

Voetbalvereniging D.V.G Liempde



JEUGD TECHNISCH PLAN DVG

Versie: 2018 (bijlage 2 JBP)



INLEIDING	2
1. DOELSTELLING JEUGD TECHNISCH PLAN	3
2. HET OPLEIDEN VAN JEUGDVOETBALLERS	3
3. DOORLOPENDE LEERLIJN	5
3.1. UITGANGSPUNTEN T.A.V. HET LEREN VOETBALLEN	6
3.1.1. JO6/JO7-mini's "bal is doel" – leren beheersen van de bal De JO6/JO7-speler:	7
3.1.2. JO8/JO9-pupillen "bal is middel" – doelgericht leren handelen met de bal	9
3.1.3. JO10/JO11-pupillen "bal is middel in samenwerken" - leren samen doelgericht te spelen	11
3.1.4. JO12/JO13-pupillen "wedstrijd is middel" - leren spelen vanuit een basistaak	13
3.1.5. JO14/JO15-junioren "teamorganisatie is middel" - afstemmen basistaken binnen team	15
3.1.6. JO16/JO17-junioren "wedstrijd is doel" – spelen als een team	17
3.1.7. JO18/JO19-junioren "competitie is doel" - presteren als team in de competitie	20
3.2. POSITIEF COACHEN	23
3.2.1. INZICHT 1: structureren	23
3.2.2. INZICHT 2: stimuleren	25
3.2.3. INZICHT 3: individueel aandacht geven	27
3.3. UITGANGSPUNTEN T.A.V. DE TRAINING	31
4. SPEELWIJZE JEUGD D.V.G.	33
4.1. SPEELWIJZE JO6/JO7 (1-2-1)	34
4.2. SPEELWIJZE JO8/JO9 (1-3-2) EN SPEELWIJZE JO10/JO11 (1-2-3-1)	34
4.3. SPEELWIJZE JO12/JO13-PUPILLEN (1-4-3-3)	35
4.4. SPEELWIJZE JO14 T/M JO19-JUNIOREN (1-4-3-3)	35
4.5. TEAMAFSPRAKEN	36
5. SPECIALE AANDACHTSPUNTEN IN HET JEUGDVOETBAL	38
5.1. DE OVERSTAP NAAR EEN ANDERE LEEFTIJDSGROEP	38
5.2. GEMENGD VOETBAL	39
5.3. MEISJESVOETBAL	41
6. TRAININGSPLANNEN	43
6.1. TRAININGSPLAN MINI'S EN PUPILLEN	43
6.2. TRAININGSPLAN JUNIOREN	43
6.3. KEEPERSTRAINING	44
6.4. TRAININGSMATERIAAL	45
6.5. TRAININGSSCHEMA	45
7. TEAMINDELING EN SELECTEREN	46
8. JAARPLANNING	49
9. EVALUATIE JEUGD TECHNISCH PLAN	52
BIJLAGEN	53
BIJLAGE 1. KENMERKEN VAN DE JEUGDVOETBALLER	54
BIJLAGE 2. VOORBEELD TRAININGSPLAN PUPILLEN	57
BIJLAGE 3. AFSPRAKEN MINI-TRAINING (4-5-6 JARIGEN)	62
BIJLAGE 4. EVALUATIEFORMULIEREN	63

INLEIDING

De doelstellingen van de jeugdafdeling van DVG liggen vast in het Jeugdbeleidsplan (JBP). In dit plan liggen de grote lijnen vast t.a.v. het beleid wat voetbalvereniging DVG in haar jeugdafdeling wil voeren. In het JBP liggen onder andere vast:

- de concrete doelstellingen van de jeugdafdeling
- de organisatie en de verantwoordelijkheden
- normen en waarden

Als aanvulling op het JBP kent DVG tevens een Jeugd Technisch Plan (JTP). In het JTP wordt zo gedetailleerd mogelijk beschreven hoe DVG haar jeugdvoetballers opleidt:

- Hoe dient er te worden getraind?
- Hoe dient er te worden gecoacht?
- Hoe dient er te worden gespeeld?

Het JTP wordt opgesteld door de Jeugdtechnisch coördinatoren (JTC) van DVG. Als aanvulling op het Jeugdbeleidsplan draagt het hoofdbestuur evenals voor het JBP, ook verantwoording voor het JTP.

Namens de Jeugdcommissie,

Koen van Leeuwen
Jurje van der Velden
Jeugdtechnisch Coördinatoren

1. DOELSTELLING JEUGD TECHNISCH PLAN

De algemene doelstelling van het Jeugd Technisch plan staat als volgt beschreven in het Jeugdbeleidsplan:

Uitvoering geven aan de doelstelling uit het Jeugdbeleidsplan om: "De jeugd op een gedisciplineerde manier en volgens een methodische opleiding zoveel mogelijk leren voetballen met een maximum aan beleving en ieder op zijn eigen niveau".

Dit is de zgn. kapstok waaraan we het Jeugd Technisch Plan kunnen ophangen.

Om deze doelstelling te bereiken is het volgende uitgangspunt geformuleerd, die een leidraad zal bieden voor het opleiden van onze jeugdvoetballers aan het jeugdkader.

DVG volgt **"de KNVB visie op voetbal"**; deze visie is uitgebreid te vinden in bijlage 1 van dit plan.



2. HET OPLEIDEN VAN JEUGDVOETBALLERS

De verschillende ontwikkelingsfasen in het jeugdvoetbal

Een jeugdvoetballer moet niet beschouwd worden als een verkleinde uitvoering van de volwassen speler. De jeugd wordt gekenmerkt door een aantal ontwikkelingsfasen die vloeiend in elkaar overgaan, doch die niet voor iedereen in een zelfde tempo en op dezelfde manier verlopen.

Begeleiders, trainers en coaches moeten goed beseffen dat de jeugd waarmee zij mogen werken door ouders en club aan hen toevertrouwd wordt. Dit brengt een grote verantwoordelijkheid en portie geduld met zich mee.

Drie fasen

Bij het leren voetballen worden grofweg drie fasen onderscheiden:

1. JO7 t/m JO11
2. JO13 t/m JO15 & MO15
3. JO17 t/m JO19

Deze drie fasen zullen in het volgende hoofdstuk uitgebreider aan bod komen, waarbij tevens wordt ingezoomd op de ontwikkelingsfasen van een jeugdvoetballer en wat dat betekent voor de invulling van de training en het aanpakgedrag van de begeleider, trainer-coach.

Om dit alles een logische invulling te geven zal je als begeleider en/of trainer-coach je vertrekpunt dienen te weten. Dus zal je je moeten afvragen: Wat is nu eigenlijk voetballen? In het onderstaande schema van hoofdstuk 3 staat dit beschreven.

Wat is KNVB visie op voetbal?

Het motto van de KNVB is: "*Voetbal om van te houden*". Voetbal om van te houden is voetbal dat mensen trots maakt. Trots op de eigen prestaties, maar ook op die van elkaar. Trots op ons unieke Nederlandse voetballandschap. Met clubs die midden in de samenleving staan, in verbinding met hun omgeving. Voetbal dat zich internationaal onderscheidt, door een vernieuwende kijk op het spel, en door supporters die van elke wedstrijd een feestje maken.

Voetbal dat zijn maatschappelijke rol pakt, door mensen aan te sporen het beste uit zichzelf en anderen te halen. Dat mensen betreft en verbindt, en hen de kennis en mogelijkheden biedt om vooruit te komen. Voetbal dat inspireert, motiveert en activeert, en met passie bouwt aan een mooie toekomst voor de sport, de voetballers en alle voetballiefhebbers. Voetbal om van te houden dus. Dat is de ambitie die de KNVB met zoveel mogelijk mensen wil delen en waar ze samen aan willen werken.

Techniektraining?

Tevens willen we binnen onze jeugdopleiding aandacht besteden aan de individuele techniek, een bepaalde basistechniek is nodig om überhaupt te kunnen voetballen. Techniek zal zeker niet het middelpunt zijn van elke training, maar is in de trainingsplannen wel meegenomen, zodat er wekelijks aandacht wordt besteed aan techniektraining. Elke trainingsactiviteit zal beginnen met techniekscholing. Hierbij moet je denken aan voetbalvaardigheden zoals dribbelen, drijven, wenden, keren, kappen, draaien, passen, schieten, passeerbewegingen, snel voetenwerk en coördinatie. DVG maakt gebruik van de methode Cock van Dijk, dit is een moderne uitvoering van de Wiel Coerver-methode.

3. DOORLOPENDE LEERLIJN

Vanuit de KNVB-visie wordt gewerkt met een zgn. doorlopende leerlijn. Deze doorlopende leerlijn zorgt ervoor dat de voetbalvaardigheden van spelers worden verbeterd en dat de overgang tussen de verschillende fasen/leeftijdscategorieën soepel verloopt.

Wat is voetballen?

<u>Spelbedoeling:</u> Winnen
<u>Teamfuncties:</u> aanvallen - verdedigen - omschakelen
<u>Teamtaken:</u> opbouwen en scoren/ doelpunten voorkomen en storen

<u>Voetbalhandelingen</u>			
Ondersteunend	HARDE KERN		Ondersteunend
	met balcontact (techniek)	zonder balcontact	
	<u>Spelinzicht:</u> - individuele voetballer - keuzes - waarnemen - koppeling teamtaak/ teamfunctie	- aannemen - passen - dribbelen - schieten - koppen - vrijlopen - knijpen - jagen - dekken	
<u>Communicatie:</u> - spelinzicht op teamniveau - afstemmen voetbalhandelingen - waarnemen			

3.1. Uitgangspunten t.a.v. het leren voetballen

Jeugdvoetballeerproces

Het hele leerproces kenmerkt zich door het bekwamen in het voetballen. Hiervoor is het spel vereenvoudigd in verschillende partijvormen, van het traditionele elf tegen elf vanaf de junioren, tot twee tegen twee bij de mini's. Door ook te variëren met de afmetingen van het veld, de regels en de grootte van de doelen, kan de trainer het accent leggen op bepaalde technische vaardigheden.

Spelers leren flexibel omgaan met technische vaardigheden als ze veel oefenen in voetbalvormen waarin een bepaalde technische vaardigheid veelvuldig wordt gebruikt. Waar uiteindelijk naar gestreefd wordt, is dat de jeugd plezier beleeft aan de training. Dan wordt het spel gespeeld en geleerd. Als dat het geval, dan is de leersituatie voor de spelers optimaal.



Per leeftijdscategorie

Per leeftijdscategorie worden leerdoelen opgesteld. Deze zijn opgesplitst naar de teamtaken aanvallen, verdedigen en omschakelen. Deze doelstellingen zijn ook vertaald naar doelstellingen voor de verschillende leeftijdscategorieën, de doorlopende leerlijn. Die is als volgt opgebouwd:

- JO6/JO7 : beheersen van de bal
- JO8/JO9 : doelgericht leren handelen met de bal
- JO10/JO11 : doelgericht leren samenspelen
- JO12/JO13 : leren spelen vanuit een basistaak
- JO14/JO15 : afstemmen van basistaken binnen team
- JO16/JO17 : spelen als een team

- JO18/JO19 : presteren als team in de competitie

De doorlopende leerlijn wordt hieronder per leeftijdscategorie omschreven, met de daarbij horende bijzonderheden die specifiek voor de DVG-jeugdopleiding gelden.

3.1.1. JO6/JO7-mini's "bal is doel" – leren beheersen van de bal

De JO6/JO7-speler:

1. **Wil spelen.** Hij sport niet, hij speelt. Het is niet zijn doel zich te ontwikkelen tot voetballer. Het gaat erom dat hij onbewust en spelenderwijs dingen ontdekt. Maak overal een spelletje van, ook het opruimen van de spullen.
2. **Houdt van avontuur.** Hij voetbalt omdat hij dat spannend vindt. Hij ervaart zijn omgeving niet als een voetbalveld met afmetingen en regels, maar als een uitgestrekt wonderland.
3. **Wil de bal hebben.** Een enkeling kijkt liever nog even toe en schiet de bal ver weg, maar voor de meeste spelers geldt: waar de bal is, daar moet je zijn. Voor die andere enkeling is de bal al meer een middel om kansen te creëren en doelpunten te maken, maar meestal is de balcontrole nog gering. Vandaar dat ze allemaal bij de bal willen zijn.
4. **Is gericht op zichzelf.** Ik en de rest van de wereld. Gezond egocentrisme, gaat vanzelf over.
5. **Werkt niet samen.** De mini-pupil speelt niet over. Accepteer dit. Wat als een speler het wel doet? Dat is erin gehamerd door papa. Stimuleer het dribbelen, het zelf op avontuur gaan.
6. **Kent weinig regels.** Van spelbedoeling en competitie-reglementen snapt hij nog weinig. Basale spelregels begint hij te begrijpen, al is er weinig oog voor de belijning. Wel weten ze welke richting ze op moeten en dat ze moeten scoren in een doel.
7. **Houdt het lang vol.** Maar een uur is lang voor een mini-pupil. Geef veel beurten, hij leert door herhaling. Las wel tijdig rustmomenten of een drinkpauze in.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij wil opgaan in de vorm, heeft succes én uitdaging nodig. Dingen moeten lukken én soms mislukken.
9. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Bombardeer hem niet met informatie. Geef korte, precieze instructies. Stop met aanwijzingen geven als hij er blijkbaar nog niet voor openstaat.
10. **Is snel afgeleid.** Een spanningsboog van tien minuten is het maximum. Wissel tijdig van activiteit of spelvorm. Drijft er een luchtballon over? Ga erbij liggen en geniet mee.
11. **Zet aanwijzingen niet om in daden.** Met name aanwijzingen gericht op zijn lijf heeft geen zin. Zeg niet: 'Standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname'. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een voetbalhandeling (aannemen, mikken) door nabootsing.
12. **Is visueel ingesteld.** Hij gaat nog meer op in het spel als je het aankleedt als een avontuur. Vertel een kort, spannend verhaal over een leeuw die wordt opgejaagd door een jager en hij doet nog meer zijn best.

13. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als positief voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
14. **Vaart wel bij routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. De mini-pupil went pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.
15. **Heeft behoefte aan geborgenheid.** Accepteer dat de mini-pupil zomaar van het veld af loopt en mama opzoekt. Laat hem zich thuis voelen in de groep, dan keert hij snel terug. Stimuleer moeders en vaders de rol van spelleider op zich te nemen

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen	Spelregels
Aanvallen - Ervaren wat de bal is, wat de bal doet en welke richting je op moet met de bal. - Medespelers zijn soms tegenstanders en proberen de bal af te pakken - Beperkt besef rol van de tegenstander	- Het gaat om de bal verplaatsen richting doel van de tegenpartij. - Proces van vallen en opstaan (soms letterlijk)	- Dribbelen - Passen - Aannemen - Schieten - Enig inzicht in de bedoeling die wordt nagestreefd	"Spelregels" <i>Manier van scoren</i> <i>Vrije trap als straf voor een overtreding</i> <i>Intrappen /indribbelen</i> <i>Aftrap in het midden</i> <i>Achterballen passen of dribbelen</i> <i>Corner</i>
Omschakelen Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de bal	Snelle betrokkenheid van een ieder bij de bal	Zo snel mogelijk in de buurt van de bal zijn op het moment van balverovering en het moment van balverlies.	<i>(Penalty)</i> <i>Grootte van de doelen en afmetingen van het veld</i> <i>Duur van de wedstrijd</i>
Verdedigen - Voorkomen van doelpunten - Ervaren wat het is om een bal tegen te houden, te stoppen, af te pakken.	- Bal mag niet in het eigen doel en getracht moet worden om de bal af te pakken - Alle spelers doen mee	- Doel afschermen - Schot blokkeren - Tegenstander achterna zitten en inhalen - Bal afpakken - Enig inzicht in de bedoeling die wordt nagestreefd	

Mini (4 JAAR)

Op 4-jarige leeftijd kunnen kinderen lid worden bij DVG.

Trainen: de 4 jarigen trainen als aparte trainingsgroep op woensdagavond mee met de 5-6 jarigen conform de circuittraining Mini's.

Spelen: wekelijks een oefenwedstrijd tegen een omliggende vereniging.

Mini (5-6 JAAR)

Trainen: de 5-6 jarigen trainen op woensdagavond conform de circuittraining Mini's.

Spelen: spelen wekelijks in regiocompetitie (vriendschappelijk), najaars /- en voorjaarscompetitie

Spelen vanuit een spekkie opstelling 1:2:1

Na afloop van de najaarscompetitie kunnen 6-jarige spelers uitgenodigd worden om na de winterstop, in teamverband, vervroegd deel te nemen aan de JO8/JO9 competitie (6vs6)

3.1.2. JO8/JO9-pupillen "bal is middel" – doelgericht leren handelen met de bal

De JO8-JO9-speler:

1. **Wil spelen.** Het is niet zijn doel zichzelf te ontwikkelen tot voetballer. Maak overal een spelletje van, ook van het opruimen van de spullen.
2. **Heeft weinig geduld.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
3. **Is snel afgeleid.** Hij kan zich maar kort richten op eenzelfde activiteit. Varieer, een spanningsboog van tien minuten is al lang. Drijft er een luchtballon over, dan is de bal niet interessant meer. Ga erbij liggen en geniet mee.
4. **Is gericht op zichzelf.** Een jonge JO8/JO9-speler is zijn kleutertijd nog niet helemaal ontgroeid en kan alles op zichzelf betrekken. Ik en de wereld. Verwar dit egocentrisme niet met egoïsme. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces en gaat vanzelf over.
5. **Wil de bal hebben.** Het motto is: ik en de bal. Wedstrijdjes draaien twee keer twintig minuten om dat ene ding. Eenmaal in balbezit, blijkt het voor sommigen toch nog heel lastig om de bal bij zich te houden. Voor anderen is de bal al meer een middel om doelpunten te maken of om kansen te creëren.
6. **Werkt niet samen.** Soms lijken ze dat even te doen, maar schijn bedriegt. Als je goed kijkt, zie je dat ze tegelijkertijd dezelfde dingen doen – onafhankelijk van elkaar. Bij sommige JO8/JO9-spelers zie je de eerste tekenen van bewust samenspel.
7. **Zet veel aanwijzingen niet om in daden.** Complexe aanwijzingen zoals 'standbeen naast de bal, opendraaien na de balaanname', snapt hij niet. Doe alles voor. Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing van idolen of hun trainer. Laat zien hoe je de bal kunt passen met de binnenkant van de voet, en vertel dan waar je het standbeen kunt plaatsen en hoe je de bal kunt raken.
8. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet lukken én soms mislukken.
9. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik dit als (positief) voorbeeld bij een uitleg. Help elke speler in zijn eigen tempo.
10. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verandering. JO8/JO9-spelers wennen pas na enkele weken aan een nieuwe vorm.

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen	Spelregels
Aanvallen - Nastreven van de bedoeling-doelgerichtheid (richting) - Individueel handelen met de bal - Handelingen meer i.r.t. positie, richting, moment en snelheid - Medespelers zijn geen tegenstanders meer - Meer besef rol van de tegenstander	- Het gaat om het winnen van de wedstrijd - Eerste contouren van een team-organisatie (achter/voor) - Proces van vallen en opstaan	- Dribbelen - Passen - Aannemen - Schieten - In relatie tot bedoeling die wordt nagestreefd - Rol medespeler van ondergeschikt belang	"Nieuwe spelregels" <i>Uittrappen keeper, zowel vanaf de grond als uit de handen. Terugspeelbal mag niet gepakt worden.</i> <i>Indribbelen</i> <i>Corner (mag ook ingedribbeld worden)</i> <i>Vrije trap</i> - Indribbelen - Passen - Schieten <i>Rol van de keeper (gebruik van handen)</i> <i>Grootte van de doelen en afmetingen van het veld</i> <i>Duur van de wedstrijd</i> <i>Time-out halverwege de helft</i>
Omschakelen Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de bal	- Snel en doelgericht omschakelen (V-A en A-V) - Snelle betrokkenheid van een ieder	Moment van balverovering: eerste handelingen moeten doelgericht zijn Moment van balverlies: bal terugveroveren en snel tussen de bal en het eigen doel komen (positie kiezen)	
Verdedigen Voorkomen van doelpunten	- Bal mag niet in het eigen doel en getracht moet worden om de bal te veroveren - Alle spelers doen mee - Tussen de bal en eigen doel verdedigen - Handelen binnen de spelregels	- Juiste positie innemen - Doel afschermen - Andere richting op dwingen - Schot blokkeren - Bal afpakken - Bal tegenhouden - Rol medespeler van ondergeschikt belang	

3.1.3. JO10/JO11-pupillen "bal is middel in samenwerken" - leren samen doelgericht te spelen

De JO10/JO11-speler:

1. **Is enthousiast en ongeduldig.** Hij wil bewegen, niet luisteren. Geef korte, precieze instructies. Bombardeer hem niet met informatie.
2. **Heeft een grote speldrang.** Deze pupillen voetballen om het plezier. Spelenderwijs krijgen ze een grotere handigheid met en zonder de bal.
3. **Doet graag na.** Hij is visueel ingesteld en leert een nieuwe beweging het snelst door nabootsing. Doe alles voor.
4. **Leert door te herhalen.** Hij wil niet steeds iets nieuws proberen. Hij heeft succes én uitdaging nodig, het moet kunnen lukken én soms mislukken.
5. **Krijgt graag aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg.
6. **Heeft veel verbeelding.** Laat deze pupillen experimenteren, moedig creativiteit aan, gebruik hun ideeën om de trainingen leuk te maken. Zorg wel voor structuur.
7. **Kan veel doen in weinig tijd.** Hij spant zich graag intens in om zich te kunnen uitleven. Laat hem veel voetballen.
8. **Kent ook fysieke grenzen.** Bij extreme temperaturen vertonen deze pupillen symptomen van onderkoeling en oververhitting. Zelf overschatten ze zich hierin. Laat ze handschoenen en mutsen dragen. Let op dat er genoeg wordt gedronken.
9. **Geeft zijn mening.** Vraag na afloop van elke training aan de pupillen wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom. Maar niet na elke oefening een hoorcollege.
10. **Is doelgericht.** Het maken van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze kinderen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen terugkomen. Geef duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren.
11. **Wil samenwerken.** Hij ziet steeds meer het mogelijk gunstige effect in van het overspelen naar een speler die er beter voor staat. Moedig hem hiertoe aan.
12. **Is prestatiegericht.** Geef bij elke oefen- en partijvorm aan hoe er punten kunnen worden gehaald of wat de beloning is.
13. **Heeft een zwart-wit zelfbeeld.** Zorg voor positieve feedback om het zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
14. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat, maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
15. **Heeft een sterk gevoel van rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen	Spelregels
<u>Aanvallen</u> • Samen opbouwen om kansen te creëren of de bal te verplaatsen naar de helft van de tegenpartij • Samen scoren • Aanvallende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler achterin of voorin • Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid	• Keuze tussen zelf de oplossing zoeken of gebruik maken van een medespeler • Meer oog voor spelers in de buurt van de bal • Ruimte met elkaar groot maken (lengte/breedte) • Dieptespel gaat voor breedtespel • Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijke) voorwaarden voor dieptespel • Bal houden • Veldbezetting – niet meer allemaal dicht bij elkaar (afstanden)	• Het beheersen van de bal wordt steeds meer een middel om samen op te bouwen en te scoren • Voor de spelers zonder bal krijgt vrijlopen en positie kiezen steeds meer betekenis • Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid • Eerste stappen in onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (vb. het passen i.r.t. vrijlopen)	<i>Nieuwe spelregels</i> <i>Duur van de wedstrijd</i> <i>JO11-2 t/m JO11-4</i> <i>2 x 25 minuten</i> <i>JO11 hoofdklasse speelt 9vs9 (van 16 tot 16)</i> <i>Wedstrijdduur</i> <i>2 x 30 minuten</i>
<u>Omschakelen</u> • Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie	• Snel en doelgericht omschakelen (V-A en A-V) • Snelle betrokkenheid van een ieder	• Moment van balverovering: 1e handelingen moeten doelgericht zijn • Moment van balverlies: bal terugveroveren door dichtstbijzijnde spelers – voorkomen van de dieptepass • Snel positie kiezen	
<u>Verdedigen</u> • Samen storen om kansen van de tegenpartij te voorkomen • Samen doelpunten voorkomen • Verdedigende voetbalhandelingen zijn meer gerelateerd aan een rol als speler voorin of achterin • Handelingen i.r.t. positie, moment en snelheid	• Bal mag niet in het eigen doel en getracht moet worden om de bal te veroveren • Alle spelers doen mee • Tussen de bal en eigen doel verdedigen • Handelen binnen de spelregels	• Niet meer iedereen in de buurt van de bal • Tackelen, de sliding, blokkeren, koppen, rugdekking geven, het jagen etc. zijn de handelingen die centraal staan • Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen binnen een bepaald deel van het veld	

3.1.4. JO12/JO13-pupillen “wedstrijd is middel” - leren spelen vanuit een basistaak

De JO12/JO13-speler:

1. **Komt langzaam in de groeispurt.** 11-jarigen ideale lichaamsverhoudingen. Ze spannen zich graag intens in. Houd de wachttijden kort, zorg voor veel balcontacten. De coördinatie van 12-jarigen wordt houterig door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid.
2. **Geeft graag zijn mening.** Hij wordt zich meer bewust van de eigen kwaliteiten in verhouding tot die van medespelers en uit meer kritiek. Pas op met vergelijkingen onderling. Stel niemand als negatief voorbeeld. Ook jij kunt onder vuur komen liggen. Vraag de pupillen na afloop van elke training wat ze er wel en niet leuk aan vinden en waarom.
3. **Speelt steeds liever op een vaste positie.** Dat geeft hem een gevoel van veiligheid. Gun hem dat, maar rouleer af en toe nog door hem bijvoorbeeld één linie te laten opschuiven.
4. **Krijgt graag individuele aandacht.** Laat hem zijn vaardigheden voordoen aan de groep en gebruik ze als voorbeeld bij een uitleg. Praat afzonderlijk met deze pupillen, trap even een balletje.
5. **Stelt hoge eisen aan zichzelf.** De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen deze jongeren zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen en dingen uit te proberen. Bouw op succesvolle pogingen.
6. **Wil samenwerken.** Het team wordt belangrijker. Spelers tonen graag verantwoordelijkheid. Houd ze voor dat door goed samenwerken succes mogelijk is.
7. **Heeft behoefte aan routine en structuur.** Voer geleidelijk veranderingen door in de training. Stel continuïteit centraal, met ruimte voor verbeteringen en veranderingen.
8. **Is doelgericht.** Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent nog veel voor deze pupillen. Laat dit in alle oefen- en partijvormen voorkomen. Geef steeds duidelijk aan hoe beide partijen kunnen scoren, hoe er punten kunnen worden gehaald en zorg ervoor dat de stand wordt bijgehouden.
9. **Is wedstrijdgericht.** Hij kan wedstrijdgericht trainen en complexe voetbalsituaties overzien. Bied veel partijvormen aan.
10. **Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.** Alle kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn. Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag.

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen	Spelregels
Aanvallen - Aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een taak in een elftal (basistaak) - Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid - Heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties, grotere afstanden en nieuwe spelregels)	- Ruimte met elkaar groot maken / houden (lengte – breedte) - Dieptespel gaat voor breedtespel (richting) - Breedtespel en terugspelen zijn mogelijke voorwaarden voor dieptespel - Bal houden - Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek (verdediger/middenvelder of aanvaller) - Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders) - Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (vb. het passen i.r.t. vrijlopen, wel of geen passeeractie)	Nieuwe spelregels <i>Buitenspelregel</i> <i>Doeltrap / vrije schop binnen 16 meter</i> <i>Terugspeelbal op de keeper</i> <i>Corner (afstand)</i> <i>Overtredingen binnen het strafschoopgebied</i>
Omschakelen Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie	- Snel en doelgericht omschakelen (V-A en A-V) - Snelle betrokkenheid van een ieder	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek Moment van balverovering: 1e handelingen moeten doelgericht zijn Moment van balverlies: Bal terugveroveren - Snel positie kiezen	<i>Grootte van de doelen en afmetingen van het veld</i> <i>Indirecte en directe vrije trappen</i>
Verdedigen - Verdedigende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een taak in een elftal (basistaak) - Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid - Heroriëntatie op inzicht en communicatie (meer opties, grotere afstanden en nieuwe spelregels)	- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen - Ruimte met elkaar klein maken / houden (lengte - breedte = knijpen), onderlinge afstanden - Druk op balbezittende speler krijgen/houden - Kort dekken in de buurt van de bal - Rug/ruimtedekking verder van de bal vandaan - Nuttig blijven	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek - Handelingen i.r.t. positie tussen tegenstander(s) en doel, richting, moment en snelheid - Betere onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (vb. samenwerking tussen de laatste linie en keeper in het verdedigen van de ruimte tussen laatste linie en keeper)	<i>Veldafstanden bij vrije trappen</i> <i>Duur van de wedstrijd</i>

3.1.5. JO14/JO15-junioren “teamorganisatie is middel” - afstemmen basistaken binnen team

JO14/JO15-spelers zetten hun eerste stap naar de volwassenheid. Als het gaat om voetbal, doen ze dat met overgave. Ze storten zich op hun posities en taken in het veld, staan open voor samenwerking en worden fysiek sterker. Ze beginnen het veeleisende 11 tegen 11-spel beter te beheersen.

Vijf typische kenmerken van de JO14/JO15-speler:

1. **De groeispurt gooit alles in de war.** Meest in het oog springende ontwikkeling bij JO14/JO15-spelers is de versnelde lichaamsgroei – en bijkomende verwarring. Enkele ‘late’ spelers genieten nog even van hun ideale lichaamsverhouding en probleemloze coördinatie, maar intussen kijken zij op tegen medespelers die in korte tijd groter en krachtiger worden. Op hun beurt merken die vroegbloeiers dat ze onhandiger met de bal zijn geworden.
2. **Kritiek en zelfkritiek.** Bij de JO14/JO15-spelers neemt de (reeds aanwezige) kritiek op de eigen prestatie verder toe, alsmede de kritiek op anderen. Het vermogen tot onafhankelijk oordelen groeit, een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. ‘Coach, we moeten echt eens met drie spitsen spelen, we hebben er de spelers voor.’
3. **Verantwoordelijkheid.** Spiegelden spelers zich als JO13-speler nog in hoge mate aan idolen aan de top, nu vergelijken ze zich meer realistisch met medespelers. Teken van volwassenheid dienen zich aan. Er ontstaat verantwoordelijkheidsgevoel, ze houden meer rekening met anderen.
4. **Eigen basistaken.** De toegenomen zelfkritiek en verantwoordelijkheid uit zich in de toegewijde manier waarop JO14/JO15 spelers zich storten op de basistaken die behoren bij hun posities in het veld. Taken worden onderling ook beter verdeeld. Twee of drie verdedigers houden zich niet zo vaak meer bezig met dezelfde aanvaller van de tegenpartij.
5. **Leerdoel: afstemming tussen taken.** Leerden JO13-speler welke taken bij welke positie horen, JO14/JO15 spelers stemmen die taken onderling beter af. Niet alleen binnen een linie, maar ook tussen de linies. Blijf op deze leerdoelen coachen, wees niet te veel bezig met winnen en presteren. Concentreer je op het leerproces waarin zij zich individueel bevinden. Pas vanaf JO17 mag je verwachten dat ze teamprestaties leveren.

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen	Spelregels
Aanvallen - Aanvallende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een positie in een elftal (basistaak binnen een bepaalde teamorganisatie)) - Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een bepaalde positie - Om kansen te kunnen creëren en doelpunten te maken moeten basistaken op elkaar worden afgestemd - Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid	- Spelers worden zich meer bewust van rol tegenpartij in het aanvallen - Ruimte met elkaar groot maken/houden (lengte – breedte) - Dieptespel gaat voor breedtespel (richting) - Breedtespel en terugspelen zijn mogelijke voorwaarden voor dieptespel - Bal houden - Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek (positie binnen het team - basistaak) - Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid (rol tegenstanders) - Onderlinge afstemming van voetbalhandelingen (vb. het passen i.r.t. vrijlopen, wel of geen passeeractie), team is meer dan optelsom van 11 individuen - Ondanks dat nog niet alles lukt wordt steeds duidelijker welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes binnen opbouwen en scoren te herkennen (spelinzicht)	Nieuwe spelregels <i>Duur van de wedstrijd</i> <i>Doeltrap</i> <i>Corner (afstand)</i>
Omschakelen Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie	- Snel en doelgericht omschakelen (V-A en A-V) - Snelle betrokkenheid van een ieder	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek Moment van balverovering: 1e handelingen moeten doelgericht zijn Moment van balverlies: Bal terugveroveren - Snel positie kiezen	
Verdedigen - Verdedigende voetbalhandelingen zijn gerelateerd aan een positie in een elftal (basistaak binnen teamorganisatie) - Handelingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid - Spelers gaan zich steeds meer specialiseren voor een bepaalde positie - Om te storen en doelpunten te voorkomen moeten basistaken op elkaar worden afgestemd	- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (=teamfunctie) - Ruimte met elkaar klein maken / houden (lengte - breedte = knijpen), onderlinge afstanden - Druk op balbezittende speler krijgen/houden - Kort dekken in de buurt van de bal - Rug/ruimtedekking verder van de bal vandaan - Nuttig blijven	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek - Handelingen i.r.t. positie tussen tegenstander(s) en doel, richting, moment en snelheid - Ondanks het feit dat nog niet alles lukt wordt steeds duidelijker welke spelers in staat zijn om de juiste keuzes binnen storen en doelpunten voorkomen te herkennen (= spelinzicht)	

3.1.6. JO16/JO17-junioren “wedstrijd is doel” – spelen als een team

JO16/JO17-spelers rijpen stormachtig, fysiek en geestelijk. Met de juiste begeleiding zijn deze ongeleide projectielen in staat om gezamenlijk een resultaat neer te zetten.

Vijf kenmerken van de JO16/JO17-speler:

1. **Explosieve lichaamsgroei.** Meisjes zijn rond hun vijftiende uitgegroeid, jongens groeien in de lengte nog even door. Ook worden ze breder nu, maar niet altijd sterker. Ze ervaren minder controle over hun ledematen. Daarbij puberen ze volop. Ze kunnen lusteloos zijn, onredelijk, humeurig. Wel is voor jongens winnen belangrijker dan ooit. Meisjes kunnen winst en verlies beter relativeren;
2. **Navelstaren en vergelijken.** JO16/JO17-spelers vergelijken zichzelf constant met hun omgeving. In de kleedkamer schamen sommigen zich voor hun lichaam. Vooral in teams waar presteren erg belangrijk is, kunnen spelers hun belangstelling voor voetbal kwijtraken. Zorg voor een veilige omgeving voor iedereen. Voor de onopvallende speler, maar vergeet ook de grote mond niet – zijn gedrag is een uiting van onzekerheid. Help ze nieuwe betekenissen te vinden. Op het veld, rond het team of op de club.
3. **Fanatisme en overmoed.** JO16/JO17-spelers willen zichzelf bewijzen. Het tempo op het veld ligt plotseling zeer hoog en er wordt overdreven scherp gedekt. Onbesuisde slidings, misplaatste trap buitenkantje voet, explosieve reacties op een beslissing van de scheids. Iedereen schreeuwt. We moeten elkaar toch coachen? Kortom: chaos. Wees duidelijk en consequent in hetgeen jij op en rond het veld toestaat. Kanaliseer oplaaiende emoties en haal oververhitte spelers tijdig naar de kant.
4. **Teamspelers.** JO16/JO17-spelers wagen zich vaak aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Help ze zo dat hun individuele mogelijkheden meer gaan opleveren. Bij spelers in deze leeftijd is het besef van teamtaken, taken per linie en van elke positie inmiddels op hoofdlijnen aanwezig. Het afstemmen van taken is aan de orde gekomen bij de JO15. Nu gaat het erom dat spelers hun handelingen op elkaar afstemmen en dat dit bijdraagt aan het winnen van de wedstrijd. Je hoeft in je coaching dan ook niet meer in algemeenheden te blijven hangen, je mag man en paard noemen – zolang iedereen zich in de groep maar veilig voelt. Controleer dit regelmatig in je persoonlijke contacten met spelers.
5. **Leerdoel: Leren presteren.** JO16/JO17-spelers gaan ‘leren’ winnen. Leerden ze bij de JO9 en JO11 zonder die prestatiedruk 4 tegen 4 en 6 tegen 6 te spelen en bij de JO13 en JO15 11 tegen 11 – vanaf nu leren ze als team te presteren. Vanuit elf posities en bijhorende taken streven spelers meer dan voorheen gezamenlijk een doel na. Je begeleidt ze hierin, door ze te leren hoe ze als team op dezelfde wijze kenmerkende spelsituaties kunnen interpreteren en daar adequaat op kunnen reageren. Met nog vijftien minuten te gaan staan we met 1-0 voor. Hoe gaan we hiermee om?

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen
Aanvallen • (Hogere) eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal (basistaak) • Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid, meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment • Rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken • Manier van opbouwen en scoren wordt steeds nadrukkelijker bepaald door speelveldgedeelte en speelwijze/rol tegenpartij	• Bal houden • Ruimte met elkaar groot maken/houden (lengte – breedte) • Dieptespel gaat voor breedtespel (richting) • Breedtespel en terugspelen zijn mogelijke voorwaarden voor dieptespel • Kunnen hanteren en reguleren van speltempo (temporiseren) • Optimale veldbezetting (onderlinge afstanden)	• Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket • Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid, meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan spelinzicht van het individu) • Rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken en elkaar aanspreken op het uitvoeren hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)
Omschakelen • Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie	• Snel en doelgericht omschakelen (V-A en A-V) • Snelle betrokkenheid van een ieder	• Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket • Omschakelen is meer een team aangelegenheid • Moment van balverovering: 1e Handelingen moeten doelgericht zijn • Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd • Moment van balverlies: Bal terug veroveren en snel positie kiezen • Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging)

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen
<u>Verdedigen</u> - Hogere eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal - Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid (juiste keuzes maken) - Manier van storen en doelpunten voorkomen wordt steeds nadrukkelijker bepaald door speelveldgedeelte en speelwijze/rol tegenpartij	- Iedereen levert een bijdrage in verdedigen (=teamfunctie) - Ruimte met elkaar klein maken / houden (lengte - breedte = knijpen), onderlinge afstanden - Druk op balbezittende speler krijgen/houden - Kort dekken in de buurt van de bal - Rug – ruimtedekking verder van de bal vandaan - Nuttig blijven	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich meer voor een bepaald takenpakket - Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid, meer en meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan spelinzicht van het individu) - Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis)taken en elkaar aanspreken op het uitvoeren hiervan (hogere eisen aan het spelinzicht op teamniveau = communicatie)

Spelregels

Aanvallen

- Afspraken maken** over uitvoering van spelhervattingen
- Uitvoering is gebaseerd op de kwaliteit van betrokken spelers (evt. specialisten)*
- Rendement wordt bepaald door de kwaliteit en afstemming van handelen van de betrokken spelers*

Omschakelen

- Herkennen van de momenten waarop een spelhervatting snel genomen kan worden (tegenpartij verrassen)*
- Tijdens verdedigende spelhervattingen anticiperen op de mogelijkheid dat de bal wordt veroverd (positie kiezen voor kunnen spelen van de counter)*
- Tijdens aanvallende spelhervattingen anticiperen op het verliezen van de bal (voorkomen counter/restverdediging)*

Verdedigen

- (Leren) verdedigen binnen de spelregels*
- Spelregels benutten als strategie (buitenspelval)*
- Afspraken maken over verdedigende spelhervattingen*
- Uitvoering is gebaseerd op de kwaliteit van de betrokken spelers (evt. specialisten, kopper)*
- Rendement wordt bepaald door de kwaliteit en afstemming van handelen in relatie tot tegenstanders*

3.1.7. JO18-JO19-junioren "competitie is doel" - presteren als team in de competitie

JO18/JO19-spelers zijn fysiek en geestelijk rijp om hun aangeboren talenten, de voetbalvaardigheden die ze zich hebben eigengemaakt én alle lessen die hen tot nu toe zijn aangedragen te munten en in dienst te stellen van het teamresultaat. Ze spelen als team – om te winnen.

Vijf typische kenmerken van de JO18/JO19-speler:

1. **Mannelijkheid.** Zijn JO17 nog jongens, JO19 komen op je over als mannen. Ze zijn breder, atletischer en ook geestelijk zijn ze evenwichtiger. Dit komt hun spel ten goede. In kleine ruimtes zijn ze beter bestand tegen druk en ze hebben meer overzicht over het spel. Hierin zijn er natuurlijk uitzonderingen, zowel voor de JO17 als voor de JO19.
2. **Geestelijk evenwicht.** JO19-spelers zijn nog geen volleeerde voetballers, maar het is nog slechts een kwestie van rijpen. Alles wat hen tot nu toe is aangereikt, moet alleen nog op de juiste plek vallen. De onrust die zo kenmerkend is voor JO17-spelers maakt nu plaats voor een meer beheerst optreden. Er ontstaat een zekere zelfcontrole. Gebeurtenissen binnen het team en opstootjes op het veld worden zakelijker benaderd.
3. **Volwassen gesprekspartners.** JO18/JO19-spelers gaan op niveau het debat met je aan. Is jouw seizoensdoel met 'dit materiaal' handhaving in de competitie als middenmoter? Daar zijn ze het niet mee eens. 'Trainer, wij willen kampioen worden. We gaan drie, desnoods vier keer per week serieus trainen, we gaan aanvallend spelen én al onze spelers zijn bereid om op de bank te zitten. Elke zaterdag spelen we met de beste elf.' Jij gunt liever iedereen evenveel speeltijd. Wat nu? Is hun voornemen niet te ambitieus voor dit team? Botst het met het recreatieve karakter van de club? Nee. Het leren winnen van de wedstrijd hoort bij het jeugdvoetballeerproces. Dat is nu belangrijker dan het clubbeleid.
4. **Keuzes maken.** JO18/JO19-spelers kiezen tussen uitgaan of op tijd naar bed, tussen voetbal als sociaal gebeuren of als prestatiesport, tussen de JO19-2 en JO19-1? Kiezen ze voor een selectieteam en belanden ze op de bank? Wringt dat met een kindvriendelijk beleid waar elke speler evenveel kansen verdient? Dat hoeft niet. Het onderscheid zit in de JO19-spelers zelf. Het wekt bij hem juist wrevel als niet de beste spelers worden opgesteld. Hoe dan om te gaan met de nummers 12 tot en met 15? Die zijn even belangrijk als de basisspelers. Geef ze serieuze speeltijd, prikkel bankzitters en hun concurrenten op de training, beloon bijzondere inzet met een basisplaats.
5. **Leerdoel: Leren winnen van de wedstrijd.** De JO19-speler kiest er nu ook voor gericht te trainen op de specifieke taken die bij zijn positie en linie in het veld horen. Hij wordt specialist en gaat alle relevante voetbalhandelingen beheersen die bij zijn positie op het veld horen. Hij beschikt over het vereiste spelinzicht en kan doelgericht communiceren met medespelers. Hij leert in dienst van het team en het doel te spelen.

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen
Aanvallen - Hoge eisen aan het rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal en de gekozen speelwijze (strategie) - Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid - Steeds gericht op de juiste keuze op het juiste moment - Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten - Rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis) taken binnen de gekozen speelwijze - Manier van opbouwen en scoren wordt bepaald door speelveldgedeelte, speelwijze tegenpartij, stand in de wedstrijd /competitie - Team is in staat om op basis van stand wedstrijd / competitie speelwijze eigen team aan te passen	- Ruimte met elkaar groot maken/houden - Dieptespel gaat voor breedtespel (richting) - Breedtespel en terugspelen zijn (mogelijk) voorwaarden voor dieptespel - Bal houden - Optimale veldbezetting – spelen in een bepaalde teamorganisatie - Het kunnen hanteren en reguleren van het speltempo (temporiseren)	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze - Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid - Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht van de individuele spelers) - Rendement van handelen binnen opbouwen en scoren wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis) taken binnen een gekozen speelwijze - Spelers spreken elkaar aan op de uitvoering hiervan (communicatie)
Omschakelen - Zo snel mogelijk weer betrokken zijn bij de nieuwe situatie - Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd (loeren / positie kiezen) - Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging)	- Snel en doelgericht omschakelen (V-A en A-V) - Snelle betrokkenheid van een ieder - Het herkennen van de cruciale momenten in aanvallen en verdedigen en daarop tijdig leren anticiperen (lezen van het moment van balverovering of balverlies) - Stand in de wedstrijd c.q. competitie is mede bepalend in de manier van omschakelen	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze - Omschakelen is een team-aangelegenheid, communicatie Moment van balverovering: Tijdens het verdedigen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden veroverd - Eerste handelingen moeten doelgericht zijn Moment van balverlies: Tijdens het aanvallen anticipeert een deel van het team al op de mogelijkheid dat de bal kan worden verloren (restverdediging) en herkent de cruciale momenten (communicatie) - Bal terug veroveren - Snel tussen de bal en eigen doel komen (positie kiezen)

Doelstelling	Algemene uitgangspunten	Dominante voetbalhandelingen
<u>Verdedigen</u> - Hoge eisen aan rendement van handelen gekoppeld aan de taak in het elftal en de gekozen speelwijze (strategie) - Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid - Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment - Spelers herkennen en benutten elkaars kwaliteiten - Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis) taken binnen de gekozen speelwijze - Manier van storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door speelveldgedeelte, speelwijze tegenpartij, stand in de wedstrijd c.q. competitie	- Iedereen levert een bijdrage in het verdedigen (= teamfunctie) - Ruimte met elkaar klein maken / houden, onderlinge afstanden - Druk op balbezittende speler krijgen/houden - Kort dekken in de buurt van de bal - Rug-ruimtedekking verder van de bal vandaan - Nuttig blijven - Handelen binnen de spelregels	- Voetbalhandelingen zijn taakspecifiek en spelers specialiseren zich voor een bepaald takenpakket binnen de gekozen speelwijze - Rendement van handelen wordt bepaald door positie, richting, moment en snelheid - Steeds meer gericht op de juiste keuze op het juiste moment (hogere eisen aan het spelinzicht en communicatie) - Rendement van handelen binnen storen en doelpunten voorkomen wordt bepaald door afstemming van onderlinge (basis) taken binnen een gekozen speelwijze - Spelers spreken elkaar aan op de uitvoering hiervan (communicatie)

Spelregels

Aanvallen

- Afspraken maken over uitvoering van spelhervattingen*
- Uitvoering is gebaseerd op de kwaliteiten van betrokken spelers (evt. specialisten)*
- Rendement wordt bepaald door de kwaliteit en afstemming van handelen van de betrokken spelers*

Omschakelen

- Herkennen van de momenten waarop een spelhervatting snel genomen kan worden (tegenpartij verrassen)*
- Tijdens verdedigende spelhervattingen anticiperen op de mogelijkheid dat de bal wordt veroverd (positie kiezen t.b.v. dieptepass/counter)*
- Tijdens aanvallende spelhervattingen anticiperen op het verliezen van de bal (voorkomen counter/restverdediging)*

Verdedigen

- (Leren) verdedigen binnen de spelregels*
- Spelregels benutten als strategie in het verdedigen (buitenspelval)*
- Afspraken maken over uitvoering van verdedigende spelhervattingen*
- Uitvoering is gebaseerd op de kwaliteit van de betrokken spelers (evt. specialisten, kopper)*
- Rendement wordt bepaald door de kwaliteit en afstemming van handelen in relatie tot tegenstanders*

3.2. Positief coachen

De basis van een training of wedstrijd is **Positief Coachen**. De kerntaak van een coach is een sporter beter maken. Dat klinkt simpel, maar er komen heel veel aspecten bij kijken. Hoe motiveer je jouw spelers of jouw eigen kind? Hoe ga je om met winst en verlies? En welke vaardigheden heb je daar allemaal bij nodig?

Om de (beginnende) trainer, coach of begeleider, een handje te helpen zijn de vier inzichten voor trainers van de jongste jeugd ontwikkeld. Dit is een handzame tool waarin je tips en trucs ontvangt die je dit seizoen op weg helpen een goede trainer, coach of begeleider te worden. De vier inzichten zijn niet sporttechnisch of –tactisch. Ze helpen je op weg bij de pedagogische aspecten van het trainerschap. De vier inzichten zijn structureren, stimuleren, individueel aandacht geven en regie overdragen.

3.2.1. INZICHT 1: structureren

Kenmerkend voor kinderen van vijf tot en met zeven is dat ze veel prikkels om zich heen ervaren en het lastig vinden om zich te concentreren. Jonge kinderen hebben behoefte aan regels, duidelijkheid en afspraken, kortom structuur. Zeker wanneer zij in een nieuwe omgeving komen zoals een sportvereniging.

Structuur zorgt voor houvast. Hoe duidelijker de structuur en afspraken, hoe beter de jonge sporters weten waar de grenzen liggen en wat er van hen verwacht wordt. Structuur zorgt juist voor ruimte zodat ook het warrige meisje zich opperbest kan ontwikkelen. Structuur kun je creëren door **afspraken** te maken, **vaste patronen** aan te houden en door per training een **doel** vast te stellen.

MAAK AFSPRAKEN

Het is belangrijk om aan het begin van het seizoen samen met de kinderen **afspraken** te maken. Wanneer je samen afspraken maakt, voelen kinderen zich verbonden met de afspraken waardoor de kans wordt vergroot dat ze de afspraken onthouden en naleven. Deze afspraken gaan over praktische dingen, zoals:

- Waar verzamelen we?
- Wanneer ik op mijn fluitje blaas, komen jullie naar mij toe.

En maak ook afspraken over de omgang met elkaar en met de tegenstander, zoals:

- We moedigen elkaar aan.
- Fouten maken mag.
- We geven voor de wedstrijd de tegenstander een hand.

Houd de afspraken **positief, simpel, duidelijk en kort**. Zorg ervoor dat je niet teveel afspraken maakt, zodat de kinderen ze goed kunnen onthouden. Betrek ook de ouders bij het maken van de afspraken; zij zijn er immers om de kinderen te ondersteunen en hen positief aan te moedigen. Spreek daarom ook uit wat jij van de ouders verwacht wanneer zij komen kijken naar hun kind.

BRENG VASTE PATRONEN IN JE TRAINING

Door **vaste patronen** in je training aan te houden, weten de jonge sporters precies waar ze aan toe zijn. Het is hierbij belangrijk dat de jonge kinderen deze patronen herkennen. Het gaat over vaste patronen in de training en over vaste patronen in de oefeningen.

Vaste patronen in je training kun je creëren door een herkenbare opbouw, zoals:

1. warming-up;
2. een kern met oefeningen;
3. en een afsluitend spelletje.

Vaste patronen binnen oefeningen kun je bijvoorbeeld creëren door:

1. op een vaste plek bij elkaar te komen wanneer je, als trainer, de oefening uitlegt;
2. na de oefening altijd de kinderen de attributen op een vaste plek laten verzamelen;
3. of als jij, als trainer, de oefening uitlegt iedereen stil is.

Jonge kinderen vinden het nog lastig zich te concentreren. Daarom een paar tips om je training zo soepel mogelijk te laten verlopen:

- Laat een oefening maximaal 10 minuten te laten duren.
- Laat de kinderen in duo's werken. Het is voor deze jonge kinderen namelijk nog erg lastig om hun aandacht over meer dan één ander kind te verdelen.

WERK NAAR ÉÉN DOEL

Jonge kinderen willen duidelijkheid. Kies daarom per training één **doel** waar je naar toe werkt. Doordat je per training één doel aanhoudt, weten de kinderen waar ze aan toe zijn en wat ze gaan leren.

Bijvoorbeeld: 'vandaag leren de kinderen met binnenkant voet te passen'. Plaats bij dit doel het plezier en de succeservaring van de jonge kinderen voorop. Dat is belangrijker dan het behalen van het doel zelf.

STRUCTUREREN, DRIE TIPS

1. Neem vaste patronen aan in de training en in de oefeningen
 - Zorg ervoor dat deze patronen herkenbaar zijn voor de jonge kinderen
2. Maak afspraken en herhaal deze afspraken regelmatig
 - Over praktische dingen en over de omgang met elkaar en de tegenstander
 - Formuleer een beperkt aantal afspraken positief, simpel, duidelijk en kort
 - Betrek de ouders bij deze afspraken en spreek de afspraken uit
3. Kies per training één doel en focus je op plezier en succeservaringen

3.2.2. INZICHT 2: stimuleren

Het zit in ons systeem dat we aandacht besteden aan iets wat niet goed gaat. Dit is een valkuil voor ons allemaal. Kinderen kunnen onzeker worden wanneer er bij hen gelet wordt op wat er nog niet goed gaat. Jammer, want bij veel jonge kinderen ligt het ontwikkelen van faalangst op de loer.

Juist door te focussen op wat er wel goed gaat, creëer je een veel positievere sfeer. In een positieve sfeer lukt het leren van nieuwe dingen ook nog eens sneller. Doordat zij sneller nieuwe dingen kunnen leren, leidt het ook tot meer plezier en zelfvertrouwen.

Hoe creëer je een positieve sfeer? Dit kun je doen door te **complimenteren**, door **positieve feedback te geven**, door de kinderen te **belonen** en door daarbij naar je **eigen houding** als trainer, coach, begeleider, maar ook als ouder te kijken.

COMPLIMENTEREN

Een aantal tips om goed complimenten te geven:

- Het jonge kind wil graag **regelmatig, en gemeente (!) complimenten** krijgen: 'goed gelopen, de volgende keer heb je die bal!'. Op deze manier ervaart het kind het compliment als 'echt'. Deze complimenten zorgen ervoor dat het kind trots wordt omdat hij iets goeds, moois, fijns of knaps heeft gedaan. Wanneer het jonge kind deze complimenten krijgt, zal het zijn zelfvertrouwen verhogen.
- In plaats van het zogenaamde halleluja compliment 'wauw, geweldig', stimuleert het compliment het kind het meest wanneer hij **een concreet en beschrijvend compliment**
- Het jonge kind vindt het fijn wanneer hij **complimenten krijgt over zijn gedrag**: 'je bleef heel rustig toen het moeilijk ging, daardoor lette je goed op en ging het daarna weer heel goed'.
- En wanneer hij **complimenten krijgt over zijn proces vergeleken met zijn eigen ontwikkeling**: 'In het begin ging het nog erg lastig, weet je nog? Moet je eens kijken hoe het nu gaat. Doordat je zo hard oefent, word je steeds beter!'. Vergelijk een kind alleen met zichzelf en niet met een ander.

Jonge kinderen groeien van complimenten. Wanneer zij complimenten krijgen raken ze gemotiveerd om te oefenen en door te zetten wanneer het even niet lukt, waardoor hun zelfvertrouwen groeit. Vergeet hier niet bij om **iedereen ongeveer evenveel complimenten** te geven, want iedereen doet zijn best en krijgt graag complimenten!

POSITIEVE FEEDBACK GEVEN

Jonge kinderen willen graag horen hoe ze het doen. Het meest stimulerende voor de jonge kinderen is wanneer jij, als trainer, hen **positieve feedback** geeft. Formuleer je feedback door:

- altijd met te beginnen met iets positiefs;
- vervolgens kun je eventueel een concreet verbeterpunt vertellen;
- om af te sluiten met een positieve opmerking, zoals: 'je bent goed aan het oefenen, probeer je hand nog meer onder de bal te plaatsen, dan lukt het nog beter!'.

Maar, voor het geven van positieve feedback geldt dat het belangrijk is om hier de gulden middenweg in te vinden. Soms is het ook goed wanneer je een goede actie laat

gaan zonder hier op te reageren, anders blijf je als trainer of coach maar roepen. Daarnaast hoeft de positieve feedback niet altijd een tip te bevatten, wanneer je zegt: 'het is je gelukt!', zorg je ervoor dat het jonge kind trots op zichzelf en op zijn eigen prestaties wordt.

BELONINGEN

Jonge kinderen zijn dol op **beloningen**. Wil je de kinderen belonen? Geef de hele groep dan iets leuks of lekkers achteraf wanneer ze hun best hebben gedaan, sportief hebben gespeeld of een goede prestatie hebben geleverd. Beloon dus niet de doelpunten of de winst.

JE EIGEN (NON-VERBALE) HOUDING

Om de kinderen zo goed mogelijk te stimuleren, helpt het wanneer je zelf als trainer een stimulerende **houding** toont. Een stimulerende houding is een enthousiaste en betrokken houding.

Het helpt wanneer je non-verbaal hetzelfde uitdrukt als je verbaal zegt. Wanneer je zegt: 'Joep, wat oefen je toch hard, goed zo!' terwijl je blij en trots kijkt, komt het meer stimulerend over dan wanneer je daar depressief bij kijkt. Wanneer de non-verbale boodschap hetzelfde 'zegt' als de verbale boodschap, ervaren de jonge sporters deze boodschap als echt en gemeend.

STIMULEREN, DAT DOE JE ZO:

- Creëer een positieve sfeer
 - Focus op wat het kind al kan, in plaats van wat het nog niet kan
- Complimenteer
 - Regelmatig en gemeend
 - Concreet en beschrijvend
 - Het gedrag en hun eigen proces
 - Complimenteer iedereen even veel!
- Geef positieve feedback
 - Formuleer dit positief à verbeterpunt à positief
 - Of doe dit door simpele aanmoedigende opmerkingen: 'het is je gelukt!'.
- Beloon de kinderen
 - Beloon ze wanneer ze een knappe prestatie hebben geleverd, of gewoon wanneer ze hun best hebben gedaan.
- Kijk naar je eigen houding
 - Wees als trainer of coach enthousiast, voorbereid en betrokken
 - Verplaats je in de kinderen
 - Zeg non-verbaal hetzelfde als verbaal

3.2.3. INZICHT 3: individueel aandacht geven

Elk kind verdient even veel aandacht van een trainer, coach of begeleider. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan als je een groep stuiterende kinderen moet begeleiden. De getalenteerde kinderen, enthousiaste kinderen of de kinderen die nog wel eens kunnen klieren eisen vaak veel aandacht op. Er zijn meer kinderen dan die paar.

Wil je dat de jonge kinderen plezier ervaren en wil je gezelligheid op een training? Dan helpt het wanneer je nadrukkelijk individuele aandacht geeft aan iedereen. Door individuele aandacht te tonen creëer je een gevoel van verbondenheid tussen jou en de jonge kinderen. Door deze verbondenheid zullen ze sneller en beter luisteren, waardoor jullie makkelijker met elkaar kunnen samenwerken.

Als trainer toon je aandacht voor ieder individu door er voor te zorgen dat ieder kind **gezien wordt**, door in te spelen in **individuele verschillen**, door je **aan te passen** aan het kind en zo veel mogelijk naar het kind te **luisteren**.

ELK KIND IS ZICHZELF

Ieder kind is anders en wil graag als individu **worden gezien**. Wanneer het jonge kind het gevoel heeft dat hij gezien wordt, zal hij groeien. Een aantal tips:

- Door ieder kind, iedere training persoonlijk te groeten door bijvoorbeeld een high-five te doen of een handje te geven, krijgt het kind het gevoel dat hij gezien wordt. Je kunt hier ook een afspraak over maken: 'iedereen groet iedereen, iedere training'.
- Ken alle namen en noem de kinderen ook bij naam. Zo voelen de kinderen zich als individu aangesproken.
- Praat op ooghoogte met de kinderen. Zo ervaren ze dat ze gezien en gehoord worden. Dit voelt voor hen veilig en vertrouwd.

Veiligheid is een voorwaarde voor de groei en ontwikkeling. Vergeet niet om ieder kind evenveel aandacht te geven, omdat ieder kind deze behoefte heeft. Naast dat je ieder kind ziet, helpt het ook om de ouders van de kinderen te zien. Wanneer je door het jaar heen een praatje maakt met de ouders/verzorgers van de jonge kinderen zul je ook bij hen een gevoel van verbondenheid creëren.

ERKEN EN WAARDEER VERSCHILLEN

Erken en waardeer de **individuele verschillen**. Het is als trainer belangrijk om in te spelen op de individuele verschillen, omdat ieder kind op een andere manier en op een ander niveau leert. Het helpt om ieder kind op zijn eigen niveau te stimuleren door tips en uitdagingen op maat aan te bieden.

Het mooiste is wanneer het jou, als trainer, lukt dat ieder kind, iedere training, op ieder niveau, plezier en succes ervaart. Het gaat hier vooral om dat het kind **zelf** ervaart dat hij vooruitgang boekt en dat het kind hier zelf ook trots op is.

Succesbeleving van het jonge kind draagt bij aan het plezier dat hij ervaart tijdens het sporten. Zorg ervoor dat de succesbeleving niet alleen bestaat uit het scoren, maar bijvoorbeeld ook uit iets nieuws kunnen, goed samenwerken of het doorzetten en niet opgeven.

Als trainer is het mooi wanneer je al die verschillende karaktertjes, persoonlijkheden en vaardigheden juist leert waarderen. Sport bestaat immers door de verschillen. Probeer daarom uit te stralen dat je blij bent met iedereen.

PAS JE AAN HET KIND AAN

Pas je aan, aan het kind. Jonge kinderen begrijpen ruimtelijke aanwijzingen nog niet, zoals: 'loop in de diepte', 'kom op, mannetje dekken!' of 'achter de service lijn!'. Door als trainer in duidelijke en 'begrijpelijke' taal te praten, begrijpen de jonge kinderen jou. Doordat ze je begrijpen, zal de samenwerking versterken. Controleer ook of ze het begrijpen.

LUISTER NAAR HET KIND

Probeer daarnaast, als trainer, zo goed mogelijk naar het kind te **luisteren**. Luister naar wat ze je willen vertellen, en probeer ook tussen de regels door te luisteren: wat wil hij nou eigenlijk zeggen? Een jong kind kan bijvoorbeeld aangeven dat hij buikpijn heeft of ineens vele vragen stellen. Wanneer je hier op doorvraagt: 'vind je het misschien een beetje spannend?' kan blijken dat hij de oefening erg spannend vindt en hij graag een beetje hulp krijgt.

Door te zoeken naar de werkelijke behoefte, wens of emotie van het kind, en hier op in te spelen, vergemakkelijk je het om alle kinderen individuele aandacht te geven.

4 tips om alle kinderen individuele aandacht te geven:

- Zorg ervoor dat ze gezien worden
 - Groet ieder kind, iedere training persoonlijk
 - Noem de kinderen altijd bij naam
 - Neem ooghoogte aan wanneer je praat
 - Besteed extra aandacht aan de veiligheid van de jonge sporters
- Erken en waardeer individuele verschillen
 - Het mooiste is als lukt dat ieder kind, iedere training, op welk niveau dan ook, plezier en succes ervaart
 - Wees blij met de verschillen die er zijn, wees blij met ieder kind.
- Pas je aan, aan het kind
 - Praat in begrijpelijke taal
- Luister naar het kind

3.2.4: INZICHT 4: REGIE OVERDRAGEN

Een kind, ook al is het nog zo jong, heeft de behoefte aan enige mate van autonomie, of wel de behoefte om zelfstandig te handelen. Wanneer jij, als trainer of coach, hen een beetje loslaat, worden zij vaak extra gemotiveerd. Ze leren meer, worden meer zelfstandig en het vergoot hun zelfvertrouwen.

Hoe ouder de kinderen zijn, hoe meer regie je kunt overdragen. Natuurlijk laat je kinderen van zes jaar oud niet alleen trainen, het is bij de jongste jeugd belangrijk om hen te ondersteunen bij de zelfstandigheid die ze krijgen. Om toch al kleine stapjes te zetten in de richting van grotere zelfstandigheid kun je bijvoorbeeld regelmatig **vragen stellen** aan de kinderen. Kinderen die daar aan toe zijn kun je al een zekere mate van **verantwoordelijkheid** geven en dingen zelf laten **ontdekken**.

STEL VRAGEN

Jonge kinderen vertellen graag, stel daarom **simpele en open vragen** als trainer, zoals:

- 'Wat vonden jullie van het tik-spelletje?'
- 'Wat waren de afspraken ook alweer?'
- 'Waar letten we op wanneer we samen een wedstrijdje spelen?'

Jonge kinderen vinden het leuk om te kiezen. Geef ze bijvoorbeeld bij een spelletje een keuze uit twee dingen: 'tikkertje of een soort trefbal?'. Kinderen vinden het leuk om hun mening te geven, dit kan bijvoorbeeld door middel van smileys. Door te vragen wat ze er van vinden, kunnen ze input leveren voor trainingen waardoor ze zich gehoord voelen. Wanneer ze het gevoel hebben dat ze gehoord worden, zorgt dat voor meer verbondenheid wat op haar beurt weer bijdraagt aan een stimulerende omgeving.

GEEF KINDEREN VERANTWOORDELIJKHEID

Wanneer je kinderen **verantwoordelijkheid** geeft, zullen zij deze verantwoordelijkheid vol trots dragen. Geef verantwoordelijkheid die bij de leeftijd past. Denk bijvoorbeeld aan:

- het opbouwen en/of opruimen van spullen;
- of ze mee te laten denken bij de training: 'wat zullen we vandaag gaan oefenen?' en 'wat hebben we deze training geleerd?'

Vergeet achteraf niet de kinderen te complimenteren op het goed meehelpen. Daardoor ontwikkelen zij zich op persoonlijk vlak.

LAAT KINDEREN ONTDEKKEN

Jonge kinderen willen ook graag dingen zelf **ontdekken**. Echter, wel binnen de gegeven structuur. Spelenderwijs gaan kinderen op ontdekkingstocht wat ze wel kunnen en wat ze (nog) niet kunnen. Het ene kind kan meer aan dan het andere kind, het is daarom mooi wanneer jij als trainer er voor zorgt dat ieder kind stapje voor stapje nieuwe dingen kan ontdekken.

Het stimuleert de kinderen enorm wanneer zij zo veel mogelijk zelf mogelijk doen. Jonge kinderen hebben ontzettend veel fantasie. Zij zullen extra plezier beleven wanneer zij hun eigen avonturen kunnen bedenken, zoals dat de grond hete lava is. Wanneer je de kinderen een startpunt geeft, en vanuit daar hun zelf spelletjes laat bedenken zullen ze zelf ontdekken wat er allemaal mogelijk is.

Stel als trainer hier eens de vraag: 'Ik kan dribbelen met een basketbal, wat kunnen jullie nog meer met een basketbal?' en laat de kinderen elkaar na doen.

EEN BEETJE REGIE OVERDRAGEN? MET DEZE 3 TIPS LUKT HET:

- Stel vragen
 - Stel simpele, open vragen
 - Laat ze eventueel door middel van smileys hun mening geven
 - Geef ze de keuze uit twee spelletjes
- Geef verantwoordelijkheid
 - Geef de kinderen een eigen taakje
 - Laat ze mee denken

- Laat de sportende kinderen zelf ontdekken
 - Laat ze spelenderwijs ontdekken
 - Speel in op hun fantasie
 - Laat ze zelf oefeningen bedenken

3.3. Uitgangspunten t.a.v. de training

DVG streeft ernaar dat alle jeugdteams 2x per week trainen, waarvan de eerste training van de week volgens het vastgestelde trainingsplan (gepland) wordt gegeven. De tweede training zal in het verlengde van het trainingsplan worden gegeven. De doelstelling en invulling van deze training zal niet veel afwijken van de eerste training. Momenteel zijn er trainingsplannen gemaakt voor de JO9 t/m JO11. Vanaf het seizoen 2018/2019 zal het trainingsplan voor de junioren worden ingevoerd.

A. Eisen waaraan elke training kan voldoen

Samenvattend volgen hieronder puntsgewijs de eisen waaraan elke training zou moeten voldoen. Elke training kan aan de hand van deze punten worden beoordeeld. Een soort checklist dus.

1.Voetbaleigen bedoelingen

Spelen om te winnen

Doelpunten maken/voorkomen
Opbouwen tot.../samenwerken om...
Doelgerichtheid
Snelle omschakeling aanvallen/verdedigen en omgekeerd

2.Veel herhalingen

Veel beurten/genoeg prikkels
Geen lange wachttijden
Goede planning/organisatie
Voldoende ballen/materiaal

3.Rekening houden met de groep

Leeftijd
Vaardigheid/niveau/kwaliteit
Beleving (top of gemiddeld)

4.Juiste coaching (beïnvloeding)

Let op arbeid – rust verhouding

Spelbedoelingen verduidelijken
Spelers beïnvloeden/laten leren door:

- ingrijpen/stopzetten, aanwijzingen geven,
- vragen stellen, oplossingen laten aandragen,
- voorbeeld geven, voordoen.
- manipuleren voetbalweerstanden.

Het geheel van 1 + 2 + 3 + 4 = Optimaal leerklimaat voor jeugdspelers

B. “Plaatje, praatje, daadje”

Om binnen een training te verduidelijken aan de spelers wat de bedoeling is wordt “plaatje-praatje-daadje” gebruikt. In het schema ziet dit er als volgt uit:

Plaatje: Voorbeeld geven, voordoen, laten zien!

Praatje : Uitleg, toelichting, verduidelijking

Daadje: Zelf doen, oefenen, uitproberen, trainen, inslijpen, herhalen

P.S. Zo snel mogelijk aan de gang!

C. Stappenplan training

Door de volgende stappen te nemen kan een spelersgroep sneller aan het werk.

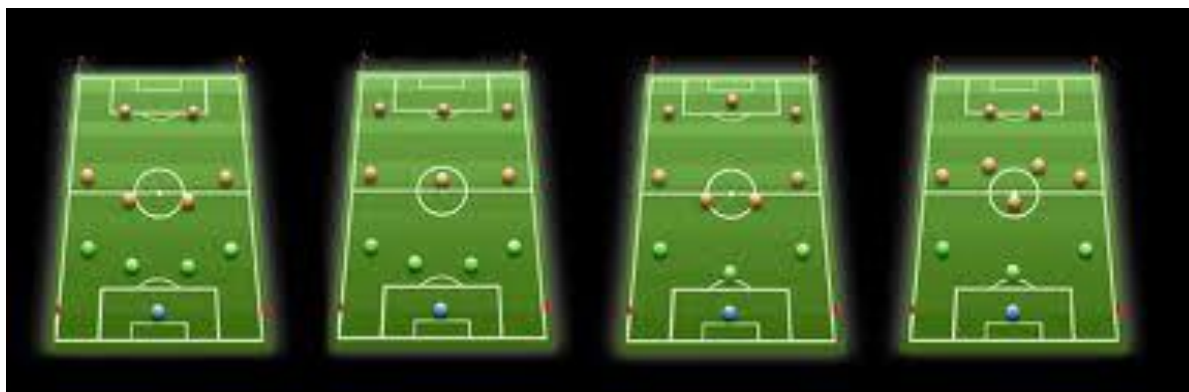
1. Spelersgroep indelen (met hesjes/overgooiers)
2. Spelersgroep opstellen
3. Spelbedoeling uitleggen
4. Ruimte aangeven (pilonnen/lijnen/markeringshoedjes staan klaar)
5. Spelen (voorbeeld geven/plaatje)
6. Spelregels, kort en concreet aangeven (niet teveel)
7. Vragen laten stellen (Hebben we het begrepen?) en beantwoorden
8. SPELEN!
9. Spel/trainingsvorm onderbreken voor aanpassen weerstanden: grotere of kleinere ruimte, meer of minder spelers toevoegen en/of nieuwe spelregels
10. Trainingsvorm afronden (nog 1 minuut/winnende doelpunt)
11. Korte terugblik/samenvatting/conclusie over de gedane trainingsvormen

D. Zelfevaluatie

Om na te gaan of "wat de coach doet" ook daadwerkelijk zinvol is geweest en het beoogde effect heeft gehad, kan de coach zichzelf na elke voetbalactiviteit een aantal vragen stellen. Het is altijd nuttig om na elke training na te gaan of je als coach op de goede weg bent. Is het gelopen zoals de coach zich vooraf heeft voorgesteld? Een aantal steeds terugkerende vragen kan als leidraad dienen voor een evaluatie. Deze vragen zijn afgeleid van de doelstellingen van het voetballeerproces.

1. Is er sprake geweest van voetballen?
2. Is er voldoende geleerd? (voetbalhandelingen), is er veel herhaald en heeft dit effect gehad?
3. Is er veel plezier beleefd aan de training?
4. Is er voldoende rekening gehouden met de groep (leeftijd, ambitie, niveau, talent)?

4. SPEELWIJZE JEUGD D.V.G.



Bij het bepalen van de speelwijze van de pupillenteams en juniorenelftallen volgt DVG "de KNVB visie op voetbal". Binnen het jeugdvoetbal is dit weer onder te verdelen in het 4v4 voetbal, het 6v6 voetbal, het 7v7 voetbal en het 11v11 voetbal. Voor de spelontwikkeling van een speler is het aan te raden een speler al vanaf jonge leeftijd op vele posities te laten spelen. Al heeft een speler misschien al vroeg een bepaalde voorkeur voor een vaste positie (achter of voor) en vinden ouders en supporters dat desbetreffende speler daar ook het best tot zijn recht komt, dan zal hij zich nooit verder kunnen ontwikkelen op een andere positie. Een positie waar hij misschien in een later stadium (lees JO15 t/m JO17 jeugd) blijkbaar toch het beste tot zijn recht komt.

Uitgangspunt is dat het resultaat altijd ondergeschikt dient te zijn aan het opleiden en dat is soms wel eens een lastig dilemma voor de trainer-coach.

Winnen is leuk, maar zeker niet ten koste van alles!

Dus wekelijks spelen in een zgn. vaste basisopstelling is (zeker) bij de jongste jeugd (JO7 t/m JO11) "not done". Uiteindelijk bepaalt de trainer-coach de startopstelling en hiermee dient elke jeugdtrainer rekening te houden.

Een bijkomend voordeel is dat jeugdspelers ervaren hoe belangrijk het is voor het team om als verdediger tegendoelpunten te voorkomen en hoe leuk het is om als aanvaller een doelpunt te maken.

Aan de speelwijze van elftallen waarbij 1:4:3:3 en 1:4:4:2 de meest gebruikelijke zijn, gaat dus nog het 4v4, 6v6, 7v7 voetbal aan vooraf. De kracht van een goede speelwijze en daaraan gerelateerd een positief resultaat is juist de eenvoud en duidelijkheid van de manier van spelen. Jeugdspelers zitten niet te wachten op lange tactische verhalen van trainers, met daarbij veel taken en hoge verwachtingen.

Het enige wat ze willen is lekker voetballen, een korte bespreking (denk aan de concentratiecurve) en WINNEN!

Houd daarom de bespreking ook simpel, kort en bondig!

Maak hiervoor in het begin van het seizoen duidelijke afspraken met de spelers (en ouders) zodat jou boodschap als trainer-coach elke week weer helder en duidelijk is. Meer informatie over teamafspraken kan je vinden in paragraaf 4.5 Teamafspraken.

4.1. Speelwijze JO6/JO7 (1-2-1)

Wat deze leeftijdsgroep beweegt is de bal. Daar waar de bal is moet je zijn, van enig gevoel om dingen bewust samen te doen is nog weinig sprake. Er is gemiddeld genomen nog geen (weinig) oog voor medespelers en tegenstanders. De controle over de bal beperkt zich vaak tot het tegen de bal schoppen als deze binnen bereik is. Geen langdurige concentratie, geen tijd voor lange verhalen hoe het spel gespeeld moet worden. De simpele organisatie van het spel (veldaafbakening, 2 doelen, basisregels en een bal) geeft garantie dat er gespeeld wordt.

Omdat we binnen DVG spelen in een regiocompetitie hebben we de hoogste 2 miniteams op sterkte ingedeeld. Deze kinderen spelen vaak al 2-3 seizoenen minivoetbal en bij deze groep heb je als coach kans dat coachmomenten, zoals " probeer over te spelen", "kijk wie er vrij staat", etc. aankomen bij spelers.

Spekkie (ruitformatie)

Bij het 4v4 voetbal heeft het de voorkeur om te spelen in een spekkie (ruitformatie), dus 1 speler achter, 1 speler linksmidden, 1 speler rechtsmidden, 1 speler voor.

Hierdoor heb je een ideale veldbezetting, maar is uiteraard nog geen garantie dat minispelers dit de gehele wedstrijd kunnen spelen. De drang om naar de bal te bewegen blijft groot op deze leeftijd.

4.2. Speelwijze JO8/JO9 (1-3-2) en speelwijze JO10/JO11 (1-2-3-1)

In deze periode zal meer worden toegegroeid naar de eerste contouren van een taak- of rolverdeling van de 6/7 teamleden. Er zal worden ervaren dat, na een periode van "het kluitjesvoetbal", een evenwichtiger verdeling/opstelling van de spelers over de beschikbare speelruimte meer mogelijkheden geeft om het spel te spelen. En, er uiteraard ook meer plezier aan gaat beleven.

Posities en een opstelling worden in beginsel (1^e jaars JO8/JO9) benaderd als grof raamwerk om het kluitjesvoetbal vaarwel te zeggen. In een later stadium (JO10/JO11-pupillen) zullen de opstelling en de daarbij behorende basistaken meer betekenis gaan krijgen.

Bij het 6v6 voetbal heeft het de voorkeur om te spelen in een 1-3-2 formatie. 1 keeper, drie verdedigers en 2 middenvelders/aanvallers.

Bij het 7v7 voetbal heeft het de voorkeur om te spelen in een 1-2-3-1 formatie. Een optimale veldbezetting en overal de " zgn. driehoekjes" op het veld bij balbezit, betekenen voldoende afspeelmogelijkheden voor een speler. Op deze manier kan een basis worden gelegd voor een herkenbare speelwijze die voldoet aan de doelstellingen van het JTP.

De logische veldbezetting is die van 3 linies. Dat noteer je als 1-2-3-1. Een keeper, 2 verdedigers, drie middenvelders en 1 aanvaller. Maak je niet druk om ' kommetjes' die ze moeten vormen. Roep ook niet dat ze het veld 'klein' of 'groot' moeten houden. Richt in beginsel liever hun aandacht bij het verdedigen op het afpakken van de bal en het voorkomen van doelpunten. Laat ze bij het aanvallen aannemen, dribbelen en schieten richting doel van de tegenpartij.

Simpele veldbezetting

Sommige coaches kiezen er voor om in 2 linies te spelen: 1-3-3. Hierbij kan de ruimte tussen verdediging en aanval te groot worden. In een simpele veldbezetting leren ze het spel sneller. Het spelen in steeds dezelfde formatie verschaft ze houvast. Tot slot is 1-3-3 een goed opstapje naar 1-4-3-3, de ideale opstelling vanaf de JO12/JO13-pupillen.

4.3. Speelwijze JO12/JO13-pupillen (1-4-3-3)

De doelstelling voor deze leeftijdscategorie is het leren spelen vanuit een bepaalde taak in een elftal, de zgn. basistaak. Al wat in de JO8 t/m JO11 is geleerd, is op grond van het 11 tegen 11, toe aan een soort resetting, een heroriëntatie en aanpassing aan de nieuwe situatie.

Een groter veld, grotere onderlinge afstanden, meer spelers, de buitenspelregel en dergelijke maken dat er weer enige tijd mee gemoeid is om spelers hun aangeleerde voetbalhandelingen aan te passen en verder te ontwikkelen.

Een duidelijke strijdwijze voor het elftal en per positie t.a.v. het aanvallen, omschakelen en verdedigen geeft spelers houvast en duidelijkheid en geeft nog meer invulling aan de basistaak.

1-4-3-3-opstelling

Het heeft de voorkeur om bij de JO12/JO13-pupillen te spelen met een vrije verdediger en een vlak middenveld. Naarmate de spelers meer gewend zijn aan het spelen van 11 v 11 en verder zijn in hun ontwikkelproces, zal de onderlinge veldbezetting en taakverdeling specifiekere worden uitgewerkt.

De vrije verdediger kan naar gelang van de samenstelling van de eigen groep spelers, óf de kracht van de tegenstander óf de fase van ontwikkeling ook ingezet worden op het middenveld of in de aanval.

4.4. Speelwijze JO14 t/m JO19-junioren (1-4-3-3)

In deze periode wordt verder geborduurd op de teamfuncties en teamtaken. Het samen verdedigen en samen aanvallen krijgt hoe langer hoe meer vorm. Ondanks dat spelers zich bevinden in een groeispurt en zich steeds meer een eigen mening gaan vormen, kan het voor een trainer-coach soms wel eens een lastig parket zijn. Een flexibele aanpak, duidelijke teamafspraken en een duidelijke strijdwijze zijn heilig.

1-4-3-3-opstelling

Een 1-4-3-3 teamorganisatie, waarbij er accenten kunnen worden gelegd door de coach om bijvoorbeeld te spelen met 4 verdedigers op lijn (zoneverdediging), met de punt naar voren of naar achteren op het middenveld en 3 spitsen die veelvuldig wisselen van positie. Dit betekent dan ook een specifiekere uitwerking van de basistaken.

Spelen in teamorganisatie

Tevens zal bij de JO12-pupillen t/m JO19-junioren *het waarom spelen in een bepaalde teamorganisatie* aan de orde moeten komen. Andere mogelijkheden van het 1-4-3-3 moeten verder worden doorontwikkeld, met variaties daarbinnen (met de punt naar voren/achteren, op lijn, in een "kommetje"), 1-4-4-2 (ruit/blok), 1-3-4-3, 1-3-5-2, 1-5-3-2 of evt. andere varianten. Kortom alles om het presteren als team in de competitie centraal te stellen.

4.5. Teamafspraken

DVG verwacht van haar trainers en leiders dat zij gezamenlijk, bij aanvang van het seizoen, concrete teamafspraken maken met hun team. In de pupillenafdeling zullen hier ook de ouders nauw bij worden betrokken. Voor het maken van deze teamafspraken kan het volgende format als basis dienen.

TEAMAFSPRAKEN JEUGD DVG (Format)

Kleding:

Teamshirts en broeken worden ter beschikking gesteld door DVG;

Keeperstenue vanaf de JO8-pupillen aanwezig in de tas;

Uniforme DVG wedstrijdrousen zelf aanschaffen;

Voetbalschoenen, let op dat deze ook geschikt zijn voor kunstgrasvelden;

Scheenbeschermers zijn verplicht;

Trainingsjack verplicht meenemen i.v.m. warming up / reservebeurt / weersomstandigheden;

Wasregeling van het wedstrijdtenue;

Trainingen:

Trainingsdagen zijn opdag endag van uur t/m uur

Keeperstraining (vanaf de JO9-pupillen) op vanuur t/muur

We trainen op trainingsveld

Trainingskleding, voetbalschoenen en scheenbeschermers verplicht;

Verplicht tijdig afmelden via de trainer/leider;

Op tijd aanwezig:

Mini's t/m JO11-pupillen staan minimaal 5 minuten voor aanvangstijd omgekleed op het trainingsveld, zodat we op tijd kunnen beginnen met de training;

Vanaf de JO12-pupillen verzamelen de spelers zich in de kleedkamer en worden 5 minuten voor aanvang training meegenomen door de trainer(s) naar het trainingsveld;

Vanaf de JO12-pupillen wordt er na de training verplicht gedoucht en wordt het kleedlokaal schoon achtergelaten;

Uiterlijk een half uur na afloop van de training is het kleedlokaal leeg en schoon achtergelaten;

Wedstrijden:

Elk team heeft max. 2 coaches, vanaf de JO13-afdeling bestaat de begeleiding verder uit een extra teamleider en assistent scheidsrechter;

Mini's en JO8/JO9-pupillen zijn 30 minuten voor aanvang wedstrijd aanwezig in het kleedlokaal (zie informatiebord bij wedstrijdsecretariaat);

Vanaf de JO10-pupillen kan dit tijdstip variëren i.v.m. voorbespreking en warming up.

Bij uitwedstrijden wordt het tijdstip van vertrek en het verzamelpunt bekend gemaakt door de trainers/coaches. Het streven is om 30 minuten voor aanvang wedstrijd op locatie aanwezig te zijn;

Als blijkt dat het vervoeren van spelers een probleem is, dan zal er een vervoerschema opgemaakt worden, zodat alle ouders aan de beurt komen;

Elk team heeft een eigen pagina op de DVG website; controleer deze voor de laatste wijzigingen zoals afgelastingen en wijziging vertrektijd

Wedstrijdprogramma staat op de website van DVG onder de link Programma;

Vanaf de JO11-pupillen spelen we (indien mogelijk) met een vaste keeper, bij de JO8/JO9-pupillen zijn er soms vaste keepers, zo niet dan gebeurt dit op roulatiebasis;

Uitleg speelwijze;

Na het omkleden (evt. bespreking) gaan we gezamenlijk naar buiten voor de gezamenlijke warming up;

In de rustpauze komen we bij elkaar en maken we evt. nieuwe afspraken voor de 2^e helft, zorg voor voldoende waterbidons of evt. eigen drinkflessen van de spelers;

Voor de wedstrijd maken we een line-up en geven we de tegenstanders een hand, na afloop van de wedstrijd geven we de tegenstander én scheidsrechter een hand en gaan we gezamenlijk van het speelveld;

Thuiswedstrijden staan o.l.v. eigen jeugdscheidsrechters bij de JO8 t/m JO11. Vanaf de JO12-afdeling worden de wedstrijden geleid door een senior-scheidsrechter van DVG of KNVB-scheidsrechter;

Een digitale spelerspas is vanaf de JO12 verplicht;

Publiek en ouders dienen zich ruim buiten het speelveld te begeven i.v.m. de veiligheid. Als er omheining aanwezig is dan verplicht buiten de omheining. Publiek mag wel aanmoedigen, maar gelieve niet te coachen;

De middenlijn dient bij het JO8 t/m JO11-voetbal vrij te zijn, dus verboden voor leiding en publiek;

Afmelden voor wedstrijden uiterlijk vrijdag 18.00 uur (bij blessure/afwezigheid eerder), zodat er voor vervanging gezorgd kan worden;

Wisselen bij de mini's, JO8 t/m JO11-pupillen op roulatiebasis, vanaf de JO12-pupillen kan dit verschillend zijn, maar het uitgangspunt is dat alle spelers evenveel aan spelen toe komen;

Douchen na de wedstrijd is verplicht;

Voor de mini's JO8 t/m JO11-pupillen staat er na afloop van de wedstrijd ranja klaar in de kantine.

Als spelers bij uitwedstrijden rechtstreeks met ouders naar huis gaan, dit even duidelijk aangeven bij de begeleiding, zodat er niemand achterblijft.....samen uit, samen thuis;

Afgelastingen worden kenbaar gemaakt via de DVG website.

5. SPECIALE AANDACHTSPUNTEN IN HET JEUGDVOETBAL

5.1. De overstap naar een andere leeftijdsgroep

Jeugdvoetballers zullen in hun voetballoopbaan meestal om de twee jaar geconfronteerd worden met een overstap naar een nieuwe leeftijdscategorie. Vaak zal dat gepaard gaan met nieuwe teamindelingen, nieuwe begeleiders en een nieuwe aanpak. Vooral vanuit de begeleiding zal er daarom continu aandacht moeten zijn voor deze aanpassingsproblemen.

DVG acht het noodzakelijk speciale aandacht te besteden aan de overstap van mini's naar JO8/JO9-pupillen, van JO11- naar JO13-pupil en van JO19-junior naar senior.

Van Mini naar JO8/JO9-pupil (van 4v4 naar 6v6)

Om de overgang van mini naar JO8/JO9-speler, soepel te laten verlopen zullen mini's die volgend jaar bij de JO8/JO9-pupillen spelen gedurende de 2^e helft van het seizoen een aantal malen 6v6 spelen in de vorm van trainingen en/of wedstrijden. Tevens kunnen mini's die hier aan toe zijn invallen bij de JO8/JO9-pupillen of zelfs vervroegd uitkomen in de JO8/JO9-afdeling.

Van klein naar groot veld (van 7v7/9v9 naar 11v11)

De Jeugdcommissie is van mening dat JO11-spelers in hun laatste seizoen de tijd en de ruimte moeten krijgen om te wennen aan de andere omstandigheden bij de JO13-jeugd. Daarom worden er na de winterstop momenten gecreëerd waarop de JO11-pupillen samen met JO13-pupillen oefenen.

Indien JO13-teams na de winterstop spelers tekort komen, zullen spelers van JO11-elftallen worden uitgenodigd om in te vallen.

Tevens zullen voor de toekomstige JO13-spelers oefenwedstrijden worden georganiseerd en zal er aandacht besteed worden aan de verandering van spelregels, middels een bijeenkomst.

Van JO19-junior naar senior

Er dient aandacht te zijn voor de begeleiding van JO19-junioren naar de senioren. In het laatste jaar moeten JO19-junioren de kans krijgen ervaring op te doen bij de senioren.

In overleg tussen de seniorencommissie, de trainers van DVG1 en DVG2 en de vertegenwoordiger van de TCJ, zal op basis van de spelersevaluaties en het advies van de huidige trainers/leiders, worden vastgesteld welke spelers gedurende het seizoen of evt. na de winterstop zullen worden uitgenodigd mee te trainen met 'de selectie'.

Deze spelers kunnen gedurende het seizoen of na de winterstop tevens worden uitgenodigd om als invaller te spelen in een van de selectieteams van de senioren afdeling. Hun inzet wordt in overleg bepaald door de aangewezen vertegenwoordiger van de seniorencommissie en de juniorencoördinator. Het is de bedoeling dat zij de nodige speelminuten krijgen en niet alleen op de bank sfeer proeven.

Spelersaanvulling voor het eerste en tweede seniorenelftal dient in principe eerst te geschieden vanuit de seniorenafdeling.

In onderling overleg tussen de aangewezen vertegenwoordiger van de seniorenafdeling en de TCJ kunnen spelers worden aangewezen die de selectie zullen aanvullen.

De indeling van de overige 1^e jaars senioren vindt plaats in overleg met de speler door de verantwoordelijke seniorencommissie. De TCJ zal de seniorencommissie hierin van advies dienen.

5.2. Gemengd Voetbal

Meisjes en Jongens kunnen tot en met 19 jaar, de gehele jeugdcategorie dus, met en tegen elkaar in competitieverband uitkomen. Onder gemengd voetbal worden alle vormen van competitie verstaan waarin meisjes en jongens met en tegen elkaar kunnen uitkomen.

Bij de indeling van de teams in de competities wordt naar de sportieve uitgangspunten van het voetballeerproces gekeken en niet meer naar geslacht. De voetbalprestatie is het criterium. Hier wordt nogal eens uit geconcludeerd dat meisjes nooit meer tegen meisjes zouden kunnen voetballen. Het kan voorkomen dat er in een poule van een competitie bijvoorbeeld 2 meisjesteams zijn ingedeeld op basis van hun prestaties.

Gesproken wordt over gemengd jeugdvoetbal daar waar leeftijd- en niveau-indeling, ongeacht het geslacht plaatsvindt.

In een gemengd voetbal-poule zijn de volgende wedstrijden te onderscheiden:

- Jongens tegen meisjes
- Gemengd tegen jongens
- Gemengd tegen meisjes
- Gemengd tegen gemengd
- Jongens tegen jongens
- Meisjes tegen meisjes

Bij de JO8 tot en met de JO11-pupillen komen jongens en meisjes uit in één competitie. Dit kan in een gemengd team, maar ook met een meisjesteam. Ook bij de Onder 13-pupillen gaat de voorkeur uit naar gemengd voetbal, maar hier is wel de mogelijkheid de meisjes in te delen in een meisjespoule.

Vanaf de JO15-junioren is er een keuzemogelijkheid. Er bestaan specifieke meisjescompetities vanaf 14 jaar. Daarnaast kunnen meisjes en jongens gemengd voetballen, hetzij in een gemengd team, hetzij als meisjesteam in de jeugdcompetitie. Voor zowel jongens als meisjes geldt dat zij vanaf 15 jaar in een senioren mannen- of vrouwenteam mogen uitkomen.

Achtergrond en onderzoek gemengd voetbal (bron: KNVB)

Vanaf ongeveer 14 jaar beginnen belevingsverschillen te ontstaan. Er zijn jongens en meisjes die gaan voetballen met als doel om, al voetballend, met en onder elkaar te zijn. Sommige jongeren willen op deze leeftijd graag in een gemengd team spelen, andere juist alleen met de eigen sekse voetballen.

Een hardnekkig misverstand is dat het gemengd voetbal slechts een uitkomst is voor de meest talentvolle spelers. Door deze opvatting worden vele kansen gemist. Niet alleen om teams te kunnen completeren, maar vooral om het voetbalplezier wat jongeren eruit kunnen halen.

Niet onderschat moet worden welke positieve effecten gemengd voetbal heeft op de sociale (voetbal)ontwikkeling van zowel jongens als meisjes. Daar waar het spel niet meer wordt gespeeld, omdat een groep onhandelbaar is geworden, blijkt dat gemengde teams, die op niveau en leeftijd zijn ingedeeld, dit probleem zelden kennen. Deze teams stimuleren elkaar juist in het spelen van het spel.

De meer ambitieuze meisjes en jongens zoeken een situatie waarbinnen zij zo snel mogelijk op zo hoog mogelijk niveau willen leren acteren, ongeacht de samenstelling van het team waarin zij spelen.

Voor beide categorieën is het gemengd voetbal een uitkomst. Vooral voor de meisjes onder hen, omdat ook zij nu dicht bij huis op eigen niveau en met leeftijdsgenoten een situatie kunnen vinden die op hen is afgestemd.

Uit onderzoek blijkt dat zelfs voor talentvolle jongens uit de C- en B-junioren het gemengd voetbal positieve effecten heeft op het voetbalontwikkelingsproces, met name omdat meisjes eerder in de puberteit zijn en daardoor gemiddeld spelrijper zijn.

Meisjescompetities zijn daarentegen eerder rolbevestigend dan roldoorbrekend. Meisjes die tegen meisjes voetballen vinden allemaal, dat jongens over het algemeen beter kunnen voetballen dan meisjes. De meisjes die in een gemengd team voetballen hebben een positiever zelfbeeld en zijn zich bewuster van hun mogelijkheden. Paulien, 13 jaar zegt: "Als je lang hebt gevoetbald, zoals ik bij de jongens, is er niks anders. We zijn even hard, even goed, allemaal hetzelfde".

Ditzelfde proces speelt zich ook af bij de begeleiding. De coaches van gemengde teams geven hun mening genuanceerder weer.

Het blijkt dat jongens en meisjes uit gemengde teams zich ook buiten het veld positief gedragen. Vooral jongens gedragen zich ineens veel socialer, zowel binnen als buiten het veld. Zo leveren meisjes dus een positieve bijdrage aan de (voetbal)ontwikkeling in het algemeen. In plaats van de angst dat jongens minder goed voorbereid zouden worden op hun toekomstige (top)prestaties, gebruiken jongens en meisjes elkaars kwaliteiten.

Het is een pertinent misverstand dat meisjes de voetbalontwikkeling van jongens zouden remmen. Het tegendeel is bewezen.

Visie DVG

Met betrekking tot de teamindeling, maken we geen onderscheid in meisjes of jongens. We streven ernaar om elke jeugdspeler zoveel te plaatsen in een team/elftal, waar hij of zij thuishoort.

Meisjes maken dus net zoveel aanspraak om te spelen in een hoog jeugdteam als jongens. Meer over meisjesteams vind je op de volgende pagina's.

5.3. Meisjesvoetbal

Meiden en vrouwen brengen spelplezier, harmonie en nieuwe dynamiek op de velden. Ze maken het verenigingsleven rijker en spannender en geven het voetbal een nieuwe stimulans. Ze zijn de grootste groeifactor van het voetbal en zorgen voor aanwas bij de clubs.



Vrouwenvoetbal staat voor alle positieve waarden: voor elkaar, voor het spel en voor de toekomst. Waarden waar we zo naar verlangen in het voetbal. Vrouwenvoetbal is bij uitstek 'voetbal om van te houden'.

Vrouwenvoetbal in Nederland

Wereldwijd voetballen er 29 miljoen meiden en vrouwen. Voetbal is daarmee internationaal veruit de grootste sport voor vrouwen. Ook in Nederland heeft het meiden- en vrouwenvoetbal zich in de laatste jaren stormachtig ontwikkeld. Anno 2016 staan er bij de KNVB 153.000 meiden en vrouwen geregistreerd. Dat is een toename van 4 procent ten opzichte van het seizoen 2014/'15, met vooral bij de pupillen en jongste junioren een grote aanwas. Bij de pupillen bedraagt de jaarlijkse groei zo'n 6,7 procent. Meer dan 2.000 verenigingen hebben één of meer meiden- of vrouwenteams, die in competitieverband spelen.

Deze trend zet door: er zijn nog steeds veel meiden die op jonge leeftijd met voetbal beginnen en vrouwen kiezen steeds vaker voor voetbal dan voor andere sporten. Het biedt voldoende perspectief om in 2020 183.000 vrouwelijke leden in onze gelederen te hebben.

Bij DVG

Meiden- en vrouwenvoetbal biedt veel kansen voor verenigingen, zowel in de breedte als in de top. Sinds enkele jaren hebben we meisjesteams vanaf de JO13-pupillen. De intentie is er om deze elftallen/teams te behouden en willen we vanaf de jongere jeugd zo veel mogelijk stimuleren dat er meer meisjes bij DVG komen voetballen. Voordelen DVG zijn:

- Meidenvoetbal levert extra leden op.
- Met de extra leden kom je ook in contact met meer potentiële vrijwilligers, leiders en trainers.
- Wanneer zowel jongens als meiden terecht kunnen op jouw vereniging, blijven ze ook langer hangen. Dit zorgt voor een betere sfeer en meer diversiteit op de vereniging.

- Meiden nemen vaak ook hun (niet-voetballende) vriendinnen mee naar trainingen en wedstrijden.

Om dit te stimuleren/continueren willen we jaarlijks o.a. vriendinnentrainingen en een meisjestoernooi gaan organiseren.

6. TRAININGSPLANNEN

6.1. Trainingsplan mini's en pupillen

Met ingang van het seizoen 2017/2018, wordt binnen de pupillenafdeling gewerkt met een trainingsplan. Dit trainingsplan is ontworpen door Koen van Leeuwen en Jurge van der Velden. Hierin staat verwerkt wat de basis is van een training. Deze methodiek zal worden ingevoerd vanuit de JO6 t/m JO13.

De methodiek luidt als volgt:

- Vooraf wordt door de JTC een set oefenstof geprepareerd
- Deze oefenstof omvat steeds circa 5 oefeningen. Elke trainer is vrij in welke oefeningen zij gebruiken voor een training.
- De JTC bespreekt deze oefenstof vooraf met de trainers
- Alle trainers gebruiken hun trainingsplan waar zij denken dit nodig te hebben. Er wordt gestreefd naar minimaal 1 keer in de week.
- De JTC en de voetbaladviseurs begeleiden de trainers in het uitvoeren van de trainingen
- Tevens zullen de JTC en de voetbaladviseurs/senior-trainers, regelmatig bij de trainingen aanwezig zijn om resultaten te observeren en trainers te adviseren
- Trainers kunnen altijd hun hulp en assistentie inroepen.
- Alle trainers kunnen gebruik maken van de website www.trainerssite.nl of de app Rinus waar zij inspiratie kunnen opdoen en digitaal hun training kunnen voorbereiden

6.2. Trainingsplan junioren

Op dit moment beschikt DVG nog niet over een vaste trainingsmethodiek in de juniorenafdeling.

DVG streeft ernaar in de toekomst de trainingsmethodiek zoals ingevoerd in de pupillenafdeling ook gefaseerd in te voeren bij de junioren zodat deze op termijn ook zal worden gebruikt in de juniorenafdeling.

Doordat trainers en spelers vanaf hun start in de pupillen gewend raken aan het systematisch volgens een concept trainen, zal de gefaseerde invoering naar de juniorenafdeling op termijn vanzelfsprekend zijn.

Op dit moment beschikt DVG wel over standaard trainingsmateriaal voor de junioren en kunnen de junioren tevens gebruik maken van de adviserende rol van de JTC. Op verzoek kan hij worden ingeschakeld en trainers van advies dienen.

6.3. Keeperstraining

Trainingsdoelstelling

Het doel van de keeperstraining is de techniek, het inzicht en de communicatieve vaardigheden van de keeper te verbeteren in relatie tot de wedstrijd. Gezien het feit dat de keeper een taak heeft binnen het team is het belangrijk dat de keeper naast de specifieke keeperstraining, ook deelneemt aan de normale groepstraining. Te denken valt daarbij aan oefeningen met afwerking op goal en daarnaast het positie- en partijspel.

DVG streeft erna, één keer per week aan alle jeugdkeepers keeperstraining te geven. Van elke jeugdkeeper wordt verwacht dat hij/zij hieraan deelneemt.

In de JO8/JO9-categorie is nog geen sprake van een vast aangewezen keeper, behalve als er sprake is van een speler met uitzonderlijke talent. Mede om deze reden is er geen wekelijkse keeperstraining voor JO8/JO9-spelers/keepers.

Het is aan te bevelen om tijdens de keeperstraining de keepers in leeftijdscategorieën in te delen:

- keepers JO10/JO11-jeugd (kleine goal)
- keepers JO12 t/m JO15-jeugd
- keepers JO16 t/m JO19-jeugd

Trainingsdoelstellingen keepers:

Bij de jongste leeftijdscategorie geldt een niet specifieke keeperstraining. De doelstelling is dat op een speelse manier de grondbeginselen van het keepen worden bijgebracht. Te denken valt daarbij aan:

- Het uitrollen van de bal (niet op de knieën gaan zitten)
- Het uitgooien van de bal (schouderworp met uitgestrekte arm)
- Het uittrappen van de bal
- Bij het vallen naar de bal leren naar voren te vallen
- Het zijwaarts bewegen middels kleine pasjes
- Het leren je lichaam achter de bal te plaatsen
- Het vangen van de bal
- Het oprapen van de bal
- Coördinatie (met name oog-handcoördinatie)
- De belangrijkste spelregels voor de keeper

Bij speels moet worden gedacht aan oefenvormen waarbij plezier voorop staat en de techniek een tweede plaats inneemt.

Vanaf 11 jaar dient een meer doelgerichte keeperbegeleiding voor ten minste de selectiekeepers te worden gegeven (bijv. de Frans Hoek-methode). Het gaat er in deze leeftijdscategorie vooral om de elementaire beginselen van de techniek bij het verwerken van ballen op verschillende hoogten en verschillende posities zuiver te leren uitvoeren.

Buiten de hiervoor genoemde grondbeginselen van het keepen, dient er aandacht te worden gegeven aan zaken zoals:

- Conditionele accenten (sprongkracht, reactie en vaardigheid)
- Moeilijker technische handelingen zoals stompen, de voorzet, het overpakken. het al achterwaarts lopend verwerken van de boogbal, de doorstuitbal en het verwerken van ballen met de vlakke hand
- Tactiek

- Positiekiezen van de keeper bij (terugspeelballen, een inkomende aanvaller, een van dichtbij ingeschoten bal, een harde voorzet etc.)
- Opbouw/aanvallend spel (uittrappen en uitgooien)
- Aandacht voor leiding geven

6.4. Trainingsmateriaal

D.V.G. streeft er naar om de voorziening van materiaal ten behoeve van de trainingen en wedstrijden zo optimaal mogelijk te verzorgen binnen de mogelijkheden die er zijn.

D.V.G. verwacht van de gebruikers van de materialen dat zij hiermee op een verantwoorde manier omgaan en dat deze materialen ook weer op de juiste plaats worden opgeborgen.

Het minimum pakket aan materiaal per trainingsgroep bestaat uit:

- Eigen ruimte op het trainingsveld
- Degelijke ballen
- Goals (4 kleine doeltjes + 1 groot doel + 1 verplaatsbaar groot doel)
- Speciale minidoelen (3m:1m) t.b.v. de mini-trainingen
- Pylonen (div. afmetingen) en markeringshoedjes
- Hesjes in diverse kleuren
- Tsjोक (trampoline t.b.v. keeperoefeningen)
- Loopladders
- Overige materialen (bijv. voetvolley-net)

6.5. Trainingsschema

Aan het begin van elk seizoen wordt er een vast trainingsschema opgesteld, waardoor elk team c.q. elftal binnen DVG voldoende ruimte en tijd heeft om veilig te kunnen trainen. Hiernaast is zoveel mogelijk rekening gehouden om leeftijdsgroepen zoveel mogelijk tegelijkertijd te laten trainen en proberen we elk elftal eenmaal per week op het kunstgras te laten trainen/voetballen (uitgezonderd JO8-9 teams).

7. TEAMINDELING en SELECTEREN

Procedure indeling teams

De indeling van teams voor het nieuwe seizoen wordt uitgevoerd door het volgen van een standaard procedure.

Basis voor de indeling in het nieuwe team is de evaluatie van de spelers welke twee maal per jaar plaats vindt.

Middels het **gezamenlijk** invullen van de beoordelingsformulieren worden leiders en trainers om advies gevraagd omtrent de ontwikkeling van de spelers in hun team. In het beoordelingsformulier worden de volgende items beoordeeld:

1. Algemene persoonlijkheid, zoals aanwezigheid op trainingen en wedstrijden, tijdig afmelden bij afwezigheid, gedrag t.o.v. medespelers, scheidsrechter en trainers/leiders, concentratievermogen, coachbaarheid, doorzettingsvermogen, wedstrijdmentaliteit, omgaan met kritiek en zelfvertrouwen.
2. Technische vaardigheden, zoals passen/trappen, dribbelen/drijven, passeren/pingelen, schieten, balcontrole, aan en meenemen van de bal en handelingssnelheid met de bal.
3. Tactische vaardigheden, zoals positioneel opstellen in aanvallend en verdedigend opzicht, gemaakte keuzes met en zonder bal, loopacties zonder bal, overzicht aan de bal en coaching van medespelers.
4. Fysieke gesteldheid, zoals startsnelheid en uithoudingsvermogen en kracht.

Tevens worden hiernaast de sterke punten en de verbeterpunten van de spe(e)l(st)er aangegeven en de algemene gegevens zoals, links of rechtsbenig, lengte, postuur, positie in het veld, voorkeur van de spe(e)l(st)er zelf en betrokkenheid van de ouders.

In december wordt aan de trainers/leiders van alle teams gevraagd een spelers-evaluatieformulier (zie bijlage 4) in te vullen. Hierin geven zij aan welke spelers bijvoorbeeld over voldoende voetbalkwaliteiten beschikken om in een selectieteam te spelen en welke spelers er in aanmerking komen voor het meetrainen in deze teams na de winterstop (vanaf de JO9-categorie).

Tevens geven zij aan welke spelers onder en boven het niveau van het team spelen. De leiders en trainers kunnen tevens aangeven of een speler in een hoger of lager team beter tot zijn recht komt.

De evaluatieformulieren worden ingeleverd door de leider/trainer, waarna de resultaten worden geconsolideerd door de TCJ (Technische Commissie Jeugd). Het resultaat van de consolidatie bestaat uit:

- een overzicht (spreadsheet) met de resultaten van de spelers per team
- een overzicht met die spelers die door de trainers/leiders worden voorgedragen voor het trainen in een selectieteam.
- Een overzicht van de adviezen van leiders/trainers ten aanzien van spelers die na de winterstop mogelijk in een hoger of lager team dienen te worden ingedeeld.

Alle beoordelingsformulieren, dus vanaf de JO7 t/m de JO19, worden in een database verwerkt, zodat er een zgn. spelervolgsysteem ontstaat.

De resultaten worden in de TCJ besproken. Het eindresultaat van de bespreking is een definitieve spelerslijst die na de winterstop gaan meetrainen met een selectieteam.

De TCJ zal een voorstel doen aan de Jeugdcommissie. Nadat dit akkoord is zullen de namen door de coördinator worden doorgegeven aan de trainers van het betreffende selectieteam en de trainer van het team waarin de speler is ingedeeld.

Tevens wordt door de jeugdcommissie een beslissing genomen over spelers die evt. hoger of lager dienen te worden ingedeeld. Dit besluit is gebaseerd op het advies van de TCJ. Uitgangspunten hierbij zijn:

- Indien een speler hoger moet worden ingedeeld en er is plaats in een team, zal dit met de leiders/trainers van het betreffende team worden besproken. Daarna zal de coördinator de speler en zijn ouders op de hoogte stellen. Uiteraard moet de speler dit wel willen.
- Indien een speler in een lager team zal worden geplaatst zal dit besproken worden met de leiders/trainers van het huidige en nieuwe team, waarna de speler en zijn ouders op de hoogte zullen worden gebracht. De coördinator zal de speler en zijn ouders uitleggen waarom het beter is om in een lager team te gaan voetballen. Deze situatie zal zelden voorkomen.
- Indien een speler in een team vervangen wordt door een speler uit een lager team, kan hier alleen maar sprake van zijn indien de te vervangen speler onder het niveau van het team speelt en hij beter tot zijn recht komt in een lager team. De speler die hem gaat vervangen moet duidelijk beter zijn. In geval beide spelers gelijke kwaliteiten hebben, zal de speler in zijn team blijven ingedeeld en kan bekeken worden of de speler die hoger moet spelen aan het team kan worden toegevoegd.

Na de winterstop kunnen tevens spelers (vanaf de JO9-categorie) op individuele basis uitgenodigd worden om enkele malen mee te trainen met een team waar ze het nieuwe seizoen mogelijk voor geselecteerd kunnen worden.

De leiders/trainers kunnen zo beoordelen of iemand het komend seizoen in aanmerking kan komen voor het betreffende selectieteam.

De jeugdcommissie streeft er naar om voor medio maart de trainers/leiders van de selectieteams voor het komende seizoen te benoemen.

Van deze leiders/trainers wordt verwacht dat zij na aanstelling regelmatig de wedstrijden van de teams waarin toekomstige selectiespelers zijn ingedeeld proberen te bezoeken, om zich een beeld te vormen hoe deze spelers presteren in wedstrijdverband.

In april volgt er een 2^e evaluatieronde. De trainers/leiders van een team geven tevens aan op welk niveau de spelers het komende seizoen het best tot hun recht komen. De adviezen zijn niet bindend. Daarnaast geven leiders, trainers, spelers **definitief** aan of ze het daaropvolgend seizoen doorgaan.

Nadat de resultaten in de TCJ zijn besproken en de jeugdcommissie haar akkoord heeft gegeven, zal de TCJ de toekomstige trainers/leiders van de selectieteams uitnodigen, evenals de leiders/trainers van de teams waarin zij afgelopen seizoen waren ingedeeld. Per team zal een trainer/leider in de vergadering worden afgevaardigd.

De TCJ bepaalt, in combinatie met adviezen van de leiders/trainers uit dezelfde en jongere leeftijdscategorie, hoe de samenstelling van de voorlopige teams eruit komt te zien.

In deze vergadering zal worden bepaald welke spelers volgend jaar voor het selectieteam in aanmerking komen.

Indien men niet tot overeenstemming komt zal de Jeugdcommissie een beslissing nemen op basis van het advies van de TCJ.

Er wordt zoveel mogelijk getracht meteen het juiste aantal spelers te selecteren.

Voorbeeld: De leider/trainer van de JO15-1 zal samen met de afdelingscoördinator van de JO15-junioren en met advies van de leider/trainer van de JO13-1 pupillen en rekening houdende met eventuele tips/adviezen van leiders/trainers van lagere JO13- en JO15-

teams het voorlopige JO15-1 team voor het nieuwe seizoen samenstellen. De voorlopige selectie zal (afhankelijk van het totaal aantal JO15-junioren voor het nieuwe seizoen) bestaan uit plm. 14 spelers.

Indien twee spelers in aanmerking komen voor één plaats in een selectieteam, gaat een eerste jaar speler voor een tweede jaar speler met gelijke kwaliteiten.

Indien het aantal spelers dat in aanmerking komt overeenstemt met het benodigde aantal spelers en er geen spelers afvallen, zullen de trainers/leiders van het team waarin de spelers nu spelen, deze op de hoogte brengen.

Indien de TCJ bepaalt dat er spelers niet in een selectieteam kunnen worden geplaatst, zullen zij leiders/trainers van het team waarin de speler het huidige seizoen is ingedeeld op de hoogte stellen, waarna deze de speler(s) en zijn ouders op de hoogte brengen.

Nadat alle betrokken spelers en hun ouders op de hoogte zijn gebracht, zullen de voorlopige teamindelingen worden gepubliceerd via de website en het informatiebord.

Meteen na afloop van de lopende competitie kunnen de trainingen van de voorlopige selectieteams worden opgestart.

In de maand juni kunnen er per leeftijdscategorie 2 à 3 oefenwedstrijden worden georganiseerd om tot de definitieve selectiekeuze te komen. Na deze oefenwedstrijden zullen de trainers/leiders van de selectieteams gezamenlijk met TCJ de definitieve teamsamenstelling bepalen, waarna deze aan de spelers wordt gecommuniceerd en gepubliceerd.

In geval van wijzigingen zal de betrokken speler en zijn ouders, uiteraard voor publicatie, op de hoogte worden gesteld.

In principe worden deze oefenwedstrijden niet gebruikt om nog uit (bijvoorbeeld) 2 spelers te kiezen.

De coördinatoren zullen in overleg met elkaar (binnen de TCJ) de trainers/leiders indelen voor het nieuwe seizoen, zoveel mogelijk rekening houdend met de wensen van deze vrijwilligers. Indien niet aan hun wensen kan worden voldaan zal in overleg naar een oplossing worden gezocht. Tevens zullen de coördinatoren in geval van een tekort aan leiders/trainers nieuwe vrijwilligers benaderen.

De indeling van de leiders en trainers voor het komende seizoen zal worden besproken en goedgekeurd worden in de jeugdcommissievergadering.

De indeling van de niet-selectieteams wordt uitgevoerd door TCJ in overleg met de leiders en trainers. Deze indeling wordt in de jeugdcommissievergadering besproken en akkoord bevonden, waarna een vergadering wordt belegd in juni met alle trainers en leiders van de pupillen en de junioren.

In deze vergadering wordt de teamindeling besproken (spelers, leiders en trainers). Indien er aanleiding is of zaken over het hoofd zijn gezien, is dit een finaal toetsingsmoment om tot een voorlopige indeling te komen.

Na deze vergadering zullen de indelingen worden gepubliceerd, gekwalificeerd als "voorlopige indeling". In augustus zal de definitieve indeling worden gepubliceerd, rekening houdend met mutaties (aan/afmeldingen) welke in de zomerstop alsnog hebben plaatsgevonden.

8. JAARPLANNING

Maand	Activiteit
Augustus	- Start voorbereidingsperiode nieuwe voetbalseizoen c.q. najaarscompetitie - Laatste aanpassingen in teamsamenstellingen
September Oktober	Jeugdleidersvergaderingen (aftrapbijeenkomst) Aanvang nieuwe seizoen / KNVB competities / Bekerwedstrijden
November	Inventariseren aantal teams en inschaling niveau nieuwe competitie-indeling KNVB
December	Einde 1 ^e seizoenshelft c.q. najaarscompetitie KNVB Opmaken van de evaluatieformulieren Winterstopperiode
Januari	Winterstopperiode Jeugdleidersvergaderingen (evaluatie 1 ^e seizoenshelft en vooruitblik 2 ^e seizoenshelft) Evt. tussentijdse herziening van de teamindeling, doorschuiven van spelers naar een ander team. Start voorbereidingsperiode 2 ^e seizoenshelft / voorjaarscompetitie Start voorjaarscompetities
Februari	Terugkoppelingsgesprekken met jeugdleiders t.a.v. evaluatieformulieren Voorjaarscompetitie KNVB / 2 ^e seizoenshelft

Maart	Voorjaarscompetitie KNVB / 2^e seizoenshelft Bepalen welke spelers in aanmerking komen voor de standaardteams en het organiseren van het meetrainen
April	Opmaken van de evaluatieformulieren Inventariseren welke spelers, leiders, trainers doorgaan met voetbal en welke stoppen/twijfelen d.z.v. wedstrijdcoördinatoren

Mei	Einde 2^e KNVB competitie (standaardelftallen) 2^e jaars mini's gaan 6v6 voetbal spelen Nieuwe definitieve trainers/leidersindeling opmaken Inventariseren aantal teams en inschaling niveau nieuwe competitie-indeling KNVB Einde KNVB voorjaarscompetitie
Juni	Vorbereiding nieuwe seizoenen o.a. oefenwedstrijden voor 2^e jaars mini's en 2^e jaars E-pupillen (JO11) Terugkoppelingsgesprekken met jeugdleiders t.a.v. evaluatieformulieren Jeugdleidersvergaderingen (evaluatie 2^e seizoenshelft en vooruitblik nieuwe seizoenen) Laatste toernooien en evt. andere teamactiviteiten JO19 t/m JO15 junioren trainen en spelen oefenwedstrijden 11v11 1x per week trainen met "het oude team", 1x per week trainen/spelen in de nieuwe afdeling Oefenwedstrijden in voorlopige nieuwe teamsamenstellingen Teamindelingen afronden Bekendmaking op de website van de <u>voorlopige</u> indelingen voor het volgende seizoen Zomerstop
Juli	Zomerstop Bekendmaking op de website van de <u>definitieve</u> teamindelingen voor het volgende seizoen

9. EVALUATIE JEUGD TECHNISCH PLAN

Om het Jeugd Technisch Plan up-to-date te houden zal het minimaal tweejaarlijks of zo vaak als noodzakelijk worden geëvalueerd.

Indien de veranderingen in het Jeugd Technisch Plan geen invloed hebben op het in het JBP vastgestelde beleid, zal deze evaluatie worden uitgevoerd door de Technische Commissie Jeugd(JTC) en ter goedkeuring worden voorgelegd aan de Jeugdcommissie.

Indien wijziging van het JTP niet conform is met het in de JBP plan vastgelegde beleid, zal de JC het beleidsplan wijzigen en dit ter goedkeuring voordragen aan het bestuur van DVG.

Het hoofdbestuur beslist of de wijzigingen worden doorgevoerd en verspreidt deze, na goedkeuring, binnen de vereniging.

Koen van Leeuwen
Jurge van der Velden
Jeugdtechnisch Coördinatoren

BIJLAGEN

Bij dit plan worden de volgende bijlagen gevoegd:

- BIJLAGE 1 Kenmerken van de jeugdvoetballer
- BIJLAGE 2 Voorbeeld trainingsplan Pupillen Jurge
- BIJLAGE 3 Afspraken t.a.v. de Mini-trainingen
- BIJLAGE 4 Evaluatieformulieren JO7 t/m JO19 jeugd Koen

Bijlage 1. Kenmerken van de jeugdvoetballer.

JO7 t/m JO9-PUPIL (5 - 8 JAAR)

- **Lichamelijke fysieke kenmerken**
 - Grote vitaliteit
 - Een relatief klein hart en longen geven snel aanleiding tot vermoeidheid
 - Snel herstel
 - Harmonische indruk
 - Geen lichamelijke verhouding zoals een volwassene
 - Relatief weinig kracht
- **Motorische kenmerken**
 - Langzame verbetering van de coördinatie
 - Balgevoel nog zwak ontwikkeld
- **Psychische kenmerken**
 - Bewegingsdrang
 - Gebrek aan concentratie
 - Individueel gericht, geen gevoel om dingen samen te doen
 - Speels
 - Ongeconcentreerd
- **Prestatie/motivatie**
 - Geen wedijver
 - Sterk fantasie gericht
 - Het spel wordt niet als een wedstrijd met prestatiegedachte beleefd
 - Zwak balgevoel
 - Geringe kracht
 - Geringe duurprestaties

JO10/JO11-PUPIL (8 - 10 JAAR)

- **Lichamelijke fysieke kenmerken**
 - Groei naar verdere harmonie
 - Toename uithoudingsvermogen
 - Heeft een groter doorzettingsvermogen om een bepaalde bewegingsvorm onder de knie te krijgen
 - Doorgaans weinig vet
- **Motorische kenmerken**
 - Leergevoelig (wil bewust technische vaardigheden leren)
 - Meer coördinatie, balgevoel
- **Psychische kenmerken**
 - Wat meer sociaal ingesteld
 - Nog snel afgeleid, zwakke concentratie
 - Neemt dingen al bewust op
 - Probeert oefeningen goed te doen
 - Werkt graag met de bal
 - Krijgt besef voor het uitvoeren van bepaalde taken
 - Weet al onderscheid te maken wie goed en wie slecht is
- **Prestatie/motivatie**
 - Nog sterk individueel gericht
 - Drang om te presteren

JO12/JO13-PUPIL (10 - 12 JAAR)

- **Lichamelijke, fysieke kenmerken**
 - Zeer goed gebouwd
 - Ideale verhoudingen
- **Motorische kenmerken**
 - Goede coördinatie (de bewegingen worden zekerder)
 - Evenwicht is stabiel
 - Fijngevoelig reactievermogen
 - Goed voorbeeld is belangrijk
- **Psychische kenmerken**
 - Leergierig
 - Wil zich meten met anderen; begin van geldingsdrang
 - Begin van kritiek op prestaties van zichzelf en anderen
 - Het spelen in een groep gaat al wat beter
 - Grote bewegingsdrang
- **Prestatie/motivatie**
 - Prestatiedrang zeer groot
 - Beleefd plezier aan eigen kracht
 - Navolgen van idolen
 - Streeft naar prestatievergelijking
 - Motivatie in alle wedstrijdvormen
 - Overschatting van eigen prestatie
 - Reactievermogen is fijngevoelig

JO14/JO15-JUNIOR (12 - 14 JAAR)

- **Lichamelijke, fysieke kenmerken**
 - Prepuberteit
 - Begin van disharmonie
 - Bij sommigen enorme lengtegroei
 - Beperkte belastbaarheid
 - Blessuregevoelig
- **Motorische kenmerken**
 - Onstabiele motoriek
 - De geleerde motorische vaardigheid blijft behouden, maar kan wel tijdelijk verminderen
- **Psychische kenmerken**
 - Veranderingen in het lichaam en veranderingen in het bewustzijn leiden tot geestelijke en maatschappelijke spanningen
 - Minder leergierig; motivatiegebrek
 - Kritische instelling tegenover het gezag
 - Groepsvorming
 - Wisselende stemming
 - Andere interesses gaan meespelen
- **Prestatie/motivatie**
 - Wisselend
 - Men heeft behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
 - Idealistisch/eigenwijs
 - Weinig gevoelig voor moraliserende gesprekken

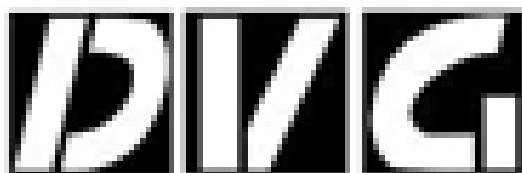
JO16/JO17-JUNIOR (14 - 16 JAAR)

- **Lichamelijke, fysieke kenmerken**
 - Lichaam groeit naar harmonisch geheel
 - Toenemende breedtegroei en spiervolume
- **Motorische kenmerken**
 - Er treedt een duidelijke verbetering van de dagelijkse functie van het spierenstelsel op, wat leidt tot een verbeterde coördinatie
- **Psychische kenmerken**
 - Meer realiteitszin
 - Minder emotioneel
 - Minder agressief
 - Toenemende zelfkennis
 - Gezag wordt weer beter geaccepteerd
- **Prestatie/motivatie**
 - Streven naar verbetering van eigen prestatie
 - Voelt zich medeverantwoordelijk
 - Meer opoffering voor het team
 - Krachttraining, intervaltraining en duurwerk zijn mogelijk

JO18/JO19-JUNIOR (16 - 18 JAAR)

- **Lichamelijke, fysieke kenmerken**
 - Het functioneren van de organen bereikt de persoonlijke grens.
 - Alleen nog verbetering door doelbewuste en methodisch juiste trainingen.
 - Nauwelijks gevaar voor overbelasting.
- **Motorische kenmerken**
 - Hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden is bereikt.
- **Psychische kenmerken**
 - Stabilisatie van karakter
 - Toename van prestatiedrang en geldingsdrang
 - Duidelijke zelfkritiek
 - Wil medeverantwoordelijk zijn
 - Wil zich als individu weer op de voorgrond plaatsen
- **Prestatie/motivatie**
 - Geldingsdrang neemt toe
 - Prestatie objectivering
 - Verantwoordelijkheidsgevoel is aanwezig
 - Kritisch op zichzelf

Trainingsplan DVG JO9-JO11



Seizoen 2018-2019

Indeling trainingsplan

De training bestaat uit :

- Warming-up
- Oefenvorm 1 Pass/trapvormen & Positiespellen
- Oefenvorm 2 Afwerkvorm
- Partijvorm

Warming-up & Tips

Let op ! Een warming-up duurt max 15 min

- Bij elke oefening staat uitgelegd hoeveel spelers/materiaal je nodig hebt. Je mag altijd zelf aanpassingen maken in de aantallen wanneer iets niet uitkomt.
- Bij elke oefening staat hoe je het spel kunt veranderen of hoe je het makkelijker/moeilijker kan maken.
- Wanneer er te weinig goals zijn = Gebruik pionnen als doeltjes.
- Warming-up is altijd intensief, Zorg dat iedereen dan ook veel kan bewegen.
- Het is **niet** verplicht om tijdens een warming-up **niet** mee te doen en te enthousiasmeren ☺.

Oefenvorm 1 & Tips - Pass/trapvormen & positiespellen

Let op ! De oefenvorm duurt +- 15 min.

- Bij elke oefening staat uitgelegd hoeveel spelers/materiaal je nodig hebt. Je mag altijd zelf aanpassingen maken in de aantallen wanneer iets niet uitkomt. Bijvoorbeeld meerdere velden maken bij het 1 vs 1.
- Bij elke oefening staat hoe je het spel kunt veranderen of hoe je het makkelijker/moeilijker kan maken.
- Zorg dat je tijdens de oefeningen het spel minimaal 1 keer stil legt. Vraag hierbij hoe het gaat en vertel wat je gezien hebt. Wat kan er beter enzovoort..
- Loopt de vorm niet? Snap je de vorm niet? Vragen? Vraag dit dan gerust aan Jurge/Koen.

Oefenvorm 2 & Tips - Afwerkvorm

Let op ! De Afwerkvorm duurt +- 15 min.

- Bij elke oefening staat beschreven wat je moet doen. Let hier zelf bij op welk materiaal je nodig hebt.
- Tekort aan materiaal? Improviseer, pionnen kunnen worden gebruikt als doeltjes.
- Je mag zelf kiezen hoe je de oefening moeilijker/makkelijker maakt.
- Zorg dat je tijdens de oefeningen het spel **minimaal 1 keer stil** legt. Vraag hierbij hoe het gaat en vertel wat je gezien hebt. Wat kan er beter enzovoort.

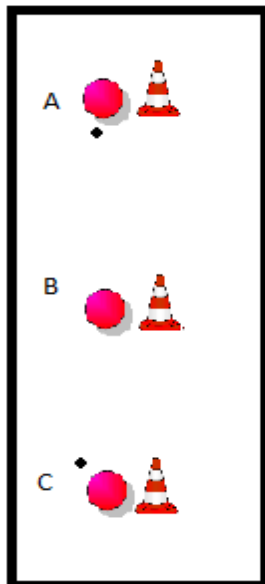
Partijvorm & Tips

- Bij de partijvorm ben je vrij qua keuze van veld/doeltjes/spelers. Bij de partijvorm staan enkele tips waar je op kan letten bij de coaching.
- Probeer ook de partijvorm stil te leggen om te vragen hoe het gaat.
- Het is **niet verplicht om niet** mee te doen met de partijvorm. Wel is het belangrijk dat de kinderen zoveel mogelijk de bal hebben ☺

- Ruim aan het einde van de partijvorm samen met de kinderen de oefeningen op. Dit scheelt tijd en zo kun je de training afsluiten.
- Sluit altijd af met de vraag: Hoe vonden jullie de training? Ja? Waarom?

Diverse oefeningen:

Oefenvorm pass en trap 3-tallen 2 met bal.



- Speler B maakt een vooractie om de bal te vragen.
- Speler A speelt de bal in op speler B. Speler B kaatst de bal terug op speler A.
- Speler A vraagt de bal bij speler C. Speler C speelt de bal in op speler B. Speler B kaatst de bal terug op speler C.

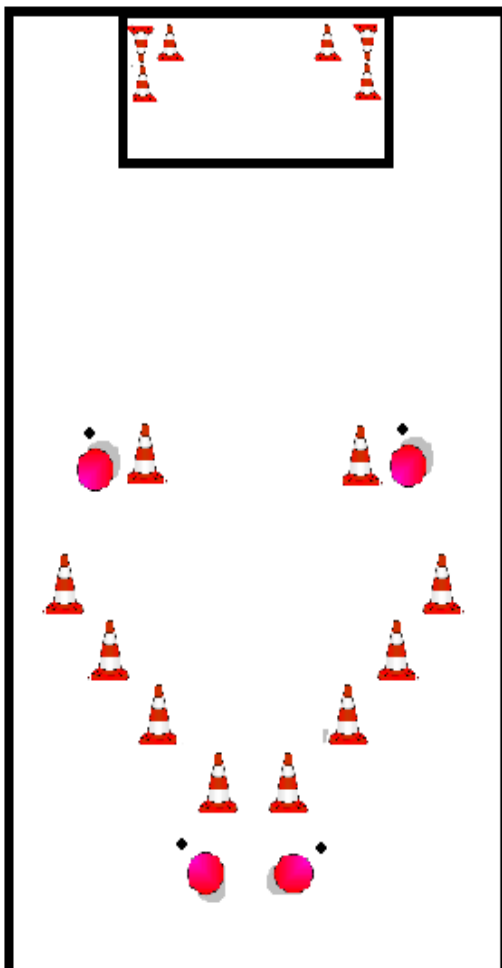
Aantal:

De oefening duurt 1 minuut. Hierna wisselen de spelers van positie. De oefening is klaar wanneer iedereen in het midden is geweest.

Coaching:

- Let op de vooractie als je een bal vraagt.
- Probeer de bal in 1 keer terug te spelen.
- De bal mag aangenomen worden als hij niet goed wordt ingespeeld.
- Beide benen gebruiken.
- Zorg dat je op je tenen beweegt wanneer je een bal speelt en ontvangt.

Afwerkvorm Dribbelvorm Pionnen + Pion schieten



Je maakt 2 groepen. Elke groep start aan een kant van de pionnen.

De kinderen Dribbelen zigzaggend door de pionnen.

Ze dribbelen door tot de pion. De kinderen bij Pion 1 schieten met **rechts**.

Kinderen bij Pion 2 schieten met **links**. Nadat er geschoten is gaan de kinderen hun bal halen en sluiten ze weer achter aan.

Pionnen in de goal:

De pion staan in de goal om omgeschoten te worden. Wanneer de kinderen 1 pion omschieten krijgen ze 1 extra punt.

Goal = 1 punt.

Goal + Pion = 2 punten

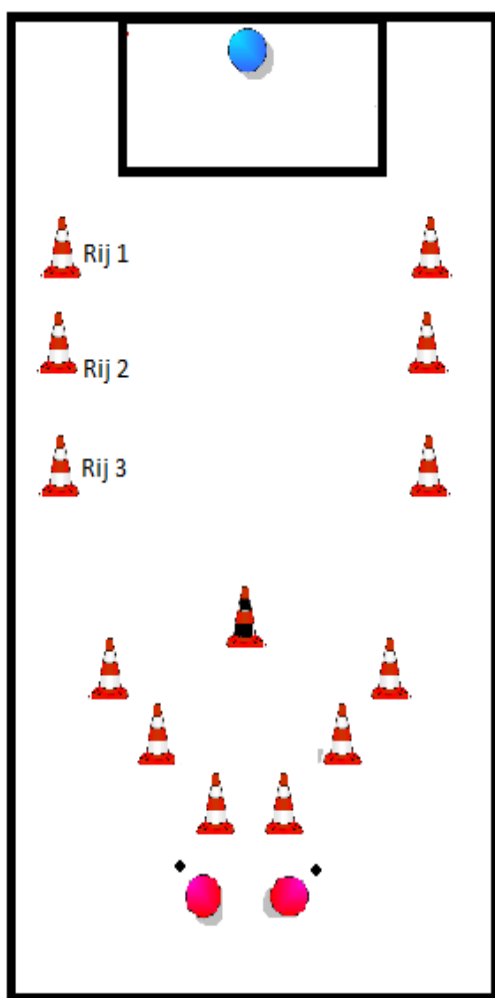
Variatie:

- De kinderen wisselen na 5 keer geschoten te hebben van kant.
- Het team dat het eerste 10 punten heeft wint.

Coaching:

- Dribbelen met beide benen. De bal kort aan de voet houden.
- Niet alleen naar de bal kijken, voor je uit kijken.
- De bal niet neer leggen om te schieten, in één beweging schieten.
- De kinderen mogen pas vanaf de pion schieten.
- Probeer te starten met de binnenkant voet en uiteindelijk met de wreef.

Afwerkvorm 3 afstanden schieten.



Je maakt 2 groepen. Elke groep start aan een kant van de pionnen.

De kinderen Dribbelen zigzaggend door de pionnen.

De kinderen dribbelen tot de middelste pion. Vanaf hier gaan ze drijven met de Bal tot Rij 1.

Regels:

Wanneer je hebt gescoord vanaf rij 1 mag je door naar Rij 2. Je dribbelt nog steeds door de pionnen alleen schiet al vanaf rij 2. Gescoord? Door naar Rij 3. Gescoord? Kampioen.

Wanneer er 1 kampioen is beginnen we opnieuw. De kinderen starten nu bij de andere kant.

Geschoten? buiten de vorm omlopen en achteraan sluiten.

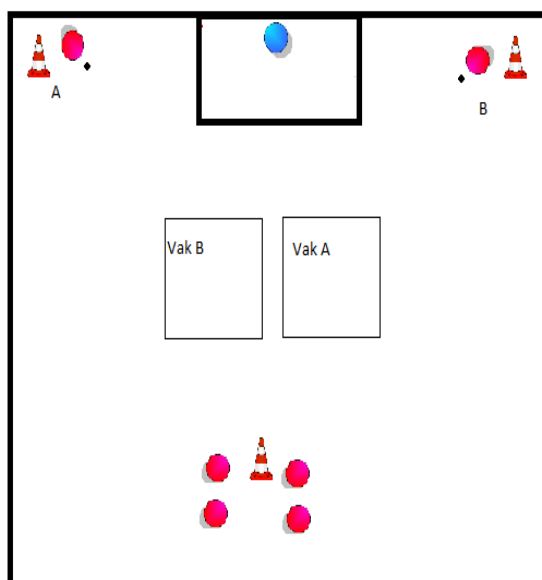
Aanpassingen:

- Het team dat als 1e 10 goals heeft wint.
- Wanneer je bij rij 3 gescoord hebt met je (Sterke been), begin je bij rij 1 met je (Chocolade been).

Coaching:

- beide benen dribbelen.
- in één beweging schieten.
- Plaats een bal met de binnenkant voet.
- probeer de bal bij het dribbelen kort te houden en bij het drijven voor je uit te spelen.

Afwerkvorm Achterlijn



Je maakt 2 teams. Elk team begint aan 1 kant van de pion. Bij de beide pionnen liggen de ballen klaar. Er staat steeds 1 speler van elk team bij de pion in de hoek.

De speler die bij Pion A staat probeert de bal de zo goed mogelijk in vak A te plaatsen.

Ondertussen rent er van zijn team 1 iemand naar Vak A.

De bal wordt in een keer geschoten. Nadat er geschoten is gaat diegene die de bal geschoten heeft naar de hoek, en diegene die de pass gaf gaat afwerken.

Bij de andere kant speelt de speler die bij Pion A staat de naar Vak B enzovoort.

Regels:

- Na 5 goals van 1 team is het wisselen van kant.

Coaching:

- Laat de kinderen letten op de pass vanuit de hoek. Deze moet met binnenkant voet gespeeld worden.
- Wanneer een bal niet goed aankomt of te hard is mag deze aangenomen worden. Er moet wel snel geschoten worden.
- Zorg ervoor dat ze niet te vroeg vertrekken bij de achterste pion anders komt de pass niet goed aan.

Aanpassingen:

- De kinderen in de hoek spelen de bal naar de medespelers. Hierna worden zij verdediger en moeten zij de bal afpakken.
- De vakken gaan weg. De speler bij pion A en B geven een voorzet en er lopen steeds 2 spelers in om te scoren.

Afwerkvorm 1 vs 1



De kinderen starten in 2 rijen. De trainers speelt steeds een bal vooruit. Hierna gaan de kinderen het duel aan en proberen zij te scoren.

Coaching:

Je mag pas vertrekken als de bal gespeeld is.

Je moet proberen om snelheid in het spel te behouden.

Aanpassingen:

- De kinderen gaan met hun ruggen tegen elkaar staan.
- De kinderen liggen op de grond met hun buik op het gras.
- De kinderen staan met hun rug naar de goal.
- De kinderen beginnen op liggend op hun rug.
- De coach gooit de bal in de lucht.

Ook worden diverse oefeningen gebruikt van de KNVB. Zie Link:

[file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_1_VERD%20\(1\)%20\(1\).pdf4](file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_1_VERD%20(1)%20(1).pdf4)

[file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_1_Aanv%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_1_Aanv%20(2).pdf)

[file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_3_VERD%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_3_VERD%20(1).pdf)

file:///C:/Users/dvgsecretariaat/Downloads/GROEP_4_VERD.pdf

Bijlage 3. Afspraken mini-training (4-5-6 jarigen).

Afspraken m.b.t. circuittraining DVG jeugd

- # We splitsen de gehele groep op in trainingsgroepen van ongeveer 8 spelers;
- # De groepen worden ingedeeld op basis van leeftijd en niveau van de spelers;
- # Deze groepen worden ingedeeld door hoofdtrainer Kees Voets;
- # De 3 oefenvormen worden enkel uitgezet;
- # Elke training bestaat uit een 3 oefenvormen en een eindpartij (3v3 of 4v4 of variant);
- # We draaien een circuittraining, waarbij de week opvolgend dezelfde training wordt herhaald, zodat spelers de oefeningen herkennen en de oefeningen (nog) sneller zal verlopen;
- # De JTC draagt zorg voor het trainingsplan i.s.m. de mini-trainers
- # Aanvang training is 18:15 uur;
- # Een gedegen voorbereiding op de training is een vereiste, d.w.z. de training zal uiterlijk om 18:10 uur klaar moeten staan, zodat er om 18:15 uur begonnen kan worden;
- # Ouders kunnen de training volgen vanaf buiten de belijning, het gehele trainingsveld is voor de kinderen en de train(st)ers;
- # Ouders zorgen ervoor dat hun kind aangekleed en op tijd op het trainingsveld aanwezig is;
- # Elke oefenvorm duurt max. 15 minuten (incl. uitleg en doordraaien);
- # De hoofdtrainer geeft een centraal teken (+ 1 minuut signaal) wanneer er wordt doorgedraaid naar de volgende oefenvorm;
- # De training bevat de voornaamste voetbalhandelingen voor een 5-6 jarige speler, d.w.z. veel dribbelvormen, mikvormen, schietvormen en veelal in de belevingswereld van het kind;
- # Geef altijd eerst een goede demonstratie (plaatje), houdt vervolgens een kort praatje en doe veel aan daadje;
- # Geef veel individuele aandacht tijdens de uitvoering; stuur bij, moedig aan en stimuleer de spelertjes altijd positief;
- # Fouten maken mag, reageer daar positief op;
- # Voorkom wachtrijtjes;
- # Het kind staat centraal, winnen is leuk, maar ongeschikt aan het plezier!

Bijlage 4. Evaluatieformulieren

 NAAM:	Links/Rechtsbenig		Trainingsplezier			Wedstrijdplezier			Contact met leider-trainer			Contact met medespelers			Contact met tegenstanders			Technische vaardigheden			Spelinzicht			Fysieke gesteldheid			Doorzettingsvermogen			Zelfvertrouwen			Positie: Aanval Midden Verdediging (meerdere mogelijkheden)		
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			
	L	R	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	A	M	V			

Deze spelers komen in aanmerking voor een selectie team:	Trainers/leiders die in het nieuwe seizoen doorgaan + <u>voorkeur</u>	Trainers/leiders die in het nieuwe seizoen stoppen + <u>reden</u>	Trainers/leiders die nog twijfelen

Opmerkingen (denk aan tips/aandachtspunten/ouderparticipatie/trainingsmateriaal/.....)