



Het Jeugdbeleidsplan

RKVVL/Polaris

<u>INHOUD</u>			<u>Bladzijde</u>
VOORWOORD			3
INLEIDING		ALGEMENE UITGANGSPUNTEN EN DOELSTELLINGEN	4
Hoofdstuk/paragraaf		Onderwerp	Bladzijde
Hoofdstuk	1	RKVVL/Polaris organisatorisch	5
Para	1.1.	Het Hoofdbestuur	5
	1.2.	De Jeugdcommissie	6
	1.3.	De Dagcoördinator/coördinatrice	8
	1.4.	De Jeugdkaderleden (jeugdtrainer/leider)	8
	1.5.	Imago en representatie	8
	1.6.	Sportpark Management	8
Hoofdstuk	2	ORGANISATORISCHE TAKEN EN VERANTWOORDELIJK- HEDEN JEUGDKADERLEDEN (JEUGDTRAINERS- EN LEIDERS)	10
Para	2.1.	Voor seizoenaanvang	10
	2.1.1.	Thema's voor het teamgesprek/de teamavond	11
	2.1.1.1.	Seizoensverwachting	11
	2.1.1.2.	Gedrag en omgang	11
	2.1.1.3.	Persoonlijke wensen van jeugdtrainer/jeugdleider/speler	11
	2.2.	Materialen	12
	2.3.	Afgelastingen	12
Hoofdstuk	3	VOETBALTECHNISCH BELEID	13
Para	3.1.	Opleidingen	13
	3.2.	Leeftijdsspecifieke & technische kenmerken per leeftijdscategorie	17
	3.2.1.	F pupillen	17
	3.2.2.	E pupillen	17
	3.2.3.	D pupillen	17
	3.2.4.	C junioren/meisjes	18
	3.2.5.	B junioren	18
	3.2.6.	A junioren	19
	3.3.	Training geven	19
	3.3.1.	Organisatorisch	19
	3.3.2.	Technisch	21
	3.3.2.1.	Zeister visie	21
	3.3.2.2.	Per leeftijdscategorie	23
	3.3.2.2.1.	E en F pupillen	25
	3.3.2.2.2.	A,B,C junioren en D pupillen	25
	3.4.	Coachen van wedstrijden	27
Hoofdstuk	4	OVERIGE ZAKEN	28
Para	4.1.	Doorschuiven van spelers	29
	4.2.	Criteria voor het indelen van jeugdteams bij RKVVL/Polaris	28
	4.3.	Keeperstraining	31
	4.4.	KNVB leeftijdsgrenzen en dispensatiecriteria	32
	4.5.	Vakliteratuur	33
BIJLAGE, VOORBEELD JAARINVULLING MBT TRAININGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE			34

VOORWOORD

De kwaliteit van het voetbal is slechter geworden. Met die kreet doelt men niet zozeer op het betaalde voetbal, maar veel meer op het amateurvoetbal. Dat heeft de laatste jaren, volgens insiders, enorm aan kwaliteit moeten inleveren. Zowel technisch als tactisch is een dalende lijn in het niveau te zien.

Jeugdige spelers kiezen vaak voor andere bezigheden. Urenlang voetballen op straat of een veldje in de buurt is er nog maar zelden bij. En minder oefenen betekent vanzelfsprekend minder kwaliteit.

Daarbij komt ook nog de bevolkingskrimp. Er zijn steeds minder jongeren, die ook nog eens uit steeds meer bezigheden en activiteiten kunnen kiezen. Zaak om bij onze vereniging de zaken zodanig georganiseerd en in beleid verankerd te hebben, opdat het vertrouwen uitstraalt en voor voetbal en RKVVL/Polaris gekozen wordt.

RKVVL/Polaris wil deze tendens in haar omgeving tegengaan, hetgeen betekent dat de tijd die jeugdspelers bij de voetbalclub doorbrengen optimaal moet worden benut. Tijdens trainingen en wedstrijden zullen de jeugdspelers kennis maken met nagenoeg alle facetten van het voetbal. Planmatige, gedisciplineerde en doelgerichte training en begeleiding zal daarbij onontbeerlijk zijn. Het jeugdbeleidsplan is speciaal geschreven voor het voetbaltechnisch kader van RKVVL/Polaris. Dit kader bestaat uit de commissie voetbaltechnische zaken (TC op dit moment niet ingevuld), de jeugdcommissie (JC), de jeugdtrainers en jeugdleiders. Zij zijn het immers, die een paar keer in de week met de jeugdleden werken. Indirect heeft het plan ook een beleidsmatige functie voor bestuursleden en de overige kaderleden binnen de vereniging.

De opzet van het jeugdbeleidsplan is zoveel mogelijk ontleend aan de praktijk. Verder zijn delen vastgelegd aan de hand van literatuur over jeugdvoetbal. Het jeugdbeleidsplan bestaat uit verschillende hoofdstukken, die allen handvaten geven op o.a. technisch en organisatorisch gebied voor de jeugdkaderleden van RKVVL/Polaris.

In het eerste hoofdstuk wordt ingegaan op de organisatie binnen de vereniging en de bijbehorende taken.

In het tweede hoofdstuk worden de taken en verantwoordelijkheden van de jeugdkaderleden mbt organisatie rond het team, wedstrijden, trainingen etc. welke de vereniging verwacht van de jeugdtrainers en jeugdleiders. Verder staan in dit hoofdstuk ook de afspraken die aan het begin van het voetbalseizoen worden gemaakt met de jeugdspelers.

In het derde hoofdstuk staat geschreven hoe het voetbaltechnisch beleid binnen de vereniging er uit ziet. De structuur en belangrijke afspraken binnen dit beleid komen daarbij aan bod.

Het vierde hoofdstuk is een informatief en aanvullend gedeelte mbt het doorschuiven van spelers, criteria voor het indelen van jeugdteams etc.

Ook komt hierin de keeperstraining aan de orde, waarin de leer- en ontwikkelingslijn voor de doelman wordt weergegeven.

Verder verwijzen we naar de jaarlijkse Informatiebrochure waar de jeugdtrainer/leider veel praktische informatie kan terugvinden.

Het jeugdbeleidsplan is vooral bedoeld om het plezier in het voetbal van alle jeugdleden te vergroten door de kwaliteit van de jeugdopleiding te verbeteren. Hierdoor zullen alle jeugdspelers op eigen niveau zo goed mogelijk kunnen functioneren en zal een goede doorstroming naar alle geledingen van de seniorenafdeling kunnen worden bewerkstelligd.

Dit jeugdbeleidsplan moet een positieve bijdrage leveren aan alles wat met de voetbaltechnische opleiding van onze jeugdspelers te maken heeft.

Maastricht, april 2010

H. Mawhin
Voorzitter Jeugdcommissie RKVVL/Polaris

L. Beurskens
Voorzitter a.i. RKVVL/Polaris

INLEIDING

ALGEMENE UITGANGSPUNTEN EN DOELSTELLINGEN EN UITGANGSPUNTEN

- ❖ Binnen de jeugdafdeling zal de opleiding van jeugdspelers de boventoon moeten voeren en zullen de teamprestaties en de resultaten van wedstrijden in dienst moeten staan van die opleiding.
- ❖ Binnen de jeugdopleiding zal worden ingespeeld op de belangen van de individuele jeugdspelers, zodat eenieder zich te allen tijde gesteund weet en zich op zijn/haar gemak zal voelen in zijn/haar ontwikkeling.
- ❖ Binnen de jeugdopleiding staan alle betrokkenen open en positief tegenover elkaar. Eventuele kritiek is opbouwend van aard en wordt op het juiste moment, de juiste plaats en de juiste manier naar voren gebracht.
- ❖ Binnen de jeugdafdeling zal gebruik gemaakt worden van een speler volgsysteem dat gedurende de voetbalopleiding bijgehouden wordt.

DOELSTELLINGEN

Het vergroten van het voetbalplezier van alle jeugdleden door het verbeteren van de kwaliteit van de jeugdopleiding via gerichte trainingen en oefenvormen, waardoor alle jeugdspelers op hun eigen niveau optimaal kunnen presteren en een goede doorstroming naar alle leeftijdsgroepen binnen de jeugdafdeling en uiteindelijk naar de seniorenafdeling is de hoofddoelstelling van RKVVL/Polaris.

De opleiding van een voetballer(tje) duurt ongeveer tien jaar. De spelers komen weliswaar op zeer jonge leeftijd (vijf jaar) bij onze club, maar vanaf 7 á 8 jaar (F) is sprake van het regelmatig volgen van doelgerichte trainingen.

De overgang naar het senioren voetbal komt over het algemeen genomen na de A juniorentijd. Jeugdspelers maken de opleiding in principe dus af. Slechts in het geval dat een jeugdspeler een (tijdelijke of blijvende) aanwinst voor het eerste elftal is, zal worden overgegaan tot het voortijdig overgaan naar de senioren afdeling. Wel moet het mogelijk zijn dat jeugdspelers regelmatig trainingen meemaken van de senioren selectie.

De technisch jeugdcoördinator zorgt samen met de Technische Commissie voor voetbaltechnische sturing. Indien deze functie(s) niet is/zijn ingevuld ligt deze technische verantwoordelijkheid bij de hoofdleder al dan niet ondersteund door de standaardteam trainer (bij de pupillen de D1, E1 en F1 trainer).

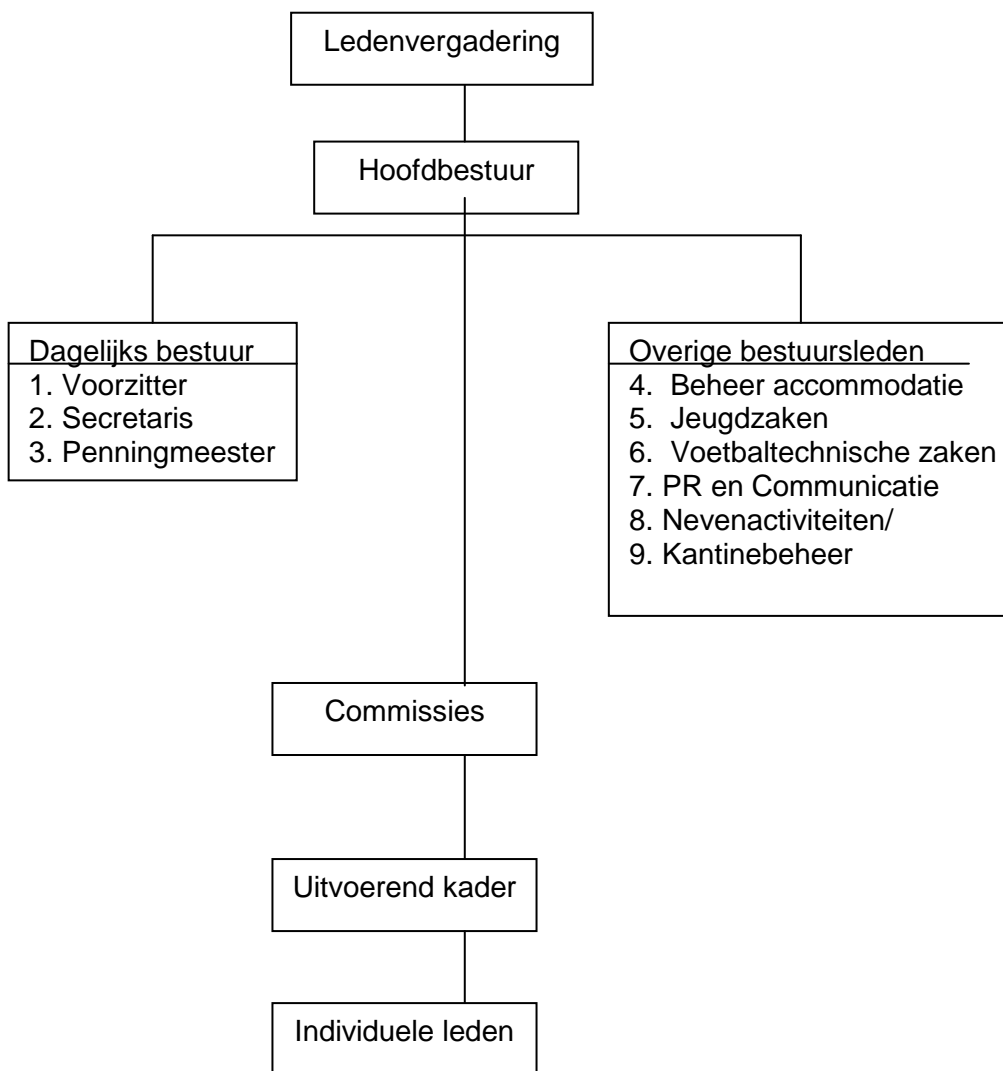
Samen zorgen de technisch verantwoordelijken voor een rode draad binnen de jeugdopleiding, verder beschreven in dit jeugdbeleidsplan.

HOOFDSTUK 1 RKVVL/POLARIS ORGANISATORISCH

1.1. Het Hoofdbestuur

Het hoofdbestuur staat voor het uitvoeren van het bestuurlijk, financieel en voetbaltechnisch beleid van de vereniging en neemt alle beslissingen in hoofdlijnen, die er toe leiden dat dit tot tevredenheid van de leden gebeurt.

Het hoofdbestuur functioneert op basis van doorlopende besluitenlijsten.



Het hoofdbestuur komt ca. 12 maal per seizoen bijeen.

Deze bijeenkomsten van het hoofdbestuur zijn wegens een drukke agendering slechts in beperkte mate en na voorafgaande goedkeuring toegankelijk voor andere leden of derden.

De notulen van het hoofdbestuur zijn openbaar.

Verschuiven van verantwoordelijkheden naar beneden betekent delegeren.

Om deze reden is het belangrijk dat er een logische taakverdeling is en een goede beschrijving van alle taken.

Voor een uniforme beleidsvoering en een toereikende coördinatie is het belangrijk besluiten rond beleid plenair te nemen en de uitwerking ervan te delegeren.

Dit lukt alleen indien permanent een voldoende openheid naar kader en leden wordt betracht.

DAGELIJKS BESTUUR (DB)

Het dagelijks bestuur draagt zorg voor het (laten) uitvoeren van de beleidsvoorbereidende werkzaamheden en het (laten) uitvoeren van de door het hoofdbestuur genomen besluiten, in zoverre de uitvoering hiervan niet bij één der commissies is neergelegd.

Dit betekent in de praktijk:

- * Het voorbereiden van de bijeenkomsten van het hoofdbestuur en de ledenvergaderingen.
- * Het voorbereiden van bestuurlijke besluiten en deze ter discussie of ter vaststelling voorleggen aan het hoofdbestuur.
- * Het toezien op een goede uitvoering van de besluiten van het hoofdbestuur en de ledenvergaderingen door de commissies of door andere kadergroeperingen.
- * Het vertegenwoordigen van de vereniging extern.
- * Het initiëren van activiteiten, die moeten gebeuren in het kader van een steeds verdere optimalisatie van de organisatie van de vereniging.
- * Mede richting geven aan de federatieve Stichting Sportpark West.

De voorzitter zal, als belangrijke motor in de beleidsvoorbereiding, oog moeten hebben voor datgene dat in de samenleving plaatsvindt en dat van invloed kan zijn op het functioneren van de vereniging.

Een eigentijdse voorzitter zal zich dus, min of meer continue, moeten oriënteren op de plaats die de eigen sportvereniging in de samenleving zou moeten innemen.

Het dagelijks bestuur bestaat uit 3 personen:

- * algemeen voorzitter
- * algemeen secretaris
- * algemeen penningmeester

Het komt als regel éénmaal per 8 weken bijeen. De voorzitter, vice-voorzitter, secretaris en penningmeester vertegenwoordigen de vereniging in juridische zin.

Statutair zijn voor het aangaan van contracten en duurdere aankopen steeds twee handtekeningen noodzakelijk. Hiervoor is eventueel ook één ander lid van het hoofdbestuur medegerechtigd.

Ieder lid van de vereniging, alsmede externe belanghebbenden kunnen overleg plegen met het dagelijks bestuur op een van haar bijeenkomsten. Telefonische aankondiging hiervan vooraf is, in verband met een eventuele voorbereiding hierop, aan te bevelen.

1.2. De jeugdcommissie

Voorzitter jeugdcommissie

- Leiding geven aan de uitvoering van het jeugdbeleid en de organisatie van de jeugdafdeling binnen de door het hoofdbestuur vastgestelde richtlijnen en financiële middelen.
- Leiding geven aan de bijeenkomsten van de jeugdcommissie (JC) alsmede de algemene bijeenkomsten met jeugdleiders.
- Opstellen van de vergaderroosters voor de jeugdcommissie in overleg met secretaris.
- Coördinatie van de werving en introductie van nieuwe hoofdleiders en jeugdleiders.
- Afstemming van het benodigde kader voor de jeugdafdeling in overleg met de commissie Voetbaltechnische zaken.
- Vertegenwoordigen van de jeugdafdeling extern.
- Maakt deel uit van het HB.

Algemeen secretaris jeugd

- Verzorgt de correspondentie met leden, ouders, andere verenigingen en de KNVB inzake het jeugdgebieden.
- Brengt de ingekomen documenten ter kennis van de jeugdcommissie en handelt hiermee naar de bevindingen van de jeugdcommissie.

- Notuleert de vergaderingen van de jeugdcommissie, alsmede de jeugdleiderbijeenkomsten. De leden van het DB ontvangen hiervan mede een afschrift.
- Stelt het jaarverslag van de jeugdafdeling op voor de te houden algemene ledenvergadering in oktober van ieder jaar.
- Draagt zorg voor de in- en uitschrijvingen van jeugdleden en jeugdleiders en in overleg met de penningmeester contributie-inning.

Wedstrijdsecretaris jeugd

- Draagt zorg voor de informatie aan spelers en jeugdleiders over het wedstrijdgebeuren.
- Verzorgt de aanvragen voor dispensatiespelers.
- Stelt in overleg met betrokkenen de wedstrijden vast, die niet georganiseerd worden door de KNVB, met in acht name van de beschikbaarheid van de velden en de bodemgesteldheid hiervan dit alles in overleg met de Sportparkmanager.
- Draagt zorg voor het verzamelen van alle wedstrijdformulieren, alsmede de verzekeringspapieren bij ongevallen binnen de jeugdafdeling.
- Onderhoudt de contacten met de coördinator uitvoering terreinbeheer en de bestuurder kantinebeheer voor zaken rond wedstrijden van de jeugdafdeling.
- Maakt wedstrijd- en uitslagen mutaties in Sportlink.

Hoofdleiders A, B of C sectie

- Zorgen ervoor dat de procedures, die samenhangen met het uit te voeren jeugdbeleid, door de jeugdleiders binnen hun sectie worden nageleefd. De hoofdleiders ondersteunen de jeugdleiders hierin.
- Zorgen voor een tijdige aanvang van de voorbereidingen op het nieuwe seizoen, in overleg met de sectietrainer.
- Wijzen in overleg met de Hoofd jeugdopleidingen en de teamtrainer, spelers aan, die voor selectiegroepen, doorstroming of terugstroming in aanmerking komen.
- Zijn verantwoordelijk voor de kwaliteit van de organisatie van wedstrijden en gespecialiseerde nevenactiviteiten binnen hun sectie.
- Zorgen voor vervanging bij afwezigheid van jeugdleiders binnen hun sectie.
- Coördineren het overleg met de ouders van de leden binnen hun sectie.
- Coördineren de onderling afgesproken maatregelen bij het zonder afmelden wegblijven van spelers bij wedstrijden.
- Zijn verantwoordelijk, in overleg met jeugdtrainers en jeugdleiders, voor een adequate bezetting van de teams
- Houden er toezicht op dat voldoende trainingsmaterialen aanwezig zijn en treden hierover in overleg met de bestuurder terreinbeheer.
- Zien toe op het niet opstellen van door KNVB of RKVVL/Polaris geschorste spelers.
- Bevorderen van zelfwerkzaamheid bij junioren en dames.

Hoofdleiders D, E of F sectie / meisjesteam

- Zorgen ervoor dat de procedures die samenhangen met het uit te voeren jeugdbeleid, door de jeugdleiders binnen hun sectie worden nageleefd. De hoofdleiders ondersteunen de jeugdleiders hierin.
- Zorgen voor een maximale betrokkenheid van de ouders bij het totale jeugdgebeuren rond hun kind(eren).
- Zorgen voor een tijdige aanvang van de voorbereiding op het nieuwe seizoen in nauw overleg met de jeugdtrainers.
- Dragen zorg voor het niet ondersneeuwen van de veiligheid en de sfeer in de voetbalopleiding van de leden binnen hun sectie.
- Zijn verantwoordelijk voor de organisatie van wedstrijden en nevenactiviteiten binnen hun sectie.
- Zorgen voor vervanging bij afwezigheid van één van de jeugdleiders.
- Zijn verantwoordelijk, in overleg met de jeugdleiders en jeugdtrainers, voor een adequate bezetting van de teams.

- Wijzen in overleg met de jeugdtrainers spelers aan die voor selectiegroepen, doorstroming of terugstroming in aanmerking komen.
- Houden er toezicht op dat voldoende trainingsmaterialen aanwezig zijn en treden hierover in overleg met de bestuurder terreinbeheer.

1.3. De Dag-coördinator/coördinatrice (wordt nader ingevuld)

Taken op trainingsavonden- en wedstrijden:

- Neemt voor zover nodig actie bij afgelastingen (opvang jeugdtrainer/spelers). In principe zal het clublokaal open zijn en worden er alternatieven aangeboden. Dat zal uiteraard afhangen van de inbreng van de kaderleden van de betreffende teams.
- Ontvangt tegenstanders en scheidsrechters voor de wedstrijden (indien nodig bij wedstrijden door de week) door hen een consumptie aan te bieden. Geldt ook voor na de wedstrijd.
- Zorgt voor de correcte invulling van de ruilformulieren (alleen bij A t/m D). Nadat deze (na de wedstrijd) door de scheidsrechter zijn ondertekend, gaat een kopie naar de tegenstander en het origineel in postvak wedstrijdsecretaris.
- Verzamelt de uitslagen van de E en F thuiswedstrijden en geeft deze door aan de wedstrijdsecretaris.
- Verzamelt alle jeugd uitslagen van uitwedstrijden voor publicatie website.
- Is voor die avond/wedstrijddag gedeelte algemeen aanspreekpunt voor alle voorkomende verenigingszaken en stuurt informatie door naar de verenigingsverantwoordelijke, indien nodig.
- leiders om daarmee de communicatie te verhogen binnen de club en mensen bijv. te attenderen op aankomende activiteiten en acties.

1.4. De Jeugdkaderleden (jeugdtrainer/leider)

In dit beleidsplan wordt alleen gesproken over het jeugdkaderlid in het algemeen (trainer en/of leider). In de praktijk zijn er taken die meer onder de trainer van het team vallen (technisch van aard) en andere taken die meer onder de leider/begeleider van het team vallen (organisatorisch van aard). Veelal ziet men in de praktijk dat vele kaderleden trainer en leider zijn, dus met beide taken in aanraking komen. In dit kader wordt ook verwezen naar de Informatiebrochure van RKVVL/Polaris die ieder seizoen wordt uitgereikt.

Jeugdkaderleden betalen geen contributie, maar worden wel door de vereniging als kaderlid bij de KNVB gemeld. Zij moeten dan ook allemaal een relatie nummer hebben.

1.5. Imago en representatie

Iedere trainer/coach/jeugd(bege)leider van RKVVL/Polaris vertegenwoordigt de vereniging tijdens trainingen, wedstrijden en alle andere activiteiten.

1.6. Sportpark Management

- De velden worden door de vereniging gehuurd bij de gemeente en voor het inplannen van de velden wordt aangegeven welk team op welk tijdstip traint en wedstrijden speelt. Hierbij is het schema aangehouden dat in juni in overleg met de trainers/leiders gemaakt is. Helaas is het voorlopig niet mogelijk om hiervan af te wijken omdat dit alles al in de planning bij de gemeente is opgenomen. Dus ook wanneer teams op een andere dag of tijdstip willen trainen is er niets meer aan te veranderen. Het enige dat mogelijk is, is dat jullie zelf na overleg met een ander team en de contactpersoon, onderling volledig ruilen.
- Vriendschappelijke wedstrijden minimaal 2 weken van te voren aanvragen bij de wedstrijdsecretaris jeugd of senioren.. Deze overlegt met de sportparkbeheerder en daarna hoort de aanvrager of dit ingepland kan worden. Dit geldt voor zowel jeugd als seniorenwedstrijden. Binnen een dag of twee heeft de vereniging bericht of dit mogelijk is. Het kan wel zorgen voor een afwijking in het bestaande trainingsschema.
- Veldindelingen zijn gemaakt in onderling overleg met de sportparkbeheerder. Ook hier kan niet van afgeweken worden want een veld kan aan een andere partij verhuurd zijn. De vereniging heeft wel voorstellen gedaan m.b.t. de indelingen voor de trainingsavonden waarbij rekening wordt gehouden dat ieder team minimaal één keer per week op het kunstgras traint. De trainingsschema's zullen op de website vermeld worden.

De F, MF en trainen op het grote Multi-veld. Daar is voor gekozen om deze jongste groepen zo kort mogelijk bij de accommodatie te houden. Verder zijn er allerlei voordelen te bedenken: hoofdleid(st)ers hoeven niet meer alle velden af te lopen om zaken geregeld te krijgen, teams kunnen sneller onder elkaar overleggen wanneer er spelers "geleend" moeten worden, kinderen hoeven niet meer door het donker te lopen, enzovoort.

De ruimte op dit veld is meer dan voldoende, het zijn in principe 2 voetbalvelden aan elkaar geplakt en de vereniging heeft hiervan 2/3 deel gehuurd. Er staan wel alleen op het middengedeelte lijnen van een voetbalveld maar die lijnen heb je niet nodig tijdens een training.

- Kleedkamers worden zo effectief mogelijk ingepland en er kan dan ook niet van afgeweken worden. Ook al ligt een kleedkamer op dat moment vrij, daar is een reden voor. De spullen zoals sporttassen dienen uiteraard zoveel mogelijk nog steeds opgeborgen worden in de kasten. Wijs ook bij wedstrijden jullie tegenstander hierop, er mag namelijk niets in de kleedkamers achterblijven. De sleutel van de aan jullie toegewezen opbergkast ontvangen jullie bij Terreinbeheer.

HOOFDSTUK 2, ORGANISATORISCHE TAKEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN KADERLEDEN (JEUGDTRAINERS- EN LEIDERS)

VOORAF:

Het spreekt voor zich dat voor het verkrijgen van een goede jeugdopleiding en een waterdicht overleg, goede onderlinge afspraken moeten gelden tussen alle kaderleden binnen de jeugdafdeling.

Alle jeugdcommissieleden, jeugdtrainers en jeugdleiders moeten zich om deze reden goed bewust zijn van de taken en verantwoordelijkheden, die zij op zich hebben genomen toen zij onze voetbaljeugd gingen begeleiden.

In de afspraken die met de jeugdspelers gemaakt worden aan het begin van het voetbalseizoen vervullen alle kaderleden uiteraard een voorbeeldfunctie.

Afspraken die je maakt met je jeugdspelers dienen hoe dan ook door de jeugdtrainer of jeugdleider zelf te worden nagekomen. Pas dan kan er van een correcte begeleiding sprake zijn.

Verder is het belangrijk, mede vanuit onze uitgangspunten en doelstellingen gezien, dat alle kaderleden positief tegenover elkaar en tegenover hun jeugdspelers staan. Iedereen probeert zich voor honderd procent in te zetten voor onze jeugd en een stuk waardering daarvoor is op zijn plaats. Uit ervaring is gebleken dat een positieve houding naar elkaar toe uiteindelijk het beste resultaat oplevert.

Natuurlijk valt er op een plaats waar veel mensen samen aan iets werken ook vaak het een en ander te bespreken. In alle gevallen, maar vooral in de gevallen waarin het personen betreft, zal dit moeten worden gedaan op het juiste moment, de juiste manier en de juiste plaats. Met andere woorden in een open gesprek met de betrokkene(n) zelf of in de eerstvolgende commissie-, sectie- of jeugdleiderbijeenkomst.

De jeugdleiders hebben een begeleidende taak en zullen garant moeten staan voor een optimale begeleiding van de aan hen toevertrouwde jeugdspelers. Keuzes omtrent het maken van opstellingen, het maken van aanvullende afspraken, het vergeven van het aanvoorderschap in een team, het "lenen" van spelers enz. worden zeer bewust en in goed overleg met de trainer gemaakt. Ervoor zorgen dat alle spelers het goed naar de zin hebben is een voorname taak van de jeugdleider. Zorgen voor een stijgend voetbaltechnisch en voetbaltactisch niveau bij alle jeugdspelers hangt daarmee samen.

Als jeugdkaderleden is het heel belangrijk dat er vooraf aan de competitie start goede afspraken worden gemaakt onderling indien er meerdere kaderleden bij een team actief zijn, met de spelers zelf en mogelijk met hun ouders (team- en leeftijdafhankelijk).

De vereniging stelt een trainingspak of coachjas ter beschikking. Het kaderlid dient hier 25,- euro borg voor te betalen. Bij inlevering jas/trainingspak krijgt men het borgbedrag terug.

Met het oog op het technische gedeelte van onze jeugdopleiding zijn er voor de jeugdtrainers en jeugdleiders vanzelfsprekend ook een aantal taken en verantwoordelijkheden weggelegd. Deze staan beschreven in HOOFDSTUK 3. VOETBALTECHNISCH BELEID.

2.1. Voor seizoenaanvang

Nadat de voorlopige indeling (mei/juni) is gebeurd, moet de leider/trainer ervoor zorgen dat de spelers die in zijn/haar team zijn ingedeeld, geïnformeerd worden betreffende het nieuwe seizoen (welk team, eerste training, oefenwedstrijden/evt. beker, competitieprogramma etc.). Dit contact is ook goed om alle gegevens (adres, geb. datum, e-mailadres, tel. nrs.) te controleren. Geef wijzigingen (ook als spelers aangeven toch te willen stoppen) meteen door aan de hoofdtrainer/secretariaat.

2.1.1, Thema's voor het teamgesprek/de teamavond

Binnen de jeugdopleiding is het belangrijk om goede afspraken te maken met de jeugdspelers. Bij de pupillen uiteraard met de ouders. Deze afspraken worden door de jeugdtrainer met de spelers besproken tijdens het teamgesprek, na of vooraf aan de eerste training waarop alle spelers van de groep aanwezig zijn.

Voor het teamgesprek zijn de trainer/leider en alle spelers aanwezig.

Voor het teamgesprek (bij de pupillen: de teamavond) zal tijd moeten worden uitgetrokken, zodat de afspraken goed en rustig kunnen worden doorgesproken. Belangrijk is ook de reacties en meningen van de spelers te laten gelden en hen in het gesprek actief te betrekken.

Na afloop van het teamgesprek moeten de afspraken volledig duidelijk zijn, zodat in de begeleiding gedurende de rest van het seizoen steeds consequent naar hetgeen is afgesproken kan worden terugverwezen. Om deze reden moeten de afspraken kort en bondig op schrift worden gesteld. Het gesprek is een belangrijk onderdeel in ons streven naar een optimale begeleiding van onze jeugdspelers. De aanwezigheid van de hoofdtrainer of standaardteamtrainer is zeer aan te bevelen. Uniformiteit binnen de leeftijdsgroep is belangrijk.

De afspraken hebben betrekking op een vijftal deelgebieden:

1. Seizoensverwachting.
2. Afspraken rond de trainingen.
3. Afspraken rond de wedstrijden (gele/rode kaarten beleid vereniging en KNVB).
4. Gedrag en omgang (normen en waarden beleid vereniging).
5. Persoonlijke wensen van jeugdtrainer/jeugdtrainer/speler.

2.1.1.1. Seizoensverwachting

- De trainer/leider geeft zijn/haar mening over de verwachtingen ten aanzien van prestatie en plaats op de ranglijst; de spelers worden niet opgehadeld met te hoge verwachtingen; Bij standaardteams is dit anders dan bij recreatieve teams.
- Verwachtingen omtrent sfeer binnen het team, trainingsopkomst, inzet tijdens trainingen en wedstrijden, leerproces in het komend seizoen worden kenbaar gemaakt.

2.1.1.2 Gedrag en omgang

- Men benadert elkaar te allen tijde op een positieve manier; binnen een teamsport is dat zeer belangrijk ("goed gedaan" werkt honderd keer beter dan "slecht gedaan").
- Iedereen is open en eerlijk tegenover anderen: als een speler of trainer/leider iets niet bevalt, moet hij/zij daar op het juiste moment en de juiste plaats met de juiste persoon over praten; alleen dan kan er naar elkaars mening worden geluisterd.
- Jeugdspelers spreken de trainer/leider aan met "trainer".
- Grof taalgebruik, ruzie maken, vernielingen aanrichten, aan andermans spullen zitten e.d. hoort niet thuis op ons sportpark en zal dan ook niet worden getolereerd; het zal onmiddellijk en op een juiste manier worden aangepakt door trainers/leiders en hopelijk ook door medespelers. Sancties volgen vanuit jeugdcommissie of hoofdbestuur.

2.1.1.3 Persoonlijke wensen van jeugdtrainer/jeugdtrainer

Dit gedeelte wordt door de jeugdtrainers en -leiders zelf ingevuld en doorgespeeld naar de spelers (en ouders). Het mag nooit strijdig zijn met het beleid in dit jeugdbeleidspan.

Te allen tijde is het raadzaam ook ouders bij het geheel te betrekken, vooral om zaken zoals vervoer, het uithelpen bij andere teams/doorschuiven, contributie, andere financiële zaken etc. goed door te spreken

- Uitgangspunt voor de jeugdtrainer/leider is het jeugdbeleidsplan, dat voor hem als leidraad geldt.
- Vervoer en verkeersveiligheid.

Zorg voor een vervoersschema opdat alle spelers veilig vervoerd kunnen worden. Vraag of ouders een inzittendenverzekering hebben. De KNVB verzekering dekt evt. schade NADAT eerst een beroep op de eigen verzekering is gedaan.

- Organiseer een ouder/teamavond aan het begin van ieder seizoen om teamafspraken te maken.

- Volg het schema veldindeling voor wedstrijden en trainingen. Indien er een reden is om te wisselen van veld/tijd etc., contacteer dan Anja Roijen.
- Iedere jeugdtrainer/leider probeert zoveel mogelijk bij alle vergaderingen/overleggen te zijn van de desbetreffende leeftijdscategorie en die van algemene aard (bijv. algemene jeugdtrainersvergadering). Per team moet minimaal 1 leider team aanwezig zijn. Via de notulen informeert deze ook de andere jeugdtrainer/leider.
- Het is wenselijk dat door jeugdtrainers/leiders passende KNVB opleidingen worden gevolgd. Hiervoor is gemeentelijke subsidie mogelijk. Opgave via de wedstrijdsecretaris. Wees een voorbeeld (taalgebruik, niet roken in lokalen en langs de lijn, op tijd aanwezig etc.).
- Benader zowel de groep op een manier die bij de leeftijd past, maar zeker ook het individu. (Let op de eenling/zondebok pesten).
- Betrek in beslissingen aangaande het team ook je medekaderleden.
- Betrek de ouders bij het voetbal en vraag hun na de wedstrijd of training hoe het met hun kind gaat. Denk daarbij aan spelvreugde, maar ook schoolsituatie.
- Bij onoplosbare conflicten direct contact opnemen met de hoofdtrainer.

2.2 Materialen

Het materiaal (bijv. kleine doeltjes) dat beschikbaar is kan in principe door elke trainer gebruikt worden. Eventueel in overleg met de andere trainers, die op dezelfde avond trainen, kiest de trainer het materiaal dat hij nodig heeft voor zijn jeugdtraining. In de trainingsvoorbereiding dient de trainer hiermee rekening te houden.

Over het gebruik van de trainingsballen bestaan een aantal vaste afspraken. Er zijn verschillende gewichtsklassen en kwaliteitsverschillen (trainings- of wedstrijdbal).

De A-, B-jeugd speelt met een bal met een gewicht van min.370 en max.450 gram. De C en D-jeugd met een bal met een gewicht van min. 320 en max. 370 gram. En de E- en F-jeugd met een bal met een gewicht van min. 290 tot max. 320 gram.

Het materiaal, dat gebruikt wordt tijdens de jeugdtrainingen, wordt na afloop van de training door spelers en jeugdtrainer afgegeven bij Sportpark management. Belangrijk is na afloop het aantal trainingsballen te controleren.

2.3 Afgelastingen van trainingen

Wanneer een jeugdtraining moet worden afgelast kan de trainer het initiatief nemen om de training op te schuiven (in overleg met Anja Roijen) naar een dag of een paar dagen later in dezelfde week. Hierbij moet wel rekening gehouden worden met de bestaande trainingsprogramma's van de andere teams. Op die manier komen de jeugdspelers allemaal aan de nodige trainingstijd toe. Ook wanneer een trainer verhinderd is, wordt de bovenstaande oplossing gewaardeerd.

HOOFDSTUK 3 VOETBALTECHNISCH BELEID

ALGEMEEN

De Technische Commissie (TC) houdt zich bezig met de opleiding van de spelers in alle leeftijdscategorieën. Deze commissie heeft een sturende, adviserende en controlerende rol ten aanzien van de jeugdtrainers. Men streeft ernaar om een aparte commissie aan te stellen voor de jeugd technische opleiding.

De trainers proberen in overleg met deze commissie te komen tot een optimale scholing en begeleiding van de jeugdspelers. TC legt zijn werkwijze en besluiten periodiek voor aan de jeugdcommissie. Beide commissies (TC/JC) informeren het hoofdbestuur wanneer dit van toepassing is.

Eén keer in de drie maanden wordt er een bijeenkomst georganiseerd, waarin telkens iets anders op het programma staat. Hierbij moet worden gedacht aan het organiseren van onderlinge wedstrijden (bv. tegen een lager elftal, of tegen de A-jeugd), gezamenlijke trainingen (bv. een demonstratietraining, zelf een jeugdtraining nabootsen), bekijken van videobanden, evaluatie voorgaande weken, maken van nieuwe afspraken, enz. enz.

Deze bijeenkomsten zijn bedoeld om de jeugdopleiding te bewaken, door daarover samen te praten. Op deze manier kan het werk regelmatig worden geëvalueerd. Het is de bedoeling dat alle betrokkenen een actieve rol hierin vervullen.

De bijeenkomsten moeten ontspannen van karakter zijn. Ze zullen vooral ook een positieve bijdrage moeten leveren aan de sfeer binnen de kadergroep (commissieleden en jeugdtrainers).

Er worden regelmatig gesprekken gevoerd met de jeugdtrainers in de diverse secties. In dit gesprek wordt gekeken naar de vorderingen van het betreffende jeugdteams in de voorbije maanden en wordt een globale planning gemaakt voor de trainingen en wedstrijden in de volgende twee maanden. Als de trainers er behoefte aan hebben kan oefenstof door het hoofd jeugdopleiding worden aangedragen. Op die manier werken de trainer en leiders samen met de TC aan een plan voor hun spelersgroep. Indien er knelpunten zijn kunnen die ook in dit gesprek aan de orde worden gebracht. Ook is het Hoofd Jeugdopleiding bij dit overleg aanwezig zijn.

3.1 Opleidingen

Jeugdvoetballeider

Opleiding voor mensen die jeugdteams begeleiden vóór, tijdens en na de wedstrijden. De cursus gaat uit van de praktijk.

Aan de orde komen de volgende onderwerpen:
het begeleiden (coachen) van pupillen in de praktijk
(wedstrijden 4 tegen 4, 7 tegen 7 en 11 tegen 11)
leeftijdsgroepen van de jeugd en de daarbij behorende karakteristieken
jongens- en meisjesvoetbal
blessurepreventie
spelregels en de rol als spelleider/scheidsrechter.

Organisatie:

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van elk 3 uur en wordt op avonden gegeven. Als er veel kandidaten van één vereniging zijn, kan de cursus bij die vereniging worden georganiseerd. De deelnemers die alle bijeenkomsten bijwonen, ontvangen een certificaat.

Start:

Zodra er 16 deelnemers zijn.

Toelating:

Vanaf de leeftijd van 16 jaar.

Pupillentrainer

Doel en inhoud:

De opleiding Pupillentrainer geeft kennis en inzicht om jeugdige voetballers in de leeftijd van 5 tot 13 jaar te trainen en coachen. In de praktijk leert de cursist hoe kinderen kunnen leren voetballen, hoe je dat aan hen over moet brengen en in training en in coaching vorm kan geven.

Onderwerpen:

- het trainen van jeugdspelers in de verschillende leeftijdsgroepen
- kenmerken van de verschillende leeftijdsgroepen, jongens- en meisjesvoetbal
- leiding geven aan jeugdspelers

De inhoud komt overeen met de inhoud van de F-, E-, en D-modulen.

Organisatie:

De KNVB Academie gaat uit van competentiegericht opleiden. De cursisten staan daarin centraal en worden ondersteund in hun leerproces. De cursisten voeren tijdens de opleiding in de praktijk opdrachten uit die worden vastgelegd in een logboek(portfolio).

De opleiding bestaat uit twee delen: een cursus- en een ervaringsdeel. Het cursusdeel, met veel praktijk, bestaat uit 8 bijeenkomsten van 3 uur en wordt op avonden gegeven en zelfstudie.

Het ervaringsdeel bestaat uit:

het minimaal een keer per week gedurende de opleiding trainen en coachen van pupillen (minimaal 6 trainingen en 3 wedstrijden). Tijdens dit ervaringsgedeelte worden opdrachten uitgevoerd en de producten hiervan worden verzameld in het portfolio.

De deelnemers die aan de gestelde eisen voldoen, ontvangen een diploma.

Start:

Zodra er 16 deelnemers zijn.

Toelating:

Vanaf de leeftijd van 15 jaar.

Juniorentrainer

Doel en inhoud:

Het leren trainen van de juniorenelftallen in de vereniging. Vooral in de 'lagere' teams hebben de junioren belangstelling voor andere dingen dan het voetballen. De juniorentrainer zorgt ervoor dat de jongeren enthousiast worden en blijven voor voetbal. Hij heeft een voetbaltechnische en opvoedkundige taak.

In de opleiding wordt veel aandacht besteed aan het op een plezierige en verantwoorde wijze trainen en coachen van jeugdvoetballers van 13 tot 19 jaar.

Onderwerpen:

- de taken van de juniorentrainer
- de kenmerken van junioren
- het begeleiden van junioren
- het trainen en coachen van junioren

Organisatie:

De KNVB Academie gaat uit van competentiegericht opleiden. De cursisten staan centraal en worden ondersteund in hun leerproces. De deelnemers voeren tijdens de opleiding in de praktijk opdrachten uit die worden vastgelegd in een logboek (portfolio).

De opleiding bestaat uit twee delen: een cursus- en een ervaringsdeel. Het cursusdeel bestaat uit 10 bijeenkomsten van elk 3 uur en wordt op avonden gegeven.

Het ervaringsdeel bestaat uit:

het minimaal een keer per week gedurende de opleiding trainen en coachen van junioren (2e/3e klasse). Minimaal 8 trainingen en 4 wedstrijden. Tijdens dit ervaringsgedeelte worden opdrachten uitgevoerd en de producten hiervan verzameld in het portfolio.

De deelnemers die aan de gestelde eisen voldoen, ontvangen een diploma.

UEFA C/Trainer-Coach III Jeugd - 2009/'10

Algemeen

Binnen het amateurvoetbal zijn veel jeugdteams actief (zowel prestatief als recreatief). Elk van deze teams vraagt om de juiste Trainer Coach. De taken van een Trainer Coach zijn onder te verdelen in: coachen tijdens wedstrijden, geven van trainingen en het begeleiden van jeugdspelers. Daarnaast is de Trainer Coach onderdeel van de vereniging. De opleiding Trainer Coach III Jeugd is erop gericht de cursisten voor te bereiden op en te ontwikkelen in het - met succes - uitvoeren van deze taken. De opleiding Trainer Coach III Jeugd wordt georganiseerd door de districten van de KNVB onder supervisie van de KNVB Academie te Zeist. Deze opleiding is een UEFA C opleiding.

Studieprogramma

Doel van de opleiding

De cursisten leren jeugdvoetballers te trainen en te coachen bij wedstrijden. Uitgangspunt is dat de Trainer-Coach III Jeugd leert om trainingen te verzorgen die zijn afgestemd op de verschillende leeftijdsgroepen en die gericht zijn op het verbeteren van de individuele voetbal ontwikkeling van de jeugd (jongens en meisjes). De TC III jeugd werkt voornamelijk met (selectie) teams A-, B-, C-junioren of D-pupillen.

Opzet van de opleiding

De KNVB Academie heeft ervoor gekozen om Trainer Coaches voor te bereiden op de praktijk door competentiegericht op te leiden. Competentiegericht opleiden betekent dat de cursist in de praktijk aan het werk gaat met praktijkopdrachten. Deze praktijkopdrachten staan centraal tijdens de cursusbijeenkomsten. De producten van de opdrachten worden vastgelegd in een (digitaal) portfolio.

De opleiding Trainer Coach III Jeugd bestaat uit twee delen: een cursus- en een ervaringsgedeelte. Het cursusgedeelte bestaat uit drieëntwintig bijeenkomsten van circa drie uur met daarnaast zelfstudie, het uitwerken van opdrachten en het bijhouden van een portfolio. Acht tot tien van de bijeenkomsten zijn groepsbijeenkomsten met vier tot tien cursisten, bij voorkeur op een trainingsavond van het (stage)team van één van de cursisten. De opleiding wordt gekenmerkt door veel oefening in de praktijk.

Het ervaringsgedeelte betreft het trainen en coachen van een jeugdelftal tijdens de opleiding (niveau selectieteams A-, B-, C- of D-jeugd, minimaal 1e klasse). Gedurende het ervaringsgedeelte zal de cursist worden ondersteund door een praktijkbegeleider. De praktijkbegeleider is een trainer coach die minimaal in het bezit is van Trainer Coach III diploma (senioren of jeugd) en de cursist helpt bij het uitvoeren van de opdrachten. De praktijkbegeleider wordt door de KNVB Academie voorbereid op zijn taak door middel van informatiemateriaal en de mogelijkheid om een opleiding tot praktijkbegeleider te volgen.

Proeven van bekwaamheid (PVB)

Om de opleiding met een diploma af te ronden moeten er een aantal Proeven van Bekwaamheid met goed gevolg worden afgelegd. Het gaat hierbij om de volgende PVB 's:

- Coachen van wedstrijden
- Geven van trainingen
- Organiseren van activiteiten
- Aansturen van kader

Onderwerpen tijdens de opleiding

- Het lezen van wedstrijden (11 tegen 11)

- Het coachen van wedstrijden
- Het geven van een training die gericht is op de voetbalontwikkeling van D-pupillen, C, B- en A-junioren
- Het begeleiden van jeugdspelers

Studiebelasting

Cursusgedeelte

Bijeenkomsten (23 keer à 3 uur)	69 uur
Zelfstudie	40 uur

Ervaringsgedeelte

Uitvoeren opdrachten/Bijhouden portfolio/Trainen en coachen team 80 uur

Toetsen & PVB's

Spelregel toets/Theorie/PVB's 11 uur

Totaal

 ⁺
200 uur

Organisatie

Cursusplaats

Het betreffende KNVB District bepaalt, uitgaande van een centrale ligging ten opzichte van de woonplaatsen van de deelnemers, de opleidingsplaats en locatie waar de opleiding wordt verzorgd.

Aanvang en opleidingsduur

De eerste cursusdag wordt in de regel ingepland in de maand september (uiterlijk oktober) van het betreffende cursusjaar. Het eind van de cursus wordt voorzien in de maand maart (uiterlijk april). De totale duur beslaat circa 36 weken. De deelnemer moet uiterlijk 1 juni van het cursusjaar alle PVB's met goed gevolg hebben afgelegd. Voor het afleggen van herkansingen van PVB's na 1 juni (in de regel dus in het volgende seizoen) worden bijkomende kosten in rekening gebracht. Bij een situatie van overmacht dan wel op advies van de docent(en) kan de deelnemer een schriftelijk verzoek indienen om de opleidingsduur te verlengen. De KNVB Academie neemt hierin de beslissing en bepaalt in hoeverre aan het verzoek kan worden voldaan. De kosten voor behandelen van de opdrachten, het volgen van (delen van) de opleiding en het afleggen van PVB's in een volgend cursusjaar zullen separaat in rekening worden gebracht tegen de dan geldende tarieven.

Diploma en bevoegdheid

Toekenning diploma

Het diploma Trainer Coach III Jeugd wordt alleen toegekend als de Proeven van Bekwaamheid met goed gevolg zijn afgelegd. Het opleidingsprogramma en de beschrijving van de Proeven van Bekwaamheid worden aan het begin van de opleiding uitgereikt.

Het diploma geeft recht om, na verkregen licentie (welke zelf bij de KNVB moet worden aangevraagd), op te treden als trainer coach van spelers uitkomende in de vijfde en lagere klasse van het mannenvoetbal, speelsters uitkomende in de eerste en lagere klassen van het vrouwenvoetbal en jeugdspelers.

Doorstroming

De doorstroming naar de opleiding Trainer-Coach II is alleen mogelijk als voor de Proeven van Bekwaamheid gemiddeld het cijfer 6,5 of hoger wordt behaald.

3.2 Leefijdsspecifieke en technische kenmerken per leeftijdscategorie

3.2.1 F-pupillen

Algemeen:

Snel afgeleid. Kunnen zich niet lang concentreren. Te speels om zodanig te voetballen als ouderen dat van hem/haar verlangen. Individueel gericht: geen gevoel om dingen samen te doen.

Training:

Kinderen in de F-leeftijd moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Ze moeten wennen aan de dingen die typisch voetbaleigen zijn, zoals: de bal, medespelers, tegenstanders, scoren, regels, beperkte ruimte.

De jongste voetballertjes die vaak "in het wilde weg" tegen de bal trappen, moet op speelse wijze worden geleerd om "doelgericht te spelen". Ze moeten er wel de tijd voor krijgen.

De F-speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Het verbeteren van de voetbalprestaties van F-spelers staat dan ook in het teken van de ontwikkeling van het gevoel voor de bal.

De beste manier om dat balgevoel te ontwikkelen is "veel voetballen": zo vaak mogelijk de bal raken onder steeds weer andere omstandigheden. Dus eigenlijk geldt: veel contacten met de bal in voetbalsituaties.

Dat betekent niet alleen maar partijtjes spelen. Dat zou de spelers op den duur gaan vervelen en het zou de trainer weinig gelegenheid bieden om de voetbalprestaties van de spelers positief te beïnvloeden. Wanneer men F-spelertjes enerzijds wil laten voetballen en dat anderzijds niet alleen met partijvormen willen doen, dan zullen er oefenvormen gevonden moeten worden die passen bij de belevingswereld van kinderen van 6, 7 en 8 jaar. Een beetje spannend, een beetje avontuurlijk, maar ook speels en vooral ruimte laten voor eigen ontdekkingen.

Wedstrijden:

Alle spelertjes op en om de bal. Een uitzondering vormen de keepers en een of twee jochies die bij voortdurende herhaling worden gemaand achter te blijven. Van voetbal is nauwelijks sprake. De bal wordt soms half of helemaal niet geraakt. De bal wordt door een rennende en schoppende horde voortbewogen. Een kluwen enthousiaste spelertjes achter een bal aan.

Hoe jong ze ook zijn, ook hier kan op speelse wijze aan veldbezetting worden gedaan.

3.2.2 E-pupillen

Algemeen:

Al veel meer bereid deel uit te maken van het team. Ziet het verschil tussen wie goed en wie minder goed kan voetballen. Kan het opbrengen om wat langer een zelfde oefening uit te voeren.

Training:

Het gevoel voor de bal is in deze leeftijdsklasse al veel beter dan bij de F-spelers. De balbehandeling houdt daarmee gelijke tred. Maar ook voor de E-spelers geldt dat ze zullen moeten voetballen om voetballen onder de knie te krijgen. In de wedstrijden kan dit het best met zeven tegen zeven. Evenals bij de F-pupillen is een half speelveld hiervoor het meest geschikt. Zoals gezegd blijft de bal ook voor de E-spelers de grootste problemen opleveren. Het parool luidt: laat ze wennen aan de bal via speelse spel- en wedstrijdvormen. Daarmee wordt de ontwikkeling technisch gezien bevorderd. Meer dan F-pupillen zijn E-spelers geneigd zelf op avontuur te gaan en zelf te ontdekken wat ze met de bal kunnen doen. Stel ze daartoe in de gelegenheid. Dit is een leeftijdsfase die zich er uitstekend toe leent dat jonge voetballers technische vaardigheid zelf onder de knie krijgen. De trainer dient hiermee tijdens de training rekening te houden.

Wedstrijden:

De eerste vormen van samenspel worden hier zichtbaar. De balbehandeling is gericht. Niettemin beperkt het zich veelal tot aannemen, dribbelen, drijven en een schot op doel.

3.2.3 D-pupillen

Algemeen:

Meer geneigd zich te meten met anderen. Kan het aan om in teamverband een doel na te streven. Beheerst de eigen bewegingen en is bewust bezig zijn prestatie op te vijzelen.

Training:

Een belangrijke periode in de ontwikkeling van het kind, dus de voetballer. De ideale leeftijd om het beheersen van de bal in de diverse voetbalsituaties onder de knie te krijgen. Het is in deze leeftijd vrij gemakkelijk voor de trainer om de relatie tussen het moment van de wedstrijd en de training aan te geven. Ze zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn in staat om het uit te voeren. Het verdient dan ook aanbeveling de naam van een topspeler in een voorbeeld te noemen. Deze jongens hebben ook veel meer begrip waarom er dient te worden vrijgelopen bij balbezit. Tijdens de momenten dat ze de bal niet in de ploeg hebben zijn ze vaak uit zichzelf bereid de tegenstander te dekken. Gedurende de training dient men hieraan aandacht te besteden.

Wedstrijden:

Een balbehandeling die erop begint te lijken. Samenspel in de vorm van de eerste echte combinaties. Een begin van faalangst is hier soms eveneens waarneembaar. De voornaamste weerstanden voor de D-pupil zijn het passeren van de tegenstander en het veroveren van de bal.

3.2.4. C-junioren / Meisjes

Algemeen:

Vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich. Geldingsdrang en de drang zich te vergelijken met anderen nemen toe. In deze leeftijd kan zich een groeispurt voordoen en kondigt zich het begin aan van de puberteit. Aan C-junioren/meisjes kunnen met betrekking tot verdeling van taken binnen het team voorzichtig eisen worden gesteld.

Training:

Meer dan ooit kan hier de wedstrijd dienen als uitgangspunt voor de training. De trainer/coach doet er verstandig aan oog te hebben voor individuele tekortkomingen en de problemen die jongens en meisjes juist op deze leeftijd kunnen hebben. Groei in de lengte kan er toe leiden dat sommigen stakerig en slungelachtig overkomen. Ze kunnen hierdoor minder goed gaan voetballen. Het is van tijdelijke aard en opmerkingen dat de speler in kwestie niet kan voetballen moeten dan ook met een korreltje zout worden genomen. C-junioren/Dames zijn wisselvallig in hun prestaties. Stel daarom de verwachtingen niet te hoog. De doelstelling kan zijn een fijn sfeertje neer te zetten met oefeningen die erop gericht zijn vanuit momenten in de wedstrijd technische en tactische zaken nog meer te verbeteren. Niet gaan grijpen naar extra trainingen zoals krachttraining en looptraining. Geduld hebben is vooral op dit moment belangrijk.

Wedstrijden:

De speler / speelster is voornamelijk bezig met wat zich bij de pupillen begon te ontwikkelen: vrijlopen en samenspelen. De kopduels lijken serieuzer; er wordt minder gekopt met de ogen dicht. Men ziet hier ook in verdedigend opzicht verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt. De taken die aan bepaalde posities kleven worden zichtbaar en worden geleidelijk opgepikt.

3.2.5. B-junioren

Algemeen:

Groei in de lengte zet door. Minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg. Maar ook alle kenmerken van de puberteit, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Niettemin is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft ermee te maken dat hij op zoek is naar de eigen grenzen.

Training:

Ook bij B-junioren kan de jeugdtrainer nog worden geconfronteerd met problemen als gevolg van groeispurt. Toch leent deze categorie er zich goed voor juist het voetballen zelf te verbeteren. Voetballen dat tijdens de wedstrijd de volwassenheid begint te benaderen en in fysiek opzicht een heel stuk forser lijkt dan dat van de C-spelers. Ook hier geldt: trainen vanuit de wedstrijdsituatie.

Daarbij is het mogelijk een beroep te doen op elftaltactiek (plaatsen in het elftal en bijbehorende taken). In deze leeftijd kunnen jongelui verantwoordelijkheid dragen. Buiten het veld blijkt dit op het gebied van de leefwijze, lichaamsverzorging en taalgebruik. Binnen de witte lijnen kunnen zij dit ook aan.

Wedstrijden:

De B-junior is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkantvoet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen. Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij 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.

3.2.6 A-junioren

Algemeen:

Zowel lichamelijk als geestelijk op weg naar meer evenwicht. Een fysieke groei in de breedte en een zakelijkere benadering van de gebeurtenissen zijn kenmerkend. In deze leeftijdsfase wordt meestal de keus gemaakt voor prestatieve of voor gezelligheidssport.

Training:

De fase van volwassenheid. Een meer bewuste en meer evenwichtige houding is kenmerkend in deze categorie. De speler streeft zichtbaar naar verbetering van zijn prestaties. Geldingsdrang en zucht naar erkenning zijn ook opvallend. Er kan veel aandacht worden besteed aan de tactiek van het elftal alsmede de taak van elke speler afzonderlijk. Hier is de relatie met de wedstrijd eigenlijk het meest voor de hand liggend.

Wedstrijden:

Beter bestand tegen de moeilijkheden die het met zich meebrengt in de kleine ruimte te spelen. Zonder te beweren dat een A-junior volleerd is, kan worden gesteld dat het anderszins een kwestie is van rijpen. Het onrustige dat zo kenmerkend is voor de B-speler maakt plaats voor een beheerster optreden. Er wordt ook door de spelers onderling gelet op het spel van elkaar. Er ontstaat een zekere eigen controle.

3.3 Training geven

3.3.1 Organisatorisch

Voordat je een training geeft zijn er een aantal organisatorische aspecten die de aandacht hebben:

- Wees tijdig aanwezig i.v.m. opvang spelers
- Bereid de training voor volgens trainingsplan -> trainersoverleg.
- Zet voor de training het materiaal uit. Op die manier laat je de spelers zien dat je bent voorbereid.
- Begin eventueel de training met een korte terugblik op de wedstrijd.

Positieve aspecten meer benadrukken dan mindere vooral in de D/E/F is het belangrijk. Vanaf de C kunnen spelers beter met opbouwende kritiek omgaan.

- Zorg voor een warming-up passend bij de leeftijdsgroep, een kerngedeelte (wat wil je dat de groep gaat leren) en een afsluiting (meestal partijspel) waar je de leerkern in terug wilt zien.
- Na de training dient al het materiaal van het veld af te zijn, tenzij de trainer van het volgende team anders aangeeft.
- Sta voor de groep in een trainingstenuue !!!
- Laat de andere materialen door de spelers zelf meenemen en maak een lijst wie er die week voor de materialen verantwoordelijk is. Zowel voor als na de training. Daarnaast zijn deze mensen die week dan ook verantwoordelijk voor het schoonmaken van de lokalen. (een leider controleert dit altijd!)
- Voor en na de training dient er een leider in het lokaal aanwezig te zijn. Verlaat als laatste het lokaal en controleer of er goed gepoetst is en of er spullen achtergebleven zijn.
- Houdt een logboek bij met de opkomst en afmeldingen.

- Blijf na de training bij de spelers in het kleedlokaal of in elk geval daarbij in de buurt. Daardoor kunnen vervelende dingen worden voorkomen en de sfeer binnen een team worden verbeterd.
 - Spelers die geblesseerd zijn dienen, indien mogelijk, altijd naar de training te komen. Zodoende blijft er contact (ook met het team) en kunnen zaken besproken worden zoals eventuele hersteltraining of behandeling door de masseur/fysiotherapeut.
 - Zorgen dat er 1 of 2 keer per jaar een teamactiviteit georganiseerd wordt
- De jeugdtrainer kiest de oefenstof voor zijn trainingen. Hij is verantwoordelijk voor een plezierige voetbalopleiding en een goede vooruitgang van zijn jeugdspelers op voetbal- technisch en voetbaltactisch gebied. Het is belangrijk de oefenstof dusdanig te kiezen dat de doelstellingen voor de betreffende leeftijdsgroep in de loop van het voetbalseizoen bereikt kunnen worden. Hierin is overleg met de voetbaltechnische commissie/technisch jeugdcoördinator en andere jeugdtrainers over de opgestelde richtlijnen natuurlijk vanzelfsprekend.

Het trainingsschema

Uitgaande van hetgeen er eerder is aangegeven, kan er een schema samen gesteld worden dat door de jeugdtrainer te gebruiken is om zijn trainingen voor te bereiden.

Beginsituatie: Waar moet ik beginnen, wat weten/kunnen de spelers al?

Hoofdaccent: Waar gaat de training over, b.v. passen en trappen, koppen op doel, vrijlopen van de verdedigers, positieospel van de aanvallers?

Doelstelling: Wat wil ik verbeteren?
Wat moeten de spelers na de training weten en kunnen?

Trainingsvorm	Organisatie	Opmerkingen
Inleiding: Welke spelvorm kies ik?	Welk materiaal gebruik ik? Hoe zet ik het materiaal neer?	Wat zeg ik tegen mijn spelers? Hoe zijn de spelregels?
Welke spelvorm of oefenvorm kies ik?	Welk materiaal gebruik ik? Hoe ziet het speelveld er uit?	Hoe zijn de spelregels? Welke aanwijzingen geef ik mijn spelers? Wat wil ik bereiken, wat moeten de spelers leren?
Partijspel: welk soort partijspel kies ik?	Welk materiaal heb ik nodig? Hoe is de veldopstelling?	Hoe zijn de spelregels? Welke aanwijzingen geef ik mijn spelers?

Evaluatie: Zijn de spelvormen die ik heb gekozen goed gelukt?
Hebben mijn spelers plezier gehad?
Hebben mijn spelers geleerd wat ik hen wilde leren?
Waarmee ga ik de volgende keer verder?

Het is voor de jeugdtrainer belangrijk te weten wat hij met de training wil. Alleen als de jeugdtrainer weet wat hij in de training wil bereiken, kan er doelgericht worden gewerkt. Dat doelgericht werken is belangrijk voor de opleiding van de jeugdspelers. De jeugdtrainer zal dan ook na moeten denken over zijn trainingsprogramma. Het verdient aanbeveling de trainingsvoorbereiding van tevoren op papier te zetten. Hiervoor stelt het hoofd jeugdopleiding diverse bruikbare voorbereidingsschema's beschikbaar, die zijn afgeleid van het schema hierboven. Na de training is het goed om na te denken over de gegeven training. bijv.: te moeilijk voor de kinderen / veld te klein / doelstelling gehaald of niet gehaald / aanpassingen / maar ook positieve zaken!!!! Daarmee wordt eigenlijk het startschot gegeven voor de volgende training. Ook hierbij kan het heel goed zijn de belangrijkste dingen op te schrijven.

Zorg dat nieuwe trainingen die je wilt geven worden afgegeven aan de administratie. Deze zal dan de trainingen in de computer verwerken. Er zal daarbij een stuk evaluatie moeten plaatsvinden. Dus noteer na de training steekpuntsgewijs je bevindingen op. Deze worden dan weer aangepast door de administratie om op die manier de trainingen van een beter kwaliteit te krijgen, die passend zijn voor de leeftijdscategorie. Daarnaast streeft RKVVL/Polaris ernaar om volgende seizoenen een groot deel nieuwe trainingen gereed te hebben en kan er veel meer tijd besteed worden aan optimalisatie van de trainingen en begeleiding van leiders en trainers !

Het doel van de jeugdtrainingen is het aanbieden van aan de leeftijd aangepaste oefenstof, rekening houdend met de specifieke kenmerken van de jeugdspelers in elke leeftijdscategorie, om zo de voetbalcapaciteiten optimaal te ontwikkelen en spelvreugde te creëren.

Enige voorwaarden voor een goede training zijn:

- Zorg dat de bedoeling van de training duidelijk is voor de spelers. Overtuig de spelers van het nut van de gekozen oefenvormen of spelvormen.
- Zorg dat de training aangepast is aan de spelersgroep, zelfs te hoge of te lage eisen leiden tot demotivatie en frustratie van speler, maar ook de trainer.
- Zorg dat de betrokkenheid (trainer) overslaat op de spelers. Dan is het rendement het grootst. Schep ruimte voor zowel de beteren als de minderen om voor hun gevoel goed bezig te zijn.

3.3.2 Technisch

3.3.2.1 Zeister Visie:

De spelers zullen moeten leren omgaan met allerlei voetbalweerstand en moeilijkheidsfactoren waar ze mee te maken krijgen.

De bal, de tegenstanders, de medespelers, de spelregels, de doelgerichtheid, de spanning, de tijd, de ruimte.

Het voetbalspel bestaat uit 3 hoofdmomenten:

- 1) balbezit
- 2) omschakeling balbezit/balverlies en vice-versa
- 3) balbezit tegenstander

Binnen deze drie hoofdmomenten wordt de Zeister visie tijdens de trainingen toegepast. De elementen waaruit het spelen van het spel is opgebouwd kunnen worden verwoord onder het TIC-principe.

T = Techniek
I = Inzicht
C = Communicatie

Deze drie-eenheid zal dus met name tijdens de trainingen ontwikkeld moeten worden. Verder zullen de spelers in een zo vroeg mogelijk stadium een aantal technisch/tactische basisprincipes bijgebracht moeten krijgen.

- het afschermen van de bal/wreeftrap/dribbelen etc.
- via de zijkanten opbouwen
- balbezit veld groot maken
- balbezit tegenstander veld klein maken

Bij al deze aspecten zal er rekening gehouden moeten worden met de kenmerken van de groep. O.a. wat zijn de specifieke kenmerken van de spelers op fysiek, motorisch en psychisch gebied. Hoe zit het met hun motivatie en wat betekent dat inhoudelijk voor de training. In het volgende overzicht van leeftijdskenmerken treft u een antwoord aan.

Als je als trainer met een groep aan de slag gaat, is het natuurlijk handig dat je op de hoogte bent van deze leeftijdspecifieke kenmerken.

Voor wat betreft de training kan er onderscheid gemaakt worden in.

- techniek training
- tactiek training
- looptraining (technisch)
- conditietraining
- keeperstraining

De belangrijkste details voor wat de techniek en tactiek training betreft, worden iets verderop besproken.

De warming up dient gebruikt te worden als voorbereiding op de doelstelling en dient zoveel mogelijk met bal voltooid te worden. De opbouw hiervoor zal door de jeugdcoördinator worden uitgelegd aan de trainers/leiders

Tot en met Basisschoolleeftijd is er nog niet gericht sprake van specifieke conditietraining. Vanaf de middelbare school leeftijd gebeurt dat wel, doch dit zal verantwoord, moeten gebeuren. Dat neemt niet weg dat er bij de jongere teams tijdens de training duurelementen in mogen/moeten zitten.

De keepers zullen minimaal 1 keer per week specifieke keeperstraining moeten krijgen. De opzet hiervoor zal in 2001 gestart worden. Getracht wordt om een keeperstrainer te vinden voor elke leeftijdscategorie.

De technische en tactische aspecten van de trainingen.

Van zeer groot belang is de techniektraining (balvaardigheid). Getracht moet worden om de voetballer zijn bewegingen tijdens het spel en zijn handelwijze met de bal zo doelmatig en economisch mogelijk te laten uitvoeren.

Op die manier kunnen moeilijke spelsituaties worden opgelost. Het zelf zoeken naar oplossingen moet gestimuleerd worden.

De spelers moeten geholpen worden bij het eigen maken van de kern van de beweging. Een en ander verkrijgt men door allerlei spelsituaties te scheppen en variaties toe te passen met groepjes van 3 tegen 4 of 4 tegen 5. Maar ook kappen en draaien met de bal, schieten vanuit allerlei standen, koppen, toepassen van slidings, het juist passen op de korte afstand, combineren e.d. Van belang daarbij is een goede technische opbouw van F naar A-jeugd, die in het schema van de volgende bladzijde globaal is weergegeven.

In het tweede gedeelte van dat schema is de tactische opbouw weergegeven.

Het juist omgaan met krachten, het "sturen" van de wedstrijd.

Gedrag wordt afgestemd op het prestatievermogen van het team zelf en aan dat van de tegenstander. Bovendien wordt rekening gehouden met alle andere voetbalweerstand.

DOELSTELLINGEN MET BETREKKING TOT HET LEREN VAN TAKEN EN FUNCTIES IN HET VOETBALLEN.

D.m.v. training moet de speler een hoger voetbalniveau zien te bereiken.

Behalve technische en tactische aspecten, is het voor de spelers enorm belangrijk om bekend en vertrouwd te zijn met de taken die elke positie in het team met zich meebrengen. Dit geldt zowel bij het 7 tegen 7, als ook het 11 tegen 11 voetbal.

Allereerst de taken per positie met betrekking tot het 7 tegen 7 voetbal:

Positie	Taken en functies bij balbezit	Taken en functies bij balbezit tegenstander
Doelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> - positie kiezen t.o.v. verdedigers - voortzetting d.m.v. rollen, werpen, passen of trappen - fungeren als centrale opbouwer 	<ul style="list-style-type: none"> - doelpunten voorkomen - positie kiezen t.o.v. de bal, tegenstander(s) en medespeler(s)
Vleugelverdediger	<ul style="list-style-type: none"> - positie kiezen (uit elkaar, veld groot maken) - aanspelen van de aanvallers - wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren drijven/dribbelen - meedoen met de aanval 	<ul style="list-style-type: none"> - “niet laten uitspelen”, voorkomen van doelpunten - dekken van de aanvallers van de tegenpartij - teammaatjes helpen (rugdekking) - bal afpakken
Centrale verdediger	<ul style="list-style-type: none"> - positie kiezen tussen aanvallers en vleugelverdedigers in - aanspelen van de medespelers die meedoen in de aanval - wanneer er ruimte is, zelf met de bal naar voren drijven/dribbelen - meedoen met de aanval - doelpogingen, indien de gelegenheid zich voordoet 	<ul style="list-style-type: none"> - “niet laten uitspelen”, voorkomen van doelpunten - dekken centrum aanvaller - teammaatjes helpen (rugdekking) - veld klein maken - bal afpakken
Vleugelaanvaller	<ul style="list-style-type: none"> - positie kiezen t.o.v. verdedigers (veld lang maken) - met de bal zo snel mogelijk richting doel; allen of maatje aanspelen - zelf voor het doel positie kiezen - doelpogingen 	<ul style="list-style-type: none"> - “storen” van de opbouw van de tegenstander - bal afpakken - teammaatjes helpen (rugdekking) - veld klein maken - “niet laten uitspelen”
Centrale aanvaller	<ul style="list-style-type: none"> - zo diep mogelijk positie kiezen (veld zo lang maken, dat je nog met een pass bereikbaar bent) - doelpogingen; individueel of via Combinatie - doelgericht zijn 	<ul style="list-style-type: none"> - dekken van de centrale verdediger van de tegenpartij - “storen” van de opbouw van de tegenpartij; voorkomen dieptepass - bal afpakken - teammaatjes helpen (rugdekking) - veld klein maken - “niet laten uitspelen”

3.3.2.2 Per Leeftijdscategorie

3.3.2.2.1 E- EN F- PUPILLEN

Algemeen

De training voor de E- en F-pupillen staat in het teken van balgewenning en wedstrijdgewenning. Voor de allerkleinsten is de bal nog de grootste weerstand. Pas als een speler de bal redelijk beheerst, komen de volgende weerstanden aan de orde: de medespeler en tegenstander. De trainingen moeten deze weerstanden opheffen.

Voor F-pupillen en eerstejaars E-pupillen betekent dat heel veel oefenvormen met de bal en vooral veel beweging. Deze groep leert vooral door kijken en doen, niet door luisteren. Er zal gekozen moeten worden voor veel spelvormen, waarin de pupillen spelenderwijs de technieken onder de knie krijgen. Het dribbelen, drijven, passen en trappen zijn de belangrijkste technieken voor deze leeftijd.

Dit moet niet geoefend worden in strak voorgeschreven oefenvormen, maar juist in opdracht- en spelvormen. Op die manier kan de speler zijn fantasie en creativiteit ontwikkelen. De trainingsvorm moet in de belevingswereld van de pupil liggen. Pas dan is er een optimale beleving, een voorwaarde voor elke training.

Bij tweedejaars E-pupillen is er in het algemeen voldoende balbeheersing om in de training de weerstanden medespeler en tegenstander nadrukkelijker in te passen. In deze leeftijdsfase moet duidelijk worden dat het samenspelen de basis is voor het voetbalspel. De individuele kwaliteiten zullen in dienst moeten staan van dat samenspel. Deze bepalen mede het niveau van het samenspel.

Veel oefenvormen met de bal blijven ook bij deze groep centraal staan. Daarnaast dient het grootste gedeelte van de training te worden gebruikt voor positie- en partijspelen, waarbij aan het samenspel en het creëren van kansen nadrukkelijker gedacht moet worden. Het af en toe stil leggen van een spelsituatie om te laten zien wat er goed en fout gaat, kan bij deze groep beginnen.

Goed leren samenspelen kan alleen geleerd worden in vormen waarbij er weerstanden zijn. Samenspel zonder tegenstander heeft nauwelijks zin. Het samenspelen in een 11 tegen 11 of 7 tegen 7 is voor veel spelers te onoverzichtelijk en dus te moeilijk. Daarom moeten we vereenvoudigen tot positie spelen 3 tegen 1, 4 tegen 2, 5 tegen 2 en partijspelen hooguit 4 tegen 4. Hierbij is het spel overzichtelijk voor de speler en wordt er sneller geleerd.

Daarnaast is het hebben van veel wisselende balcontacten voorwaarde voor het leren voetballen. Dit lukt beter in kleine positiepartijspelen dan in 11 tegen 11 of 7 tegen 7. De training van deze leeftijdsgroep hoeft ook niet steeds anders te zijn. Herhalen van veel vormen is de basis voor beter leren voetballen.

Spelers die de wil en de kwaliteit hebben om vaak, gericht en intensief te werken aan hun voetbalvermogen, wordt de mogelijkheid geboden een voetbalopleiding te volgen. Deze groep zou de prestatiegroep genoemd kunnen worden. Prestatiegericht voetballen staat daarbij niet gelijk aan (moeten) winnen, maar wel aan een continu streven naar goed voetbal. En..... om tot goed voetbal te komen is het noodzakelijk om vaak, gericht en intensief te trainen en wedstrijden te spelen.

De groep waarvan de spelers de wil, de tijd en/of de kwaliteit niet hebben om veel, gericht en intensief met voetbal bezig te zijn, krijgt een andere benadering. Deze benadering is weliswaar anders (recreatiever gericht), maar beslist niet minder(waardig). Ook de spelers van deze groep wordt de mogelijkheid geboden om in ieder geval 1 of 2 keer per week onder deskundige leiding te trainen, maar in de begeleiding van deze groep zal rekening gehouden worden met de specifieke aspecten van recreatiegericht voetbal.

De wedstrijden zullen in het verlengde moeten liggen van de jeugdtraining. Dat wil zeggen, dat in wedstrijden vooral datgene centraal moet staan wat in de training aan de orde is geweest. Afhankelijk van de leeftijdsgroep moeten accenten worden gelegd. Tijdens wedstrijden moet er heel gericht gecoacht worden. In wezen moet hetzelfde doel worden nagestreefd als de jeugdtrainer in zijn training doet. Als van dat principe worst uitgegaan, zal het leren voor de spelers zelf ook herkenbaarder worden. Naast dit doelgericht coachen, mag er niet voorbij worden gegaan aan meer algemene dingen die een rol spelen bij wedstrijden, zoals de spelregels, gedragsregels, sportiviteit en technische vaardigheden.

F-pupillen

- * Ontwikkelen van balgevoel in alle mogelijke situaties (gooien, vangen, trappen enz.). Aandacht voor tweebeinigheid.
- * Aanleren van de basistechnieken dribbelen/drijven en passen/trappen in speelse oefenvormen.
- * Aanleren van de eenvoudigste spelregels: de inworp, de hoekschop, de vrije trap en de doeltrap.

E-pupillen

- * Verder ontwikkelen van het balgevoel.
- * Verbeteren van de basistechnieken vanuit de F-jeugd (dribbelen/drijven en passen/trappen) en het aanleren van de basistechnieken verwerken van de bal en jongleren/koppen in speelse spel- en wedstrijdvormen. Aandacht voor tweebeinigheid.
- * Aanleren van eenvoudige tactische zaken als vrijlopen bij balbezit, overspelen (samenspel), de bal afpakken (verdedigen).
- * Strenger doorvoeren van de in de F-jeugd aangeleerde spelregels.

3.3.2.2.2 A-, B-, C- junioren en D-pupillen

Algemeen

Uitgangspunt voor training aan A-, B-, C- en D-junioren is vooral de wedstrijd. Datgene wat fout gaat in de wedstrijd vormt de inhoud van de training daarna. Om te zien wat er goed en fout gaat in de wedstrijd, zal de trainer de wedstrijd moeten kunnen lezen. Daarbij moet hij vooral letten op de drie belangrijkste momenten:

Balbezit

- Hoe is het vrijlopen bij balbezit?
- Zijn alle individuele acties gerechtvaardigd?
- Hoe is de onderlinge coaching ?
- Zijn de passes juist of onvoldoende?

Balbezit tegenstander

- Wat doet de speler die het dichtst bij de tegenstander met de bal is?
- Wat doen de andere spelers?
- Doet iedereen mee, of wordt het terugveroveren van de bal aan enkele spelers overgelaten?
- Hoe wordt er verdedigd (afwachtend of actief)?

Moment van balwisseling

- Wat is de oorzaak van balverlies?
- Hoe reageren de spelers rondom de bal?
- Hoe is het vrijlopen op het moment van balverovering?
- Hoe verloopt de omschakeling in het algemeen ?

Wanneer de trainer deze analyse heeft gemaakt, zal hij een keuze moeten maken. Je kunt namelijk niet alles tegelijk in een training oefenen. De keuze voor de training moet ook duidelijk zijn voor de groep. Ook de spelers moeten inzien wat het probleem is en wat de trainer graag wil verbeteren. Het probleem dat de trainer tijdens de wedstrijd heeft gezien, zal het probleem van de spelers moeten worden.

Vervolgens zal het probleem in vereenvoudigde vorm (in de wedstrijd 11 tegen 11 lukte het immers niet) op de training moeten worden aangeboden. Bijvoorbeeld als de trainer ontdekt heeft dat het

samenspelen onder druk van de tegenstander slecht lukt, dan moet dit op de training worden geoefend in vereenvoudigde vorm. Dus met minder tegenstanders in een positiespel.

Een probleem kan ook structureel zijn, zodat het goed is dit gedurende langere tijd op elke training te oefenen. Vooral bij C-junioren en eerstejaars B-junioren is dit vaak het geval. De trainingsvorm moet dan zo zijn, dat dit probleem verholpen wordt. Resultaten moeten vooral in deze groep niet te snel worden verwacht. Pas door herhaling en veel oefenen kan het spel verbeterd worden.

De wedstrijden zullen in het teken moeten staan van hetgeen op de training aan de orde is geweest. Trainers zullen zich steeds moeten afvragen of er verbetering is waar te nemen tijdens wedstrijden. Is de wedstrijd uitgangspunt voor onze trainingen, zo is de training uitgangspunt voor de coaching bij wedstrijden. Men zal doelgericht moeten coachen naar aanleiding van datgene wat in trainingen geoefend is. Er mag ook hierbij niet voorbij worden gegaan aan de drie hoofdmomenten van het voetbal: balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan. Veel van de coachmomenten moeten daarop terug te voeren zijn.

Daarnaast mag de trainer bij wedstrijden voor A-, B-, C- en D-junioren niet voorbij gaan aan het coachen van technische en tactische vaardigheden die bekend zouden moeten zijn. Dit vooral om terugval in vorige voetbalproblemen te voorkomen. En tenslotte spelen ook algemene zaken als gedragsregels, voetbalafspraken en sportiviteit een belangrijke rol in de coaching. Een coaching dus die te allen tijde een positieve inslag dient te hebben op het team en de spelers.

D-pupillen

- * Verbeteren van de technieken vanuit de E- en F-jeugd en deze uitbreiden (bv. andere vormen van passen/trappen) en extra oefenen in veel spel- en wedstrijdvormen; na het doorlopen van de D-jeugd, moeten de spelers in principe alle technische basisvaardigheden onder de knie hebben. Aandacht voor tweebenigheid.
- * Uitbreiden van de tactische kennis rondom vrijlopen, samenspel en verdedigen.
- * Spelers aanleren hoe te handelen tijdens de drie hoofdmomenten van het voetbal: balbezit, balbezit tegenstander en wisseling daarvan (de bal veroveren/de bal kwijtraken).
- * Verbeteren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvormen.
- * Spelers kennis laten maken met de posities binnen een formatie; zij weten waar de posities zich op het veld bevinden en wat er op die posities van hen verwacht wordt: er wordt veel gerouleerd.
- * Na het doorlopen van de D-jeugd zijn de spelers globaal op de hoogte van alle spelregels van het voetbal.

C-junioren

- * Verder verbeteren van alle technische vaardigheden door het spelen van veel spel- en wedstrijdvormen (bv. pass over lengte uitbreiden, wreeftrap). Aandacht voor tweebenigheid.
- * Verbeteren van de tactische kennis van de spelers, betrekking hebbende op de drie hoofdmomenten van het voetbal: balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan.
- * Verbeteren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvormen.
- * Uitbreiden van kennis van alle spelregels en het toepassen en uitvoeren ervan in wedstrijden.

- * Spelers kennen de taken binnen een formatie en kunnen hieraan goed invulling geven; er wordt nog vaak gewisseld van veldpositie, zodat de spelers meerdere posities leren kennen.

B-junioren

- * Verbeteren van technische vaardigheden en tactische kennis in veel spel- en wedstrijdvormen; telkens verwijzen naar de drie hoofdmomenten van het voetbal: balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan. Aandacht voor tweebenigheid.
- * Verder optimaliseren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvormen.
- * Uitbreiden van de "tactische kennis" van de spelregels.
- * Spelers kennen de taken binnen een formatie en kunnen hieraan goed invulling geven; een aantal spelers heeft al een min of meer vaste positie in deze formatie (de sleutelposities op de lengteas), andere spelers wisselen van positie.

A-junioren

- * Optimale toepassing van alle technische vaardigheden en spelregels in veel spel- en wedstrijdvormen. Aandacht voor tweebenigheid.
- * Streven naar optimale kennis en toepassing op gebied van techniek en tactiek; telkens verwijzen naar de drie hoofdmomenten van het voetbal: balbezit, balbezit tegenstander en de wisseling daarvan.
- * Verder optimaliseren van de voetbalconditie in spel- en wedstrijdvormen.
- * Spelers kennen de taken binnen een formatie en kunnen hieraan goed invulling geven; elke speler heeft een min of meer vaste positie in deze formatie en kan daarnaast nog op een aantal andere posities uit de voeten.

3.4 Coachen van wedstrijden

Belangrijk is dat de coach zich altijd bewust is van zijn voorbeeldfunctie. Hij vertegenwoordigt met zijn team de vereniging RKVVL/Polaris. Denkt dus aan de goede naam van de vereniging. Voorbeeldgedrag naar scheidsrechter en tegenstander. Corrigeer indien nodig de spelers. Mbt de voetbaltechnische coaching is het niet gewenst veel te schreeuwen en als coach al te nadrukkelijk aanwezig te zijn. Coach altijd positief en laat je niet leiden tot discussies met de scheidsrechter, tegenstander, ouders etc. Coach bij de F- en E-jeugd vanaf de zijkant (middellijn). Positioneer de ouders bij het grote doel. Loop niet mee in het veld en coach niet iedere actie. Vanaf de D dient men zich aan de coachzone te houden en ook hier gelden dezelfde normen en waarden. Anticipeer op situaties mbt escalaties, dreigende gele en rode kaarten.

HOOFDSTUK 4 ALGEMENE ZAKEN

4.1 Doorschuiven van spelers

Indien een trainer van een team spelers van een ander team nodig heeft kan dit onderling tussen de leiders gerealiseerd worden.

Allereerst dient men dit te doen binnen hun eigen leeftijdscategorie bv in een lager team in dezelfde sectie. Indien dit niet lukt dan kan men leiders uit een lagere leeftijdscategorie benaderen of deze spelers beschikbaar kunnen stellen.

Wanneer een team structureel een spelerstekort heeft dan zal de leider en trainer contact dienen op te nemen met hun leeftijdscoördinator. Deze zal dan samen met de leiders (indien nodig hoofd opleidingen) zoeken naar een gepaste oplossing.

VOOR TRAININGEN OF NA DE WINTERSTOP OF INDIEN NODIG GEACHT:

Al naar gelang hun kwaliteiten, zullen spelers worden doorgeschoven naar een hogere leeftijdscategorie. In de regel zal dit gelden voor de spelers die in een selectieteam spelen en mits er de behoefte bestaat bij een team.

Dit is alleen mogelijk wanneer de technische staf dit juist acht voor de voetbalontwikkeling van deze speler. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat een speler te weinig weerstand krijgt in zijn eigen team en bij tegenstanders.

Alle spelers die in aanmerking komen om door te schuiven dienen goed begeleid te worden door hun leiders. Wanneer trainen / in welk team speelt hij/zij op zaterdag, uitleg geven aan de rest van het team etc.

Een speler heeft in principe hierin zodanig een stem dat hoger / selectiespelen hem wordt voorgelegd met de juiste argumenten.

RKVVL/Polaris bepaald waar de speler dient te gaan spelen. Er is sprake van een opleiding en deze lijn zal dan ook moeten worden aanhouden. Men moet de speler er van overtuigen dat dit in de verenigingsoptiek zowel beter is voor hem/haarzelf als voor RKVVL/Polaris.

Indien een speler pertinent niet hoger wil spelen, dan is dat zijn keuze. RKVVL/Polaris heeft hem / haar dan wel de mogelijkheid voorgelegd.

4.2 Criteria voor het indelen van jeugdteams bij RKVVL/Polaris **VORMEN VAN DE TEAMS**

Teamindeling

Het eerste team per leeftijdsgroep is het standaardteam/selectie team dat op prestatief niveau uitkomt (zg. A-categorie bij de junioren). Maar ook bij de pupillen standaardteams dient men de samenstelling van het team o.a. op basis van kwaliteit doen. In elk geval moet het hoogste team per leeftijdsgroep als zodanig worden beschouwd. In de jongere leeftijdsgroepen zal in nog bredere zin de voetbalontwikkeling gestimuleerd kunnen/moeten worden.

Doel van selecteren

Met het selecteren van jeugdspelers wordt beoogd om iedere jeugdspeler de mogelijkheid te bieden om op zijn/haar spelniveau succes te hebben en zich verder te ontwikkelen als voetballer.

Uitgangspunten bij selecteren

Het spelen van voetballen op je eigen spelniveau is leuker en leerzamer, dan wekelijks onder of boven je niveau te moeten spelen.

Er zal rekening worden gehouden met lichamelijke en geestelijke kwaliteiten en eigenschappen van een jeugdspeler.

De technisch coördinator heeft eindverantwoordelijkheid.

Selectiecriteria

Indelingscriteria

1. In principe iedereen conform KNVB leeftijd indelen (zie 4.4.). Dispensaties mogelijk (maar niet in standaard teams, behalve meisjes) en tegen meerwaarde (teams completeren, motoriek, fysiek etc.). KNVB regel is max. drie dispensaties per leeftijdscategorie (tegen motivering). Vervroegd doorsturen slechts in uitzonderlijke situaties (aanvulling team, ontwikkeling speler etc.) en na afweging van alle belangen.
2. Alle teams maximaal van leiders en trainers voorzien. Met vader/zoon dient terdege rekening mee gehouden te worden zonder echter het belang van een individueel lid te schaden. Maatwerk is belangrijk.
3. Indien mogelijk, alle teams in balans indelen dwz keeper, verhouding verdedigers, middenvelders en aanvallers (vooral bij groot veld teams). Bij standaardteams, met positie rekening houden, mentale weerbaarheid etc. (zie spelervolgsysteem). Bijv. kinderen met een groot afmeldpercentage niet geschikt voor standaardteam. Standaardteamspelers hebben een VOORBEELDFUNCTIE binnen de verenging en daarbuiten.
4. Indien er twijfels zijn is het beter “voorzichtig” in te delen. Voorbeeld. Voor een D1 zijn 12 zekerheden. Voor de overige 3 plekken komen 6 spelers in aanmerking. Indelingsbrief van D1 zal de 12 zekerheden vermelden met de opmerking “er zullen nog 3 spelers worden toegevoegd”. Indelingsbrief van D2 zal 18 spelers vermelden met de toevoeging “er zullen nog spelers aan D1 worden toegevoegd”. Promotie is altijd beter dan terugzetting. Ook mogelijkheid tot opvang dispensatie of nieuw lid voor standaardteam altijd open houden. Standaardteams nooit in juni al dichttimmeren.
5. Ieder kind minimaal een team hoger indelen om een “promotiegevoel” te geven
6. Bij gelijkwaardigheid gaan tweedejaars voor eerstejaars.
7. Teams alleen in zijn geheel overhevelen indien dat mogelijk is en geen ander belang geschaad wordt.
8. Bij voorkeur enkele eerstejaars op standaardteams (A t/m D) om een kern voor het seizoen erna te hebben. Is afhankelijk van kwaliteit en aantal leden.
9. Clubbelang gaat voor individueel belang.
10. Men mag rekening houden met vriendjes, sociale omstandigheden etc., zolang geen ander belang geschaad wordt
11. Cijfertje van team is niet alleszeggend. Via gerichte indeling (bij teamopgave KNVB) kan toch het juiste niveau verkregen worden
12. Bij nieuwe aanmeldingen geen toezeggingen doen over indeling (uitzonderingen bijv. afvallers van BVO's)
13. Standaardteam trainers nooit langer dan 2 jaar bij dezelfde jaargang.
14. Indelingscriteria jaarlijks herzien mbt gewijzigde omstandigheden.

Praktische Invulling

1. Tijdens het seizoen gericht naar spelers en hun ontwikkeling kijken.
2. Tweemaandelijks overleg hoofdleiders met jeugdleiders/trainers. Maandelijks overleg jeugdcommissie met alle hoofdleiders.
3. Tijdens winterstop, tussentijdse evaluatie (evt. indelingsaanpassing). Veranderingen moeten meerwaarde hebben, zoals clubbelang of ontwikkeling speler. Echter na afweging van alle andere belangen.
4. Parallel loopt de inventarisatie van het jeugdkader en het verwachte aantal teams. Belangrijk is om minimaal 1 aanspreekpunt per team te hebben om de communicatie en coördinatie van juni tot begin nieuwe competitie te garanderen. Indien dat niet lukt, is hoofdleder aanspreekpunt.
5. In mei: Concept indeling wordt gedaan door hoofdleiders (evt. ondersteund door een of meerdere praktijkdeskundigen) sim de Techno. Coördinator/JC lid. Nog geen ruchtbaarheid aan indeling geven, om onrust te voorkomen.
6. Na 31 mei (einde overschrijvingstermijn senioren en A t/m C) wordt het concept indeling formeler en voorgesteld aan de jeugdleidervergadering (vergadering per leeftijdscategorie NIEUWE TEAMS). Indeling blijft VOORLOPIG, maar wordt in deze definitievere vorm via post verspreid door de nieuwe leiders/hoofdleder aan de leden.
7. In juni zullen reeds activiteiten (toernooien, oefenwedstrijden, trainingen op kunstgras) voor de standaardteams in NIEUWE samenstelling plaatsvinden. De maand augustus zal ook worden gebruikt voor zulke activiteiten maar dan voor alle teams.
8. a. Klein veld teams worden maximaal met 8/9 spelers bezet om nieuwe aanwas per niveau nog te kunnen indelen. Anders van "onderop" tot evt. 10 aanvullen.
b. Groot veld teams worden maximaal met 12/13 spelers bezet om nieuwe aanwas per niveau te kunnen indelen. Anders van "onderop" tot max. 15/16 aanvullen.
9. Ook in september kunnen nog wijzigingen optreden. Per 01 oktober moeten alle teams DEFINITIEF zijn.
10. Samen trainen met de nieuwe jaargangen in mei/juni is aan te bevelen. Mag nooit het karakter krijgen van selectiewedstrijden/trainingen, slechts "snuffel" karakter.
11. Een ledenstop is uit den boze. Ook al kunnen sommige leeftijdsgroepen/individuele teams in september een overcapaciteit hebben, de ervaring leert dat dit al tijdens de eerste competitiehelft wordt glad gestreken. Anders rest er nog altijd de evaluatie/aanpassing tijdens de winterstop. Het selecteren van jeugdspelers binnen een jeugdafdeling (A t/m F) vindt plaats op basis van voetbalkwaliteiten, trainingsinzet en gedrag. De spelers worden geselecteerd door de selectietrainers in overleg met andere trainers, elftalleiders en de technisch coördinator. Er worden daartoe eventueel een aantal selectiewedstrijden gespeeld. Met behulp van een volgsysteem zullen de jonge spelertjes worden bekeken en de bevindingen in dit rapport zal worden meegenomen bij het selecteren.

Elk jaar weer is dit een punt waar heel veel aandacht aan geschonken dient te worden. In principe speelt elke speler in een team, waarin hij op grond van zijn leeftijd dient te spelen.

Echter er zijn uitzonderingen; bv spelers die fysiek / speltechnisch een hogere leeftijdscategorie aankunnen, zullen worden benaderd om daar te gaan spelen. Andersom zullen ook spelers voor dispensatie in aanmerking komen.

Is een tweede jaars gelijkwaardig of nauwelijks verschil dan gaat tweede jaars voor eerste jaars.

BEN EERLIJK EN PROBEER HET KIND TE STIMULEREN IPV BIJ JE EIGEN TEAM TE HOUDEN. HET KINDBELANG EN OPLEIDINGSBELANG STAAN VOOROP !

Eind november vindt de eerste trainers/leiders evaluatie plaats. Voor deze evaluatie zullen ze een formulier ontvangen waar ze hun bevindingen van iedere speler in hun team moeten aangeven. Samen met het Hoofd opleidingen/Technisch coördinator en hoofdtrainer zal op basis van die gegevens een eerste opzet worden gemaakt voor de spelers van het desbetreffende team.

Vanaf 1 mei zal er een 2e evaluatie plaatsvinden met de trainer en leiders en dan wordt er een "voorlopig" definitief advies gegeven. Indien er twijfelgevallen zijn dan dient men de hoofdtrainer en/of hoofdjeugdopleidingen te vragen om een speler nogmaals te bekijken. Waarna dan een advies wordt opgemaakt.

Na al deze stappen worden de spelers ingediend in een selectie. Voor lagere teams worden de teams direct ingedeeld a.d.h.v. de adviezen en geboortejaar. De uiteindelijke indeling voor selectie spelers vindt plaats uiterlijk 1 week voor de aanvang van de start van de officiële competitie. Er zijn namelijk altijd spelers die er "tussen in" zitten en deze verdienen in de voorbereiding een eerlijke kans om in een zo hoog mogelijk team ingedeeld te worden.

In april vindt een inventarisatie plaats of een kind wel of niet doorgaat bij de club.

Dit kan dan betekenen dat er plaatsen vrijkomen bij teams die adequaat ingevuld dienen te worden a.d.h.v. de procedure

4.3 Keeperstraining

De meest geschikte leeftijd om met een specifieke keeperstraining te beginnen is rond het tiende levensjaar. En eerder alleen in zeer speciale gevallen. Het is beter om tussen 6 en 10 jaar (E/F-jeugd) niet voor een vaste, maar een roulerende doelverdediger te kiezen. Op die manier komt iedere speler een keer in het doel te staan. Dit rouleren heeft een aantal voordelen:

- * Iedereen krijgt enige ervaring met het keepen en een mogelijk talent wordt eerder opgemerkt.
- * Er wordt van een keeper tegenwoordig meer verwacht dan alleen maar ballen tegenhouden, hij moet ook de technische vaardigheden van het voetballen beheersen.
- * Mocht een keeper op latere leeftijd genoeg krijgen van het keepen, dan kan hij zonder al te veel problemen worden omgevormd tot voetballer.
- * Een speler kan op iets hogere leeftijd zelf een betere keuze maken of hij al dan niet in het doel wil staan.

Het rouleren wordt geregeld door de jeugdtrainer van het betreffende team. Zij leiden eigenlijk alle spelers een beetje op tot keeper en geven hun ogen goed de kost om zodoende eventuele keepertalenten op te sporen. In een enkel geval kunnen zij na enige tijd kiezen voor een vaste doelman.

Binnen RKVVL/Polaris is er sprake van specifieke keeperstraining vanaf de D-jeugd. Vanaf dat moment zullen alle technische en tactische vaardigheden van het keepen volgens een bepaald plan worden aangeleerd.

De keeperstrainer en de trainer van het betreffende team zijn samen verantwoordelijk voor de opleiding van de doelverdediger.

Zij kunnen gebruik maken van het leerplan, dat daarvoor beschikbaar is. Zij overleggen regelmatig over de vorderingen van hun keeper en passen het trainingsplan aan als dat nodig is. Verder vindt één keer per drie maanden een gesprek plaats tussen de voetbaltechnische commissie en de keeperstrainer over de vorderingen van de verschillende keepers.

4.4 KNVB leeftijdsgrenzen en dispensatiecriteria

Leeftijd KNVB seizoen 2010/2011	A	92/93
	B	94/95
	C	96/97
	D	98/99
	E	00/01
	F	02/03
	MP	04/05

Dispensatie kan voor maximaal 3 spelers per team worden aangevraagd. Dit mag nooit bij een standaardteam zijn en er zijn een beperkt aantal redenen voor een dispensatieaanvraag.

Ter completering van een team

Geen team in eerstvolgende leeftijdsklasse

Andere reden, zoals bijvoorbeeld medische of fysieke achterstand altijd voorzien van een doktersverklaring.

Voor welke groep wordt dispensatie aangevraagd?

jongens in junioren jeugdcompetities	: A-, B- of C-junioren*
meisjes in specifieke meisjescompetities	:MA-, MB- of MC-junioren*
(voor meisjes A-B-C-junioren in gemengde competitie hoeft geen dispensatie te worden aangevraagd)	
gemengde/specifieke* pupillenjeugdcompetities	: D- of E-pupillen*

ER WORDT ALLEEN DISPENSATIE VERLEEND VOOR DE B-CATEGORIE

TEVENS WORDT ER GEEN DISPENSATIE VERLEEND VOOR F-PUPILLEN

4.5 Vakliteratuur

Blum, V.	Blessures, het praktijkboek voor sporters, coaches, trainers en verzorgers	1986
Benedek, D.	Het duel	1984
Buisman, A.	Jeugd en Sportvereniging	1984
Zwezerijnen, G.		
Coerver, W.	Leerplan voor de ideale voetballer	
Dillen, J.	Het is een lange weg	1975
Hoek, F.	Basisboek keeperstraining	
Inklaar, H.	Blessures, ga er niet de mist mee in - preventie voetbalblessures	1990
Inklaar, H.	Preventie voetbalblessures	1983
De Wit, M.		
V.d. Kerkhoven,L.	Op naar de voetbaltop 1	1978
	Op naar de voetbaltop 2	1982
K.N.V.B.	Voetbalcoachboek - handboek voor de jeugdvoetbaltrainer	
K.N.V.B.	Leerstof Trainer-coach III	1988
K.N.V.B.	Langs de lijn - handboek voor de jeugdvoetbalbegeleider	1986
K.N.V.B.	Voetbaldoeboek (o.a. 4 tegen 4)	
Koershuis, H.	Van keepertje tot doelman - praktische basisoefeningen	1985
Lingen, Bert van	Het coachen van jeugdvoetballers	1995
Lucassen, J.	Jeugd en sportvereniging - op zoek naar een eigen werkwijze	1984
Van Maanen, P.		
Ooyen, B.		
Marlier, R.	Medische toekomstperspectieven in de huidige voetbalsport	1982
N.K.S.	Voetbal - de jeugdleader	
Teunissen, E.	Van straat naar veld - handleiding voor de jeugdvoetbalspelleider	1985

BIJLAGE, VOORBEELD JAARINVULLING MBT TRAININGEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

Training A-jeugd:

- In principe traint de A-jeugd 2 x per week
- A-speler benadert de lichamelijke volwassenheid
- A-speler is tot optimale prestaties in staat; geldingsdrang
- Trainingstempo verder opvoeren
- Streven naar peil senioren
- Theoretische achtergronden geven
- Positiespelen uitbouwen (weerstand verhogen)
- Conditietraining zoveel mogelijk met bal
- Werken naar eindvormen en volledige weerstand
- Wijzen op zelfstandigheid en verantwoordelijkheid
- Streven naar optimale prestaties
- Technische vorming:
 - * combineren met conditionele elementen
 - * onder meer op snelheid
- Tactische vorming:
 - * afstemmen op wedstrijdgebeuren
 - * bijzondere tactische principes: (buitenspel/counteren/tempowisseling)
 - * tactische variaties
 - * tactiek in de drie hoofdmomenten
- Conditie: Specifieke doch verantwoorde conditietraining. Uitbouw van de extensieve intervaltraining en aanzet tot intensieve intervaltraining

Opzet A-training:

- Warming up is gelijk voor ieder team. Deze warming up bestaat louter uit balbasistechnieken gebaseerd op o.a. dribbelen / drijven / techniek.
- De onderdelen die o.a. moeten terugkomen zijn:
 - positiespel
 - doelstelling specifiek onderdeel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afwerkvorm
 - doelstelling specifiek partijspel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afsluiten partijspel (vrij spel)

Augustus:

- passen
- trappen
- positiespel
- balaanname en –verwerking

September: Verdediging

- spitsen en middenveld knijpen
- gestaffeld staan laatste linie
- knijpen laatste linie en middenveld
- doorschuiven laatste man – voorstopper / laatste man – backs

Oktober: Opbouw

- opbouw via de backs → loopactie halflinie
- opbouw via de centrale spelers achterste linie
- opbouw via de backs → doorschuiven centrale spelers
- opbouw via de laatste man / voorstoppen in combinatie met loopactie halflinie en backs

November: Inspelen spitsen

- vasthouden / afschermen van de bal
- bijsluiten middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- overlappen middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- derde man principe

December: Diversen

- omzeilen buitenspel door overlapping uit tweede linie
- hoe te spelen in verschillende opstellingen 4:4:2 / 4:3:3
- hoe moet de laatste linie op buitenspel spelen

Over de maanden januari tot en met mei partijen van 1:1 naar 7:7 laten uitvoeren met daarin de verschillende elementen die in die maand van toepassing zijn!

Januari:

(technisch):

- passen
- trappen
- balaanname en –verwerking

(tactisch) Verdediging

- spitsen en middenveld knijpen
- gestaffeld staan laatste linie
- knijpen laatste linie en middenveld
- doorschuiven laatste man – voorstopper / laatste man – backs

Februari:

Opbouw

- opbouw via de backs → loopactie halflinie
- opbouw via de centrale spelers achterste linie
- opbouw via de backs → doorschuiven centrale spelers
- opbouw via de laatste man / voorstopper in combinatie met loopactie halflinie en backs

Maart:

Balbezit/balverlies en vice versa

- spelen op pressie
- omschakeling
- de wedstrijd weten uit te spelen -> is op balbezit kunnen spelen

April:

Inspelen spitsen

- vasthouden / afschermen van de bal
- bijsluiten middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- overlappen middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- derde man principe

Mei:

Diversen

- omzeilen buitenspel door overlapping uit tweede linie
- hoe te spelen in verschillende opstellingen 4:4:2 / 4:3:3
- hoe moet de laatste linie op buitenspel spelen

Naast al deze aspecten kunnen op de tussenliggende trainingen voetbaleigen onderdelen getraind worden. Zoals schijnbewegingen / technische oefeningen / switchen van de spitsen / vooracties.

Training B-jeugd:

- In principe traint de B1 en B2 2 x per week ; duur 1.30 uur
- De B-speler kan mede verantwoording dragen
- Belastbaarheid vergroten
- B-speler wil doelgericht trainen en eigen prestatie verbeteren
- Meer conditionele aspecten inbouwen
- Appel op zelfstandigheid, zelfkritiek en verantwoordelijkheidsgevoel
- Uitgangspunt de wedstrijd situatie
- Oefenen in hoger tempo
- Positiespelen worden belangrijker
- Technische vorming:
 - * vervolmaken van technische vaardigheden
 - * techniek in beweging en wedstrijd situaties
 - * techniektraining levert weer resultaat op
 - * handelingssnelheid en weerstand opvoeren
- Tactische vorming:
 - * Linie- en elftaltactiek: bv switchen / overnemen
 - * Buitenspel / spelhervatting
 - * aanval tegen verdediging
 - * tactiek in de drie hoofdmomenten
- Conditie: een eerste aanzet tot extensieve intervaltraining

Opzet B-training:

- Warming up is gelijk voor ieder team. Deze warming up bestaat louter uit balbasistechnieken gebaseerd op o.a. dribbelen / drijven / techniek.
- De onderdelen die o.a. moeten terugkomen zijn:
 - positie spel
 - doelstelling specifiek onderdeel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afwerk vorm
 - doelstelling specifiek partij spel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afsluiten partij spel (vrij spel)

Augustus:

- passen
- trappen
- positie spel
- balaanname en –verwerking

September: *Verdediging*

- spitsen en middenveld knijpen
- gestaffeld staan laatste linie
- knijpen laatste linie en middenveld
- doorschuiven laatste man – voorstopper / laatste man – backs

Oktober: *Opbouw*

- opbouw via de backs → loopactie halflinie
- opbouw via de centrale spelers achterste linie
- opbouw via de backs → doorschuiven centrale spelers
- opbouw via de laatste man / voorstoppen in combinatie met loopactie halflinie en backs

November: *Inspelen spitsen*

- vasthouden / afschermen van de bal
- bijsluiten middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- overlappen middenvelders / laatste linie bij de spitsen

- derde man principe

December: Diversen

- omzeilen buitenspel door overlapping uit tweede linie
- hoe te spelen in 4:4:2 / 4:3:3
- hoe moet de laatste linie op buitenspel spelen

Over de maanden januari tot en met mei partijen van 1:1 naar 7:7 laten uitvoeren met daarin de verschillende elementen die in die maand van toepassing zijn!

Januari:

(technisch):

- passen
- trappen
- balaanname en –verwerking

(tactisch) Verdediging

- spitsen en middenveld knijpen
- gestaffeld staan laatste linie
- knijpen laatste linie en middenveld
- doorschuiven laatste man – voorstopper / laatste man – backs

Februari:

Opbouw

- opbouw via de backs → loopactie halflinie
- opbouw via de centrale spelers achterste linie
- opbouw via de backs → doorschuiven centrale spelers
- opbouw via de laatste man / voorstopper in combinatie met loopactie halflinie en backs

Maart:

Balbezit/balverlies en vice versa

- spelen op pressie
- omschakeling
- de wedstrijd weten uit te spelen -> is op balbezit kunnen spelen

April:

Inspelen spitsen

- vasthouden / afschermen van de bal
- bijsluiten middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- overlappen middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- derde man principe

Mei:

Diversen

- omzeilen buitenspel door overlapping uit tweede linie
- hoe te spelen in 4:4:2 / 4:3:3
- hoe moet de laatste linie op buitenspel spelen

Naast al deze aspecten kunnen op de tussenliggende trainingen voetbaleigen onderdelen getraind worden. Zoals schijnbewegingen / technische oefeningen / switchen van de spitsen / vooracties.

Training C-jeugd:

- In principe traint de C-sectie 2 x per week, duur 1.30 uur
- De C-speler zet zich af tegen gezag en vereist dus een consequente leiding

- Bereidheid om te leren is lang niet altijd aanwezig
- Kan makkelijk overstappen naar andere hobby
- Trachten een hechte groep te maken / te behouden
- Kliëkvorming trachten te voorkomen
- Accent op samen doen en presteren van spelers en leiders
- Prestatieve kant komt meer om de hoek kijken
- Rekening houden met eventuele stilstand (groei)
- Aanwijzingen en voetbalvaardigheden gericht op de wedstrijdssituatie
- Handelingssnelheid vergroten
- Technische vorming:
 - * verfijning van de techniek
 - * techniek toepassen in de beweging
 - * techniek in oefen- en spelvormen
 - * ontwikkelen tweebenigheid
- Tactische vorming:
 - * individuele basistactiek
 - * tactiek in de drie hoofdvormen (balbezit/balverlies/omschakeling)
 - * aandacht voor spelhervattingen
 - * mandekking / rugdekking leren

Opzet C-training:

- Warming up is gelijk voor ieder team. Deze warming up bestaat louter uit balbasistechnieken gebaseerd op o.a. dribbelen / drijven / techniek.
- De onderdelen die o.a. moeten terugkomen zijn:
 - positie spel
 - doelstelling specifiek onderdeel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afwerk vorm
 - doelstelling specifiek partijspel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afsluiten partijspel (vrij spel)

Augustus:

- passen
- trappen
- positie spel
- balaanname en –verwerking

September: *Verdediging*

- spitsen en middenveld knijpen
- gestaffeld staan laatste linie
- knijpen laatste linie en middenveld
- doorschuiven laatste man – voorstopper / laatste man – backs

Oktober: *Opbouw*

- opbouw via de backs → loopactie halflinie
- opbouw via de centrale spelers achterste linie
- opbouw via de backs → doorschuiven centrale spelers
- opbouw via de laatste man / voorstoppen in combinatie met loopactie halflinie en backs

November: *Inspelen spitsen*

- vasthouden / afschermen van de bal
- bijsluiten middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- overlappen middenvelders / laatste linie bij de spitsen

- derde man principe

December: Diversen

- omzeilen buitenspel door overlapping uit tweede linie
- hoe te spelen in 4:4:2
- hoe moet de laatste linie op buitenspel spelen

Over de maanden januari tot en met mei partijen van 1:1 naar 7:7 laten uitvoeren met daarin de verschillende elementen die in die maand van toepassing zijn!

Januari:

(technisch)

- passen
- trappen
- balaanname en –verwerking

(tactisch) Verdediging

- spitsen en middenveld knijpen
- gestaffeld staan laatste linie
- knijpen laatste linie en middenveld
- doorschuiven laatste man – voorstopper / laatste man – backs

Februari:

Opbouw

- technisch:
 - passing door de lucht
- tactisch:
 - opbouw via de backs → loopactie halflinie
 - opbouw via de centrale spelers achterste linie
 - opbouw via de backs → doorschuiven centrale spelers
 - opbouw via de laatste man / voorstoppen in combinatie met loopactie halflinie en backs

Maart:

Balbezit/balverlies en vice versa

- technisch:
 - koppen
 - aanvallend koppen
 - verdedigend koppen
 - kopduel
- tactisch
 - spelen op pressie
 - omschakeling
 - de wedstrijd weten uit te spelen -> is op balbezit kunnen spelen

April:

Inspelen spitsen

- technisch:
 - schijnbewegingen
 - dribbelen en drijven
- tactisch:
 - vasthouden / afschermen van de bal
 - bijsluiten middenvelders / laatste linie bij de spitsen

- overlappen middenvelders / laatste linie bij de spitsen
- derde man principe

Mei:

Diversen

- technisch:
 - kappen en draaien
- tactisch
 - omzeilen buitenspel door overlapping uit tweede linie
 - hoe te spelen in 4:4:2
 - hoe moet de laatste linie op buitenspel spelen

Naast al deze aspecten kunnen op de tussenliggende trainingen voetbaleigen onderdelen getraind worden. Zoals schijnbewegingen / technische oefeningen / switchen van de spitsen / vooracties.

Training D-jeugd:

- In principe traint de D-selectie 2 x per week, andere teams 1 keer; duur 1.30 uur
- D-spelers nemen de oefenstof vrij snel op en leren snel
- D-spelers kunnen op deze leeftijd grotendeels gevormd worden
- Veel interesse voor spel- en wedstrijdvormen
- Technische vaardigheden aanleren (schijnbewegingen) en laten ruiken aan tactiek
- Vrijlopen en bewegen belangrijk
- Accent beginnen te leggen op samenspel / teamverband
- Positieve waardering is erg belangrijk
- Technische vorming:
 - * alle technische handelingen, jongleren, tweebeinigheid
 - * speels, individueel en met tegenstander oefenen
 - * handelingen laten uitvoeren in de beweging
 - * partij en positiespelen
- Tactische vorming:
 - * aandacht aan posities en taken
 - * algemene tactische basisprincipes
 - * het duel en zijn tactiek
 - * bewust inspelen op de spelregels
 - * aandacht voor samenwerken / samenspelen
 - * overgang klein naar groot veld !!
 - * accent balbezit / balverlies (omschakeling)

Opzet D-training:

- Warming up is gelijk voor ieder team. Deze warming up bestaat louter uit balbasistechnieken gebaseerd op o.a. dribbelen/drijven/techniek. Warming up eindigt met een (tik)spel met bal gerelateerd aan de doelstelling.
- De onderdelen die o.a. moeten terugkomen zijn.
 - Positiespel
 - Doelstelling specifiek onderdeel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - Afwerkvorm
 - Doelstelling specifiek partijspel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afsluitend partijspel (vrij spel)

Opzet RKVVL/Polaris D-jeugd tot en met december

Augustus: *Basiselementen /*

- veldbezetting (overgang 7-7 naar 11-11) / buitenspel*
- September: Passen / trappen / wreeftrap (links/rechts)*
-> trappen door de lucht
- Oktober: Positiespelen en partijspelen*
met daarin verwerken van de bal via de aanname;
naar buiten draaien, wegdraaien van de tegenstander, uitgedraaid de bal
ontvangen / veldbezetting tijdens partij positie spel
- November: Dribbelen / drijven (links/rechts) / schijnbewegingen*
- December: Koppen / schijnbewegingen / afschermen / kappen en draaien*

Januari:

Technisch:

- passen / trappen / wreeftrap (links/rechts) -> trappen door de lucht / stoppen en aannemen van de bal

Februari:

Technisch:

- positiespelen en partijspelen met daarin verwerken van de bal via de aanname; naar buiten draaien, wegdraaien van de tegenstander, uitgedraaid de bal ontvangen / veldbezetting tijdens partij positie spel

Tactisch:

- bovenstaande verwerken in de opbouw van achteruit

Maart:

Technisch:

- dribbelen / drijven (links/rechts) / schijnbewegingen

Tactisch:

- het inspelen van de bal van achteruit op de spitsen
- de technische uitvoering van de houding / passing / nacoaching en balsnelheid
- vrijlopen van de spitsen en de verwerking van de balaanname
kaatsen / vasthouden / afschermen / wegdraaien / de tegenstander uitspelen

April:

Technisch:

- koppen / schijnbewegingen / afschermen / kappen en draaien

Tactisch:

- bijsluiten nadat de spitsen / halflinie zijn ingespeeld
overlappen nadat spitsen / halflinie zijn ingespeeld

Mei:

Technisch:

- schijnbewegingen
- passing door de lucht met binnenkant voet en wreef

Training E-jeugd

- In principe traint de selectie 2 x per week alle andere E-teams 1 keer; duur 1.15 uur
- E-spelers willen graag over een grotere technische balvaardigheid beschikken
- Meest ideale leeftijd om die vaardigheid bij te brengen
- Bij training staat baltraining voorop
- Goede correctie is van groot belang
- Veel speelse oefenvormen en partijtjes (2/2, 4/4)
- Technische vorming:
 - * stoppen met de binnenkant voet
 - * plaatsen met de binnenkant voet
 - * stoppen met de voetzool
 - * koppen/ingooien
 - * dribbelen en drijven
 - * verwerken van de bal
 - * eerste aanzet tot jongleren
 - * tweebenigheid ontwikkelen
- Tactische Vorming:
 - * nog niet te zeer werken met vaste plaatsen in het team

Opzet E-training:

- Warming up is gelijk voor ieder team. Deze warming up bestaat louter uit balbasistechnieken gebaseerd op o.a. dribbelen/drijven/techniek. Warming up eindigt met een (tik)spel met bal gerelateerd aan de doelstelling.
- Eén maal per maand zal er een circulatie training moeten plaatsvinden gerelateerd aan de doelstelling van die maand.
 - Het trainingsveld wordt opgedeeld in 4 vakken, waarin elk team een onderdeel krijgt mbt de doelstelling.
De onderdelen die o.a. moeten terugkomen zijn.
 - Positiespel
 - Doelstelling specifiek onderdeel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - Afwerkvorm
 - Doelstelling specifiek partijspel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
 - afsluitend partijspel (vrij spel)

Bedoeling is dat de trainers van te voren deze 4 veldjes uitzetten. Na de warming up gaat de trainer samen met zijn team naar een onderdeel. Na 12 minuten van veld verwisselen. Na de vierde keer wisselen blijft het team staan en ruimt de trainer die er zich bevindt het veld op en maakt een nieuw veld voor het laatste partijspel. Altijd afsluiten met een partijvorm, want dat vinden de kinderen gewoonweg het leukste.

Opzet RKVVL/Polaris E-jeugd tot en met december

Augustus: Basiselementen
September: Passen / trappen / wreeftrap (links/rechts)
Oktober: Stoppen van de bal (links / rechts)
 onder de voet
 binnenkant voet
 uit de lucht

Daarbij komt het verwerken van de bal via de aanname; naar buiten draaien, wegdraaien van de tegenstander, uitgedraaid de bal ontvangen

November: Dribbelen / drijven (links/rechts)

December: Koppen / schijnbewegingen / afschermen / kappen en draaien

Januari en februari:

Passen / trappen / wreeftrap (links/rechts)

Maart:

Stoppen van de bal (links / rechts)

- onder de voet
- binnenkant voet
- uit de lucht

Daarbij komt het verwerken van de bal via de aanname; naar buiten draaien, wegdraaien van de tegenstander, uitgedraaid de bal ontvangen.

April:

Dribbelen / drijven (links/rechts)

Mei:

Koppen / schijnbewegingen / afschermen / kappen en draaien

LET OP E-SPELERS DIE OVER MOETEN VOORBEREIDEN OP HET SPELEN OP EEN GROOT VELD !

Training F-jeugd

- In principe traint de F1 twee maal per week; duur 1.00-1.15 uur. F2 t/m F6 trainen 1 maal per week
 - De inhoud dient eenvoudig te zijn en moeten niet te lang duren max. 10 minuten want ze houden de aandacht niet lang vast
 - wennen aan de bal en spelen ermee staat op de eerste plaats
 - trainingen spelenderwijs puntentelling, met veel balcontact; dus kleine groepen
 - veel voordoen, herhaling noodzakelijk
 - zorg voor identificatie (bijv. Nederland – Duitsland of Patrick Kluivert met andere woorden: **KRUIP IN DE BELEVINGSWERELD VAN HET KIND !**)
 - Doelen niet te klein maken, veel scoren, partijspel belangrijk

 - Technische vorming: * baltechniek is erg belangrijk
 * grondvormen van dribbelen / drijven / plaatsen / trappen/ stoppen / passeren / doelschieten / afpakken van de bal

 - Tactische vorming: * niet echt belangrijk / ook geen vaste plaats toekennen
- Opzet F-training:
- Warming up is gelijk voor ieder team. Deze warming up bestaat louter uit balbasistechnieken gebaseerd op o.a. dribbelen/drijven/techniek. Warming up eindigt met een (tik)spel met bal gerelateerd aan de doelstelling.
 - Eén maal per maand zal er een circulatie training moeten plaatsvinden gerelateerd aan de doelstelling van die maand.
 - De trainingen voor de doelstelling per maand zullen, samen met de trainers en hoofdopleidingen, tijdens het trainingsoverleg worden gemaakt. Deze trainingen hebben altijd betrekking op de gestelde doelstelling.

- Het trainingsveld wordt opgedeeld in 4 vakken, waarin elk team een onderdeel krijgt mbt de doelstelling.

De onderdelen die o.a. moeten terugkomen zijn.

- Positiespel
- Doelstelling specifiek onderdeel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
- Afwerkvorm
- Doelstelling specifiek partijspel (in te vullen tijdens trainersoverleg)
- afsluitend partijspel (vrij spel)

Bedoeling is dat de trainers van te voren deze 4 veldjes uitzetten. Na de warming up gaat de trainer samen met zijn team naar een onderdeel. Na 12 minuten van veld verwisselen. Na de vierde keer wisselen blijft het team staan en ruimt de trainer die er zich bevind het veld op en maakt een nieuw veld voor het laatste partijspel. Altijd afsluiten met een partijvorm, want dat vinden de kinderen gewoonweg het leukste.

Opzet RKVVL/Polaris F-jeugd tot en met december

Augustus: Basiselementen

September: Passen / trappen (links/rechts)

Oktober: Stoppen van de bal (links / rechts)

onder de voet

binnenkant voet

uit de lucht

November: Dribbelen (links/rechts)

December: Koppen / lichaamsbeweging of simpele schijnbeweging / afschermen

Januari en februari:

Passen / trappen / uitleg over wreeftrap (houding-links/rechts)

Maart:

Stoppen van de bal (links / rechts)

- onder de voet
- binnenkant voet
- uit de lucht

April:

Dribbelen / beginnen met drijven (links/rechts)

Mei:

Koppen en schijnbewegingen