit de organisatie spelen
- Druk op de bal zetten/houden
- Rondspelen / openen → cross-pass
- Dieptepass / steekbal
- Buitenspelval → sluiten
- Aan de buitenkant houden
- De voorzet "eruit" halen
- Buiten de zestien houden
- Diep gaan
- Op het goede/sterke been aanspelen (rechts of links)
- Afspraken voor de muur / corner / vrije trappen

Praktische opmerkingen:

- Op deze leeftijd blijft herhaling en oefenen van de techniek heel belangrijk. Juist omdat de groei hierin een belemmering dreigt te vormen. Perfectionisme is een goed streven, maar niet ten koste van.
- Op prestatiegerichte wijze benaderen, waarbij bewust gewerkt wordt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en het team, daarbij ook niet de wedstrijdresultaten uit het oog verliezen.

Houd tijdens de training en wedstrijden rekening met de verschillende effecten die de puberteit als gevolg heeft en die per individu verschillend kunnen zijn.





A- Junioren (16 tot 18 jarigen)

Een fase waarin we de groeispurt hebben gehad. De speler heeft een betere controle over zijn lichaam. In deze periode kan soms een schoolkeuze (studeren) een abrupt einde maken aan de voetbalsport. Soms kan door het vinden van de juiste oplossing met de speler het voetbal gewoon doorgaan. De speler kan in de plaats waar hij gaat studeren een club vinden om mee te trainen. Belangrijk is dat de trainer/coach contact onderhoudt met de trainer waar die speler op dat moment traint. Ook kan een talentvolle A-speler al worden opgenomen in de selectie van het eerste - of tweede team. Belangrijk is dat deze speler op de juiste manier wordt begeleidt om zo te groeien naar een basisplaats in het eerste elftal.

Tactisch:

- Voortdurend en bewust maken van de wedstrijdsituaties
- Uiteggen van verschillende spelsystemen met de daarbij behorende taken
- Kan een wedstrijd analyseren met behulp van de trainer-coach
- Het verder ontwikkelen van de speler als individu zowel technisch als tactisch
- Is in de wedstrijd in staat om op de juiste wijze te communiceren naar medespelers
- Als gevolg van het bovengenoemde: Leren denken in een elftaltactiek en een opdracht uitvoeren als één team
- Bewust slim / sluw worden in spelhervattingen, zoals bij een vrije trap voor de bal staan, hoe moet de muur staan, welke spelers in de muur, welke spelers bij de paal etc. etc.

De oefenstof:

- Zie B-jeugd, te gebruiken in de rust bij technische oefeningen, ook in de vorm van tennisvoetbal opvoeren

Coachen:

- Uitgaan van observatie in training en wedstrijd
- Opmerkingen gebaseerd op samenwerking binnen het team
- Relatie tussen wedstrijd en training moet aanwezig zijn
- Oog hebben voor individuele aspecten bij de speler
- Aspecten als techniek, tactiek en communicatie moeten aan de orde komen
- Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden



Voetbaltermen:

- Kaatsen
- Tijd
- Vast / Uithalen / Doordraaien
- Knijpen / Kantelen / Rugdekking
- Uitzakken
- Jij of Ik
- Achterlijn halen
- 1^{ste} of 2^e Paal
- Omschakelen (BB of BBT)
- Vanuit de organisatie spelen
- Druk op de bal zetten/houden
- Rondspelen / openen → cross-pass
- Dieptepass / steekbal
- Buitenspelval → sluiten
- Aan de buitenkant houden
- De voorzet "eruit" halen
- Buiten de zestien houden
- Diep gaan
- Op het goede/sterke been aanspelen (rechts of links)
- Afspraken voor de muur / corner / vrije trappen

Praktische opmerkingen:

- Op deze leeftijd blijft herhaling en oefenen van de techniek heel belangrijk. Juist omdat de groei hierin een belemmering dreigt te vormen. Perfectionisme is een goed streven, maar niet ten koste van.
- Op prestatiegerichte wijze benaderen, waarbij bewust gewerkt wordt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en het team, daarbij ook niet de wedstrijdresultaten uit het oog verliezen.
- Veel wedstrijden spelen

Vaak individueel en in groepen werken waarbij oefenstof specifiek wordt gericht op individuele kwaliteiten en tekortkomingen, plaats in het elftal, de speelwijze van het elftal, etc.

"Dit alles brengt met zich mee dat jeugdleiders en jeugdtrainers voldoende kennis moeten hebben van de typische kenmerken van de verschillende leeftijdfases om te kunnen beoordelen wat men wel en wat men niet van ze kan verwachten"

Om de beste resultaten te kunnen verwachten, moet ook de training een waar voetbalfeest zijn.





Keepers (pupillen en junioren)

Vv De Sprinkhanen hecht grote waarde aan de opleiding van eigen keepers voor de seniorenelftallen. Binnen de jeugdafdeling gebeurt dit door een aparte trainingsavond voor keepers te organiseren. De keepers van de pupillen en de junioren trainen gescheiden onder begeleiding van een (jeugd-) keeperstrainer. De keepers binnen de jeugdafdeling van vv De Sprinkhanen vallen onder de aparte verantwoording van de keepercoördinator. Het technisch keepersbeleid binnen de jeugdafdeling van vv De Sprinkhanen is gebaseerd op de volgende punten:

Beleid keepers F- en E-pupillen

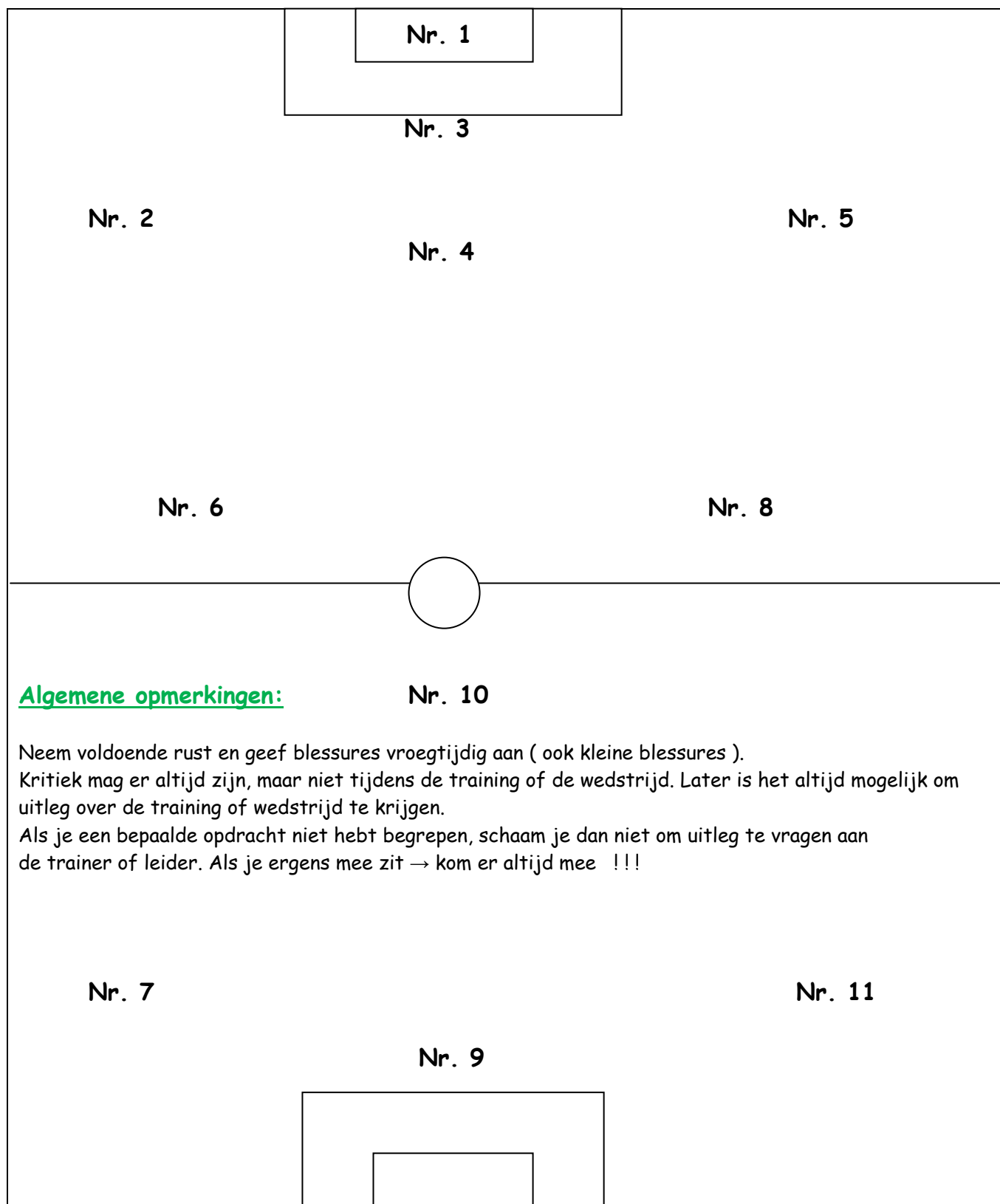
- Ten alle tijden positieve benadering richting keepers. Bij alle tegendoelpunten is het hele team verantwoordelijk,
- Keepers van de F- en E-pupillen moeten meevoetballen en pakken terugspeelballen alleen bij noodzaak op in de handen (2^{de} jaars E pakken geen terugspeelballen meer op i.v.m. overschakeling naar de D-pupillen),
- Bij alle F en E-teams is het aan te raden geen vaste keeper te benoemen. Dit in verband met het leggen van een brede basis in de voetbalvaardigheid,
- Standaardsituaties (uittrap, corners, vrije trappen tegen, balbezit eigen ploeg, balbezit tegenstander) zullen bij alle keepers gestandaardiseerd worden,
- Leiders /Trainers vullen voor de keeper regelmatig een wedstrijdformulier in t.b.v de analyse. De insteek moet positief en reflectief zijn,
- Deze formulieren worden 2 maal per seizoen besproken in gesprekken met keeper, trainer en coördinator keepers. Hierbij worden behandeld: steekbal, flankbal, corner verdedigend, vrije tap verdedigend, coaching verdedigend, houding en eigen ontwikkeling,
- F- en E-pupillen kunnen "vrijblijvend" de keeperstrainingen bijwonen,
- Bij ziekte of afwezigheid van een keeper zullen keepers parrallel of van onderuit doorgeschoven worden naar hogere teams.

Beleid keepers D-, C-, B-, en A pupillen/junioren

- Ten alle tijden positieve benadering richting keepers. Bij alle tegendoelpunten is het hele team verantwoordelijk,
- Keepers moeten meevoetballen,
- Trainingen omvatten de volgende zaken: motoriek, techniek, coaching, tactiek en standaardsituatie's (corners, vrije trappen, balbezit eigen ploeg, balbezit tegenstander),
- Keepers vullen regelmatig na een wedstrijd zelf een analyse-formulier in met tegendoelpunten/reddingen. De insteek moet positief en reflectief zijn,
- Deze formulieren worden een paar maal per seizoen besproken in gesprekken met keeper, trainer en coördinator keepers. Hierbij worden behandeld: steekbal, flankbal, corner verdedigend, vrije tap verdedigend, coaching verdedigend, houding, eigen ontwikkeling,
- Bij ziekte of afwezigheid van een keeper zullen keepers parrallel of van onderuit doorgeschoven worden naar hogere teams,
- De keeper van de A1-junioren traint mee met de selectie en gaat indien nodig op toerbeurt mee met de tweede en/of eerste selectieteam.



Uitleg posities met de daarbij behorende taken:



Algemene opmerkingen:

Nr. 10

Neem voldoende rust en geef blessures vroegtijdig aan (ook kleine blessures).

Kritiek mag er altijd zijn, maar niet tijdens de training of de wedstrijd. Later is het altijd mogelijk om uitleg over de training of wedstrijd te krijgen.

Als je een bepaalde opdracht niet hebt begrepen, schaam je dan niet om uitleg te vragen aan de trainer of leider. Als je ergens mee zit → kom er altijd mee !!!



Uitleg posities met de daarbij behorende taken:

De doelman (nr. 1):

Balbezit:

- goed meedoen in het positiespel.
- goede voortzetting d.m.v. pass, uitworp, uittrap of doeltrap.
- bal met verschillende lichaamsdelen kunnen aannemen (links en rechts).
- coaching van voornamelijk de achterhoede. De keeper is een onderdeel van de achterhoede.

Balverlies:

- door coaching en leiding te geven aan de achterhoede voorkom je dat de tegenstander doelmogelijkheden krijgt.
- zorgen dat de bal niet in het doel gaat. Hoe dit gebeurt komt op de tweede plaats.
- actief mee doen met het spel en de concentratie behouden tijdens de wedstrijd.
- bij spelhervattingen moet hij toezien dat iedereen zijn taak uitvoert. Bij de corners → welke spelers bij de 1^{ste} en 2^{de} paal, welke speler op de punt 5, welke spelers in de zone en welke spelers voor de afvallende bal. Welke spelers staan in de muur bij een vrije trap.

De vleugelverdedigers (nr. 2 en 5):

Balbezit:

- het speelveld breed maken om de opbouw goed te kunnen laten verlopen. Hiervoor zak je terug tot soms aan de achterlijn / zijlijn.
- in de opbouw alléén de zone verlaten als de positie wordt overgenomen door een andere speler.
- géén balverlies bij een diagonale pass of een pass naar de centrale Verdediger
- probeer te kaatsen met de nr. 6,8 of 10

Balverlies:

- bij een uittrap van de keeper → naar binnen trekken ook wel knijpen genoemd.
- als het spel zich op de rechter helft bevindt dan trekt de linker vleugelverdediger naar binnen = knijpen. Andersom zorgt de rechter vleugelverdediger dat hij naar binnen trekt.
- altijd de tegenstander aan de binnenkant dekken
- hoe dicht bij het doel → hoe dicht op de tegenstander.
- bij 1 tegen 1 situatie → agressief, maar technisch goed.
- bij een hoge bal het kopduel aan durven te gaan.
- niet te vroeg happen en altijd naar de bal blijven kijken.
- sliding als het niet anders kan.
- tempo eruit halen bij de tegenstander.
- dwing de tegenstander 1 kant op te gaan.
- probeer de voorzet eruit te halen bij de tegenstander.
- het geven van coaching en rugdekking aan de middenvelders namelijk nr. 6 en 8.



De centrale verdediger (nr. 4):

Balbezit:

- goede techniek in de aanname (links en rechts).
- coaching en leiding kunnen geven aan de achterhoede.
- De bal goed in spelen op zijn medespelers.
- goed mee doen in het positiespel en voortdurend de afstanden in de gaten houden.
- een diepte-pass moet goed en zuiver zijn.
- probeert te kaatsen met de nr. 2, 5 of 6, 8 of 10.

Balverlies:

- De centrumspits van de tegenstander bespelen.
- Bij voorkeur verdedigen volgens de sandwich-methode in samenwerking met de nr. 4
- in de 1 tegen 1 situatie verdedigen net als bij de taken van de vleugelverdedigers.
- In dien nodig rugdekking geven aan de nr. 2 en 5.
- signaal geven bij en aan de buitenspelval.
- van hem wordt verwacht dat hij kopduels aangaat en zoveel mogelijk wint.
- Hij moet zich bewust zijn van zijn controlerende taak in de achterhoede

De vrije man / opbouwer (nr. 4):

Balbezit:

- zorgt voor de verplaatsing van het spel richting het doel van de tegenpartij.
- heeft een belangrijke rol in de opbouw.
- bepaalt het baltempo en balcirculatie.
- moet creatief zijn in het vinden van openingen.
- draagt zorg voor een goed positiespel en door de juiste coaching.
- kiest de juiste momenten om mee te gaan in de aanval.
- probeert te kaatsen met de nr. 2, 5 of 6, 8 of 10.

Balverlies:

- bespeelt de centrale spits volgens de sandwich-methode in samenwerking met de nr. 4
- zorgt voor rugdekking daar waar dat nodig is in de achterhoede.
- bepaalt in overleg met de nr. 3 en de doelverdediger wie als eerste het kopduel aangaat met de centrumspits.
- in de 1 tegen 1 situatie heeft hij dezelfde taak als de vleugelverdedigers.
- probeert het overzicht te houden en draagt zorg voor de coaching hierin.
- indien het mogelijk is probeert hij vooruit te verdedigen.





De buitenste middenvelders (nr. 6 en 8):

Balbezit:

- het speelveld zo breed mogelijk houden om zo ruimte en aanspeelpunten te creëren.
- in de volgende fase door goed positieospel altijd proberen om het driehoekje compleet te maken
 - met de posities 2 en 7 of 5 en 11
 - met de posities 4 en 10
 - met de posities 7 en 9 of 11 en 9
- niet te veel met de bal gaan lopen, maar maak gebruik van de kaats.
- bij een breedtepass is balverlies een "doodzonde".
- goede samenwerking met de vleugelspitsen. Bij het verlaten van de positie moet er volgens de gemaakte afspraken een andere speler de positie overnemen.
- indien het al mogelijk is → het kunnen geven van een crosspass.

Balverlies:

- heeft verdedigend een belangrijke rol. Zorgt voor ondersteuning en rugdekking aan de vleugelverdedigers. (knippen is hierin een belangrijke functie).
- voert de taak uit bij spelhervattingen volgens de gemaakte afspraken.
- verdedigt voornamelijk in zijn zone.
- probeert een dieptepass van de tegenstander te voorkomen.
- meedoen bij het jagen op de bal (= druk zetten op de bal).
- als het mogelijk is probeer je vooruit te verdedigen.
- geeft coaching hoe en waar medespelers moeten verdedigen (bijv. rechts of links afschermen)

De centrale middenvelder (nr. 10):

Balbezit:

- gaat heel zuinig om met balbezit. Balverlies kan leiden tot een gevaarlijke tegenaanval (= counter) van de tegenpartij.
- bepaalt de juiste afstanden tussen de positiernr. 4, 6, 8 en 9.
- door de juiste afstand te houden is het mogelijk om met deze spelers te kaatsen.
- bewaart de rust in het team. Maak geen gehaaste aanval → gevaar voor de counter.
- zoekt de juiste momenten uit om als 2^{de} spits aan te sluiten in het centrum.
- draagt zorg voor de afvallende bal rond de 16 meter.
- coaching is een héél belangrijk aandachtspunt voor de centrale middenvelder. Hij is de spil op het middenveld tussen de andere posities.

Balverlies:

- gaat bij balverlies mee terug om te sluiten.
- bij het vooruit verdedigen wordt van de nr. 10 een zeer actieve rol verwacht. Hij is de motor in het geven van pressie (= druk op de bal).
- vangt de tegenstander op in zijn eigen zone.
- probeert samen met de centrumspits (nr. 9) een dieptepass vanuit het centrum van de tegenstander te voorkomen.
- hij coacht de centrumspits bij het verdedigen.



De vleugelspitsen (nr. 7 en 11):

Balbezit:

- speelt zo diep mogelijk, op de rand van buitenspel en zo dicht mogelijk aan de zijlijn.
- zorgt voor de vooractie.
- probeert door zijn actie de achterlijn te halen en geeft daarna een voorzet waaruit het mogelijk moet zijn om te kunnen scoren.
- bij voorzetten van de andere kant geeft hij ondersteuning aan het centrum ter hoogte van de 2^{de} paal.
- kiest de momenten om ruimte te creëren voor de posities 9, 10 of 6 en 8.
- uitgangspunt voor deze positie is: zo diep en zo breed mogelijk.
- in de juiste zone een actie durven te maken.
- probeert te kaatsen met de nr. 6, 8 of 10.

Balverlies:

- onmiddellijk breed / diagonaal naar binnen lopen (= knijpen) om zo zicht te houden op de vleugelverdediger en centrumverdedigers van de tegenpartij.
- Als de opbouw via de vleugelverdedigers loopt probeer je druk op de bal te zetten door vooruit te verdedigen. Medespelers op de positie 6 of 8 geven coaching → aan welke kant je de mogelijke dieptepass moet afschermen.
- een opbouw aan de andere zijde van het veld → naar binnen trekken = knijpen. → ondersteuning bieden aan de posities 9, 10 of 6 en 8 als hun tegenstander gevaarlijker is dan jou directe tegenstander

De centrumspits (nr. 9):

Balbezit:

- is voortdurend in beweging om aangespeeld te kunnen worden in het centrum.
- probeert ruimte te maken voor de opkomende nr. 10 en/of nr. 4
- probeert zelf in een scoringspositie te komen.
- blijft zeer attent op fouten in de verdediging van de tegenpartij (= scherp zijn).
- zorgt voor een goede afscherming van de bal en probeert indien nodig te kaatsen.
- durft risico's te nemen in de afronding op het doel (hard, stiftbal, lobje etc.).
- kom vooral niet te vroeg in
- kiest bewust voor de 1^{ste} of de 2^{de} paal.
- zorgt voor de vooractie
- moet het lichaam goed gebruiken en toont lef.
- moet beschikken of passeeracties.

Balverlies:

- probeert in samenwerking met de vleugelspitsen de opbouw bij de tegenstander te verstoren door druk op de bal te zetten.
- kiest het juiste moment voor aanval op de bal → coaching.
- niet te veel alleen storen → kost veel energie.
- probeert de opbouw van de tegenstander te vertragen, hierdoor hebben medespelers de tijd om in de organisatie de juiste positie in te nemen.
- probeert de dieptepass te voorkomen vanuit het centrum van de tegenpartij.
- probeert verwarring bij de tegenstander te zaaien door met de nr. 7 en 11 steeds van positie te wisselen. Denk wel aan de taak die bij je nieuwe positie



Uitleg 22 coach-begrippen:

Tijd: De aangespeelde speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder wil spelen. Hij kan in elk geval de bal aannemen en open draaien.

Kaats: De aangespeelde speler heeft een man in de rug, maar geen mogelijkheden om de bal aan en/of mee te nemen, maar moet direct de bal kaatsen.

Vast: De aangespeelde speler heeft een speler in de rug, maar geen mogelijkheden om direct te kaatsen en moet de bal dus vasthouden en afschermen.

Uithalen: De speler in balbezit staat tegen een overtal en moet terugdraaien en de bal terug of breed spelen.

Openen: de speler in balbezit moet de bal openen naar de andere kant dan waar de bal vandaan komt. Door aan te geven waar de bal heen moet, wordt het nog duidelijker.

Druk op de bal: De speler die het dichtst bij de balbezittende tegenstander staat moet doorlopen tot voor de tegenstander en deze dan dwingen om de bal breed of terug te spelen. De speler die druk zet moet niet happen.

Helpen: Bij balbezit van een speler dient een speler in de linie daarachter zich duidelijk aan te bieden, maar wel duidelijk **achter** de bal, zodat diegene die balbezit heeft eventueel terug kan spelen.

Sluiten: Als vanuit de verdediging een bal voorwaarts gespeeld wordt, waarbij snel aan- of bijgesloten moet worden. Dit om bijvoorbeeld op buitenspel te kunnen spelen. Sluiten kan ook worden toegepast als de tegenstander de bal terug speelt.

Lopende bal: De aangespeelde speler kan de bal laten lopen, waardoor hij sneller om kan draaien en tempo kan maken.

Knijpen / Kantelen: Wanneer de aanval van de tegenstander over de andere zijde wordt opgezet, moeten de spelers aan de kant waar de bal niet is naar binnen knijpen / kantelen. Hierdoor kunnen ze aan elkaar rugdekking geven.



Uitleg 22 coach-begrippen:

Open draaien: De aangespeelde speler moet de bal zo aannemen en/of meenemen dat hij een zo groot mogelijk gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zoveel mogelijk richtingen kan geven.

Doordekken: Wanneer de tegenstander zich in te rugwaartse richting beweegt moet de speler die bij hem staat hem zo kort mogelijk in de rug blijven volgen.

Los: De keeper roept indien hij vindt de zijn spelers de bal niet meer mogen aanraken. De spelers mogen dan ook van de keeper verwachten dat hij er zeker van is dat hij de bal zal hebben.

Terug: De keeper roept dit omdat hij vindt dat de bal terug gespeeld moet worden (dit kan ook een medespeler zijn).

Weg: De keeper en/of medespeler geeft aan dat de moet worden weggespeeld.

Niet terug: De keeper en/of medespeler geeft aan dat de bal niet terug gespeeld mag/kan worden.

Open staan: Een medespeler zo neer zetten dat hij de voetbalsituatie kan overzien. Bijv. niet alleen de bal volgen, maar ook je directe tegenstander kunnen blijven zien.

Duel: Dit wordt geroepen door de keeper en/of medespeler wanneer een medespeler en luchtduel moet aangaan met een tegenstander.

Uitzakken: Als een medespeler te diep naar voren staat om goed aangespeeld te kunnen worden, moet hij/zij wat meer richting de achterlijn bewegen om zo meer ruimte voor zichzelf of voor een ander medespeler te creëren om zo wel goed aangespeeld te kunnen worden.

Dubbelen: Het moment dat de keeper beslist dat er extra rugdekking moet worden gegeven aan een verdediger. (buitenkant of binnenkant kiezen etc.)

Links / Rechts afhouden: Als een medespeler in een 1 tegen 1 situatie komt, aangeven welke kant de verdediger moet afschermen.





Beoordelingsformulier (Keeper)	Naam :
---	---------------

O = Onvoldoende / V = Voldoende / G = Goed

	1e beoordeling				2e beoordeling		
Balbezit	O	V	G		O	V	G
Uitworp/uitrol							
Doeltrap							
Uittrap uit de hand							
Verwerken terugspeelbal							
Trappen rollende bal (rechts / links)							
Meevoetballen							
Balbezit tegenstander	O	V	G		O	V	G
Verwerken/stoppen ballen op de lijn							
Verwerken / ingrijpen flankballen							
Duel 1:1 (doorgebroken tegenstander)							
Uitgangshouding / voetenwerk							
Opstellen / positie spel							
Anticiperen / "insnijden"							
Fysiek en Conditioneel	O	V	G		O	V	G
Algemene lichaamskracht							
Algemene coordinatie/lenigheid							
Reactievermogen							
Wendbaarheid							
Start / sprintsnelheid							
Sprongkracht							
Postuur							
Persoonlijkheidskenmerken	O	V	G		O	V	G
Coachen / leiding geven							
Concentratievermogen							
Durf / moed							
Zelfvertrouwen/winnaar							
Discipline							
Coachbaarheid							
Zelfbeeld							
Houding / gedrag							
Omgaan met teleurstellingen							
Stressbestendigheid							



Spelersbeoordeling Sprinkhanen - Pupillen

Achternaam				
Voornaam				
Geboortedatum		december	april	Bijzonderheden
Speler van team:				

L=links	R=Rechts	T=Twëebenig			
---------	----------	-------------	--	--	--

Plaats in het team 1:				
-----------------------	--	--	--	--

A. technische vaardigheden 2.

trappen binnenkant voet			
trappen met de wreef			
motoriek			
sprintsnelheid			
wendbaarheid			
creativiteit			
scorend vermogen			
koptechniek / kopkracht			
duelkracht			
handelingssnelheid			

B. tactische vaardigheden 2.

vertaling theorie (uitleg) naar praktijk			
uitvoeren opdrachten			
coachen medespelers			

C. gedragskenmerken 2.

trainingsinstelling			
wedstrijdinstelling			
gedrag t.o.v. medespelers en teambegeleiding			
gedrag t.o.v. tegenstander en scheidsrechter			
persoonlijke beleving van het spel			
afmeldingsdrempel			

Initialen en paraaf trainer /leider

1. V=verdediging / m=middenvelder / a=aanvaller / K=keeper / L=links / R=rechts / C=centraal (beste positie)
2. De speler wordt in december en april beoordeelt d.m.v. M=matig / V=voldoende / RV=Ruim vold. /G=goed.

Ruimte voor opmerkingen: 1ste maal	
Ruimte voor opmerkingen: 2de maal	