

Koninklijke D.C. en F.C. Utile Dulci

Technisch (Jeugd) Beleidsplan 2015 - 2018

“Met plezier ontwikkelen”



Versie 1.0

Datum 4 juli 2015

Team Technische Zaken

Inhoud

1	Voorwoord	4
2	Inleiding.....	5
2.1	Algemene doelstellingen	5
2.2	Praktische realisatie/Leeswijzer	5
3	Bestuurlijke organisatie.....	7
3.1	Het Team Technische Zaken.	7
3.2	Taken Team Technische Zaken.....	7
3.3	Technisch Jeugd Coördinator (TJC)	8
3.4	Team Leeftijdcoördinatoren	8
4	De Jeugdvoetballer	10
5	Plezier en ontwikkeling.....	11
6	Training	12
6.1	Doel.....	12
6.2	Trainingsduur en –frequentie	12
7	Coachen	13
7.1	Coachen in de verschillende ontwikkelingsfasen	13
7.2	Standaard coachtermen Koninklijke UD.....	13
7.3	Coachdoelstellingen	13
8	Wedstrijd	15
8.1	Spelsysteem.....	15
8.2	Voorbespreking	15
8.3	Warming up.....	15
8.4	Evaluatie.....	15
8.5	Organisatorische zaken.....	15
8.5.1	Digitaal wedstrijdformulier	16
8.5.2	Vervoer	16
8.5.3	Scheidsrechter	16
8.5.4	Assistent scheidsrechter	16
8.5.5	Bardienst	16
8.5.6	Kleedkamerdienst.....	16
9	Indelings- en selectiebeleid.....	17
9.1	Talentontwikkeling en scouting door KNVB of BVO.....	19
9.2	Begeleiding bij de overgang van jeugd naar senioren	19
10	Team Begeleiding.....	21
10.1	Begeleiders van de jeugdvoetballer	21
10.2	Benadering jeugdspelers.....	21

11	Jeugdvoetbal voor meisjes	23
11.1	Meisjes bij UD	23
12	Overige functies	24
12.1	Scheidsrechter	24
12.2	Assistent scheidsrechter	24
13	Opleidingen.....	25
13.1	Beoogd opleidingsniveau Selectietrainer	25
13.2	Beoogd opleidingsniveau Trainer.....	25
13.3	Beoogd opleidingsniveau Keepers Trainer	25
13.4	Beoogd opleidingsniveau Leider	25
13.5	Beoogd opleidingsniveau Scheidsrechter	25
14	Overige activiteiten	26
14.1	Toernooien	26
14.1.1	Champions league	26
14.1.2	Internationaal "Pinkster" toernooi	26
14.1.3	Overige toernooien	26
14.2	Oefenwedstrijden	26
14.3	Bekertoernooi	26
15	Materialen.....	27
15.1	Kleding	27
15.2	Ballen, hesjes, pylonen	27
15.3	Sleutels, kleding trainers	27
16	Randvoorwaarden	28
16.1	Financiële randvoorwaarden	28
16.2	Materiële randvoorwaarden.....	29
16.3	Accommodatie.....	29
Bijlage A.	Functies Team Technische Zaken	30
Bijlage B.	Functies Technisch kader.....	32
Bijlage C.	Gedragscode	37
Bijlage D.	Kenmerken leeftijdscategorieën	40
Bijlage E.	Trainingsplan	46
Bijlage F.	Coachtermen	76

1 Voorwoord

Voor u ligt het Jeugd Beleidsplan Voetbal van de Koninklijke D.C. en F.C. Utile Dulci (kortweg Koninklijke UD) te Deventer.

Jeugdleden (jongens en meisjes) nemen binnen de vereniging een centrale plaats in, want zonder deze groep heeft de Koninklijke UD geen bestaansrecht. Er zal dan ook alles aan gedaan moeten worden om de vereniging voor de jeugd zo aantrekkelijk mogelijk te maken en te houden, want: "Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst".

Dit Jeugd Beleidsplan heeft als basis de beleidsvoornemens zoals die door de vereniging zijn geformuleerd en is aangevuld met de inzichten van het voetbal team technische zaken, gekwalificeerde trainers werkzaam binnen de vereniging en leiders en trainers van de diverse jeugdteams. Dit plan vormt de leidraad voor de uitvoerende functies en zal naar nieuwe inzichten en ervaringen jaarlijks bijgesteld worden. Het team technische zaken zal erop toezien dat het beleid wordt uitgevoerd conform hetgeen is vastgelegd en overeengekomen in dit document.

Het Hoofdbestuur is het orgaan dat de uiteindelijke visie van de vereniging bepaalt en zal in die hoedanigheid dit beleidsplan moeten vaststellen inclusief, bijlagen, rectificaties, en veranderingen zoals die zullen worden toegevoegd. Uiteindelijke formele goedkeuring zal dienen te geschieden tijdens de Algemene Leden Vergadering.

Met dit Jeugd Beleidsplan streeft de vereniging ernaar de jeugd te stimuleren tot blijvende sportdeelname, het spelplezier vergroten de deskundigheid ten aanzien van kennisoverdracht van het voetbalspel te verbeteren, een kwaliteitsverbetering te realiseren in organisatie en begeleiding van jeugdteams en de sportiviteit te brengen op een peil van sociale normen en waarden zowel op recreatief als prestatief niveau.

Uiteindelijk valt of staat het plan bij voldoende draagvlak en kader binnen de vereniging. Met andere woorden, het kan niet slagen zonder de medewerking en inzet van talloze vrijwilligers, waarbij tevens samenwerking, open communicatie en clubliefde cruciale factoren zijn. Wij vertrouwen erop, dat dit Jeugd Beleidsplan een goede en solide basis vormt, van waaruit de bovengenoemde streep punten kunnen worden gerealiseerd.

Dit Jeugd Beleidsplan dient een actief en dynamisch document te zijn. Het moet dan ook jaarlijks geëvalueerd worden en eventueel aangepast worden aan nieuwe inzichten, omstandigheden en visies. Indien noodzakelijk en naar inzicht van het Team Technische Zaken kan dit document gewijzigd dan wel geheel worden vervangen.

Tot ziens op het voetbalveld!
Team Technische Zaken Koninklijke UD

2 Inleiding

2.1 Algemene doelstellingen

Met dit Technisch Jeugd Beleidsplan streeft de vereniging ernaar om vanuit een heldere structuur:

- de jeugd (jongens en meisjes) te stimuleren tot blijvende sportdeelname
- het spelplezier te vergroten
- de deskundigheid ten aanzien van kennisoverdracht van het voetbalspel te verbeteren
- een kwaliteitsverbetering te realiseren in cluborganisatie en begeleiding van jeugdteams
- de sportiviteit te brengen op een hoog peil van sociale normen en waarden zowel op recreatief als prestatief niveau.
- de jeugd een club gevoel geven

Het jeugdvoetbalbeleid van de Koninklijke UD is er op gericht om haar jeugdvoetballers met veel plezier, overeenkomstig hun talenten en -ambities, een optimale voetbalbeleving te bieden. Uitgangspunten hierbij zijn:

- de individuele ontplooiing van de speler
- ontwikkeling van een goede technische en tactische basis
- team geest (verantwoordelijkheid, saamhorigheid) en mentaliteit (sportiviteit, positiviteit)
- UD als sportieve thuisbasis voor de spelers.
- een goed functionerend kader en begeleidingsapparaat, waarbij medewerking en betrokkenheid van ouders sterk wordt gestimuleerd;
- een goed voorzieningenniveau, en alles er omheen te faciliteren

2.2 Praktische realisatie/Leeswijzer

Het voor u liggende Jeugdplan vormt de basis waarmee we de hierboven geformuleerde doelstellingen en uitgangspunten willen bereiken.

Ten eerste is een heldere organisatiestructuur nodig. In Hoofdstuk 0 (Bestuurlijke organisatie) en Bijlage A (Team Technische Zaken) wordt de bestuurlijke organisatiestructuur beschreven (Team Technische Zaken en ondersteunende teams) met de bijbehorende taken en verantwoordelijkheden. In Bijlage B wordt het technisch kader (trainers en leiders) nader beschreven.

In hoofdstukken 4 tot en met 15 worden de afzonderlijke onderwerpen beschreven:

- De jeugdvoetballer
- Plezier en ontwikkeling
- Training
- Coachen
- Wedstrijd
- Indelings- en selectiebeleid
- Team Begeleiding
- Jeugdvoetbal voor meisjes
- Overige functies

- Opleidingen
- Overige activiteiten
- Materialen

Hoofdstuk 16 van dit plan gaat verder in op een aantal praktische, algemene randvoorwaarden (financiën, materialen en accommodatie) waaraan moet worden voldaan om tot een zo optimaal mogelijke uitvoering van dit jeugdplan te komen.

Een goede sfeer en een hoog normen- en waardenbesef zijn de basis om met elkaar onze doelstellingen te bereiken. De daarbij behorende gedragscode is weergegeven in Bijlage III van dit Jeugdplan. Deze code wordt voorafgaande het voetbalseizoen aan alle betrokkenen verstrekt en per team besproken.

Dit document kent ook een aantal bijlagen. In het document wordt op de relevante plekken verwezen naar deze bijlagen.

3 Bestuurlijke organisatie

De Jeugd wordt bestuurlijk vertegenwoordigd door het Team Technische Zaken en bij de uitvoering ondersteund door het Jeugdkader en diverse teams.

3.1 Het Team Technische Zaken.

Het Team Technische Zaken kent de volgende samenstelling/functies:

Rol	Relatie
• Voorzitter	Lid Algemeen Bestuur
• Hoofd Leeftijd Coördinatie	Team Leeftijd Coördinatoren
• Hoofd Technische Zaken	Technisch Jeugd Coördinator / Selectietrainers
• Wedstrijdsecretaris	Andere voetbalverenigingen t.b.v. toernooien, wedstrijden, contactpersoon met KNVB.

3.2 Taken Team Technische Zaken

Algemeen

De eindverantwoordelijkheid voor het ontwikkelen en uitvoeren van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan ligt bij het Team Technische Zaken.

Taken

Tot de taken en activiteiten van het Team Technische Zaken behoren onder meer:

- het meewerken aan het opstellen en/of wijzigen van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan;
- het bewaken van bevorderende maatregelen voor het ontwikkelen van trainings- en coaching niveau van zowel selectie- als niet-selectieteams en voor scheidsrechters via interne en externe opleidingen (KNVB) middels de uitvoering van het door de Team verder uit te werken Jeugdontwikkelingsbeleid en –plan;
- het opstellen en doen realiseren van een voorbereidingsprogramma voor de trainers en leiders van de selectie en niet-selectieteams;
- bewaken van de afspraken w.b.t. het scouten en volgen van spelers voor het samenstellen van selectieteams en de doorstroming naar andere leeftijdscategorieën, alsmede het invoeren van een scouting registratie systematiek, ;
- in overleg met de seniorencoördinator realiseren van een goede aansluiting tussen junioren- en seniorenvoetbal;
- het binnen en buiten de vereniging bevorderen van de beschikbaarheid van trainers en scheidsrechters door het bijhouden en verwerven van deze trainers en scheidsrechters;
- het binnen de vereniging bevorderen van de beschikbaarheid van technisch jeugd coördinatoren door communicatie met ouders;
- het binnen de vereniging bevorderen van de beschikbaarheid van leiders en leeftijd coördinatoren door communicatie met ouders en de oudere jeugdleden;

- het actief bewaken van afspraken/verwachtingen m.b.t. het Technisch Beleidsplan.

Het Team Technische Zaken vergadert 1 x 4 weken en belegt minimaal 6x per jaar een bijeenkomst met alle jeugdleiders / trainers. De taken van het Team Technische Zaken zijn beschreven in Bijlage I.

Het Team Technische Zaken werkt nauw samen met andere teams en commissies binnen UD.

3.3 Technisch Jeugd Coördinator (TJC)

De Technisch Jeugd Coördinator is verantwoordelijk voor de technische ontwikkeling van junioren- (A, B en C), pupillen- (D, E en F) en Jeugdtrainers. De TJC vormt de schakel tussen de Selectietrainers en Hoofd Technische Zaken TTZ .

De Technisch Jeugd Coördinator heeft in het algemeen de volgende taken in het pakket:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan van het TTZ.
- verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de Jeugdafdeling.
- beoordelen/wedstrijd analyses maken van selectie- en niet selectie teams
- beoordelen/training analyses maken van selectie- en niet selectie teams
- opmaken/bijhouden trainingsschema's met trainers.
- periodiek overleg met Selectietrainers en Coördinator Technische Zaken TTZ over ontwikkeling speler / team / trainer.
- de sfeer bij trainers goed houden
- attent zijn op: orde, discipline, netheid, houding & gedrag (zie gedragscode)
- organiseert samen met de (selectie)trainers voor aanvang van het seizoen een informatiemoment voor ouders waarin alle afspraken worden doorgenomen. Dit wordt in de winterstop (indien van toepassing eerder en vaker) geëvalueerd.
- Vaststellen selectietrainers, samenstelling selectieteams

3.4 Team Leeftijdcoördinatoren

De Leeftijd Coördinator van de diverse Senioren-(incl. A), Junioren- (B en C) en pupillen- (D, E, F) leeftijdscategorieën vormen samen het Team Leeftijdcoördinatoren. De leeftijdcoördinatoren vormen de schakel tussen de teams (spelers, ouders, trainers en leiders) binnen hun leeftijdscategorie en het Team Technische Zaken over allerlei praktische organisatorische zaken.

Tot de taken van de Leeftijd Coördinator behoren hoofdzakelijk:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan van het TTZ.
- contactpersoon voor trainers/leiders en ouders (team overstijgende aandachtspunten);
- adviseren Technisch Jeugd Coördinator voor teamindeling van **niet**-selectieteams.
- adviseren Team Technische Zaken voor het bijhouden en werven van nieuwe leiders en scheidsrechters;
- het wegwijs maken van nieuwe leiders binnen de vereniging (inclusief voorzien van informatiemateriaal, gedragscode, etc.);

- in de gaten houden van de kwaliteit materialen en actie ondernemen indien vervanging cq. uitbreiding gewenst is;
- periodiek (in)formeel overleg met leiders;
- het actief bewaken van gemaakte afspraken en verwachtingen m.b.t. Technisch (Jeugd) Beleidsplan;
- periodiek overleg met Hoofd Leeftijd Coördinatie TTZ
- vaststellen leiders

De leeftijdscoördinator zorgt binnen zijn leeftijdscategorie voor de nodige afstemming met de trainers en leiders.

4 De Jeugdvoetballer

Het is belangrijk dat trainers en begeleiders van Koninklijke UD inzicht hebben in de kenmerken van de verschillende leeftijdscategorieën. Deze kenmerken hebben onder andere consequenties voor de inhoud en de duur van de trainingen, de manier van omgang met de jeugdspelers en het taalgebruik tijdens trainingen en wedstrijden. De algemene leeftijdskenmerken staan vast, maar binnen de leeftijdscategorieën kunnen spelers verschillen qua kenmerken. Deze kenmerken worden in Bijlage I (Kenmerken leeftijdscategorieën) nader uiteengezet.

5 Plezier en ontwikkeling

Recreatief voetballen is er op gericht dat alle jeugdspelers het voetballen als plezierig ervaren. Prestatief voetballen bij de jeugd is ook gericht op het (maximaal) ontwikkelen van het aanwezige talent van de individuele jeugdspelers. Daarnaast heeft het tot doel dat de jeugdspelers zo goed mogelijk opgeleid worden voor de hogere zondag seniorenelftallen.

Prestatievoetbal is van toepassing bij Selectieteams en schaduw selectie teams. Het op hoog niveau presteren van de Selectieteams zal als een magneet werken voor het aantrekken van nieuwe voetballers.

UD streeft naar het hebben van:

- een selectie en schaduw selectie team per leeftijd categorie, die zo hoog mogelijk spelen
- minimaal een recreatief team per leeftijd categorie
- minimaal een meisjesteam voor de categorieën ABC

Per team wordt beoordeeld en vastgesteld op welk niveau het gaat spelen. Het TTZ beoordeelt op advies van het Team Leeftijdscöördinatoren via onder meer (selectie)wedstrijden en eigen andere waarnemingen de kwaliteit en ambities van de individuele spelers om deze in het juiste team te laten spelen. Deze selectiemethode is een proces wat eventueel periodiek moet worden bijgesteld

6 Training

Door het Team Technische Zaken wordt een trainingsplan op- c.q. bijgesteld op basis waarvan per leeftijdscategorie de standaard trainingsdoelstellingen en –opbouw zijn weergegeven. Deze doelstellingen zijn afgestemd op de ontwikkelingsfase van de jeugdspeler (zie Kenmerken leeftijdscategorieën). Het trainingsplan is weergegeven in Trainingsplan.

6.1 Doel

Het doel van de training is per leeftijdscategorie verschillend.

Globaal kan er wel gesteld worden dat er minimaal 1 keer per week planmatig gewerkt wordt aan (basis) technische vaardigheden en op latere leeftijd meer aan tactische vaardigheden. Daarnaast is er ruimte om de geleerde lessen uit de afgelopen wedstrijd(en) mee te nemen in een meer team/wedstrijd gerichte training.

6.2 Trainingsduur en –frequentie

De duur en de frequenties zijn voor de selectieteams vastgesteld op:

<u>Leeftijdsgroep</u>	<u>Frequentie</u>	<u>Duur</u>
F- pupillen	2x per week	1 uur
E- pupillen	2x per week	1 uur
D- pupillen	2x per week	1 uur
C- junioren	2x per week	1 uur
B- junioren	2x per week	1 uur
A- junioren	2x per week	1 uur
Keepers	1x per week	1 uur

Van de overige teams wordt verwacht dat zij minimaal 1x per week 1 uur trainen.

UD zal het voor elk team mogelijk maken, middels het beschikbaar stellen van voldoende trainingsveld capaciteit en een schema, om deze trainingen ook te kunnen uitvoeren.

7 Coachen

7.1 Coachen in de verschillende ontwikkelingsfasen

Coachen is een middel om een speler iets te leren. Een speler bekwaamt zich niet alleen door bepaalde handelingen veelvuldig te oefenen, hij ontwikkelt zijn technische vaardigheden eveneens dankzij een ander die hem coacht in voetballen. Die vaardigheden leert hij vervolgens te gebruiken in spel- en wedstrijdvormen. Het doel: plezier beleven, het spel beheersen en vervolgens winnen.

Coaching wordt in beginsel alleen gedaan door de trainers. Aan coaching ligt één gouden regel ten grondslag. Behalve spelvreugde staat niet de techniek centraal, maar het spel, de spelontwikkeling en de spel- en wedstrijdrijpheid. Voor het blindstaren op techniek kunnen we de metafoor gebruiken van 'droogzwemmen'. Waar bij het laatste het meest essentiële element ontbreekt - water - daar wordt bij een te grote nadruk op techniek eveneens de context uit het oog verloren: het spel. Dikwijls wordt te veel en te lang geïsoleerd geoefend op technische vaardigheden als kappen, draaien, schijnbewegingen, balbewegingen, balbeheersing en passen. Natuurlijk, het zijn stuk voor stuk technische vaardigheden die een speler moet kunnen beheersen. Maar niet als truc op zich, losgekoppeld van het spel of zelf los van de meest eenvoudige speelvorm. Nee, de vaardigheden vormen onderdeel van een groter geheel. Het spelelement geeft richting, vorm en zin aan de technische vaardigheden van spelers.

7.2 Standaard coachtermen Koninklijke UD

In Bijlage III is een opsomming gegeven van de meest van toepassing zijnde coachtermen bij Koninklijke UD. De coachtermen moeten zowel tijdens trainingen, als tijdens wedstrijden gebruikt worden. Vooral de spelers zullen deze coachtermen moeten begrijpen, terwijl de leiders en trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken.

Bij F- en E-pupillen is het belangrijk dat het taalgebruik van de trainer/coach wordt aangepast aan leeftijd en niveau van de spelers.

7.3 Coachdoelstellingen

Wat kun je wél en wat kun je níet van een jeugdspeler verwachten? Trainers hebben voldoende kennis nodig van de typische kenmerken van de verschillende leeftijdsfasen om het antwoord betreffende een specifieke speler te kunnen geven. De doelstellingen van een coach moeten aansluiten bij die verwachtingen. Elke ontwikkelingsfase van een kind brengt andere coachdoelstellingen met zich mee. Een coach kan van de gemiddelde F-pupil niet verwachten, dat hij in staat is zijn eigen bewegingen te beheersen en in teamverband een doel na te streven. Dat zijn zaken die pas gaan spelen bij D-pupillen. Het coachen van de wedstrijd komt rond het twaalfde jaar echt aan de orde. Het spreekt voor zich dat kinderen daarvóór ook al wekelijks wedstrijdbeleving kennen, maar op een meer onbevengene manier. Wie kinderen vóór hun twaalfde wil leren voetballen, moet de waarde relativeren van de complexe wedstrijd, ofwel de wedstrijd waarin het aantal keuzemogelijkheden fors is als gevolg van de grote ruimte van het complete voetbalveld en als gevolg het grote aantal - 22 - spelers.

Tegenover de complexe wedstrijden staan de spelvormen 4 tegen 4 en 7 tegen 7, vereenvoudigde varianten waarbinnen alle aspecten van een wedstrijd aan bod komen, maar waarin het aantal keuzemogelijkheden minder groot is. In relatie tot de verschillende ontwikkelingsfasen, vindt de lezer in Bijlage II (Trainingsplan) bij iedere uitgewerkte voetbalvorm een aantal coachmomenten/leermomenten waarmee de begeleider spelers kan stimuleren tot verdere ontwikkeling in spel- en wedstrijdrijpheid. Vroeger ontwikkelden kinderen die spelrijpheid op straat, op het strand en in zaaltjes. Altijd in spelvorm. Kinderen speelden om te winnen. Ze gebruikten dus technieken om te winnen, ze ontwikkelden spelinzicht om te kunnen winnen en ze deden dat allemaal niet omdat een coach zei wat ze moesten doen. Binnen een voetbalvereniging is er wel een coach die spel- en wedstrijdrijpheid kan bevorderen.

8 Wedstrijd

Er wordt naar gestreefd om het 1ste en het 2de team per leeftijdscategorie NIET op hetzelfde tijdstip de wedstrijden te laten spelen. De voordelen hiervan zijn dat:

- de trainers elkaar kunnen vervangen in geval van nood
- overleg en of hulp mogelijk is
- in geval van ziekte, blessures en andere afwezigheidsredenen er beter kan worden "geleend"
- de trainer van het 1^{ste} team de vorderingen van de spelers die het volgend seizoen in het 1^{ste} gaan spelen beter kan volgen
- de binding tussen de spelers groter wordt, men leert elkaar beter kennen
- goede aansluiting en overgaan tussen huidige selectie spelers en toekomstige selectie spelers

8.1 Spelsysteem

Het spelsysteem is afhankelijk van de leeftijdsgroep en het team. Bij het selectieteam van de E en F-pupillen wordt toegewerkt naar een basis spelsysteem. De spelvreugde staat hier voorop. Vanaf de D-pupillen, moet er in principe volgens het vastgestelde (4:3:3) spelsysteem worden gespeeld vanaf het Eerste, Tweede en de Jeugdteams A, B, C en D voor de overige teams geldt nog steeds dat SPELVREUGDE voorop moet staan.

8.2 Voorbespreking

Voor de wedstrijd wordt de opstelling en de speelwijze besproken met de spelersgroep. Bepaalde beslissingen ten aanzien van de opstelling worden uitgelegd. Al naar gelang de leeftijdscategorieën varieert de wedstrijdbespreking van kort en simpel (F-pupillen) naar uitgebreid en tactisch onderbouwd (A-junioren). Tijdens de tactische bespreking worden facetten uit de training of recente wedstrijdproblemen aangehaald om de zaken te verduidelijken.

8.3 Warming up

Vanaf de D-pupillen tot en met de A-junioren wordt er een gerichte warming-up van 15 tot 25 minuten gedaan. De F-pupillen en E-pupillen doen een warming-up in spelvorm. Waarbij er wel op gelet moet worden dat spelertjes niet staan te koukleumen. De inhoud van de warming-up is ter invulling van de trainer.

8.4 Evaluatie

De wedstrijd dient door de trainer, en/of leider, geanalyseerd en met het team geëvalueerd te worden. Dit kan direct na de wedstrijd in de kleedkamer, maar zeker ook tijdens de training in voorbereiding op de volgende wedstrijd.

8.5 Organisatorische zaken

Naast de voetbal technische zaken waar de trainer voor verantwoordelijk is, zijn er een aantal organisatorische zaken waar de leider voor verantwoordelijk is.

8.5.1 Digitaal wedstrijdformulier

De leider van het team is verantwoordelijk voor het juist en tijdig invullen van het wedstrijdformulier. Waar nodig, bijvoorbeeld voor de opstelling en wisselers, heeft de leider hiervoor informatie van de trainer nodig. TTZ zal zorgen dat de leider tijdig toegang tot en uitleg van het sportlink systeem krijgt.

8.5.2 Vervoer

De leider is verantwoordelijk dat er afspraken zijn met de ouders van het team wie wanneer moet rijden. Hierbij geldt dat dit zo gelijkmatig moet worden verdeeld. Per wedstrijd wordt tijdig aangegeven welke ouders moeten rijden. Tevens geldt dat er verzameld wordt bij UD, en dat dan de voorbereiding op de wedstrijd feitelijk al begint. Concreet, de kinderen gaan met de geplande ouders mee in de auto, zodat ze zoveel mogelijk al gezamenlijk zijn.

8.5.3 Scheidsrechter

De leider is verantwoordelijk voor het tijdig zorgdragen voor een scheidsrechter voor de thuiswedstrijden. Afhankelijk van de klasse waarin het team speelt, kan het zo zijn dat de KNVB voor elke of voor een beperkt aantal thuiswedstrijden een scheidsrechter aanstelt. Dit wordt vermeld op voetbal.nl. De leider is dan verantwoordelijk voor het ontvangst en begeleiding van de scheidsrechter bij UD.

8.5.4 Assistent scheidsrechter

De leider is verantwoordelijk voor het tijdig zorgdragen voor een assistent scheidsrechter (= vlaggerd) voor zowel de thuis- als uitwedstrijden.

8.5.5 Bardienst

De leider is verantwoordelijk voor het tijdig zorgdragen voor ouders voor het draaien van de bardienst. Het schema van de bardienst komt van de bardienst commissie. De leider dient nadat hij/zij de ouders benaderd heeft en zij akkoord zijn met de bardienst dit ook terug te koppelen aan de bardienst commissie.

8.5.6 Kleedkamerdienst

De leider en/of trainer is verantwoordelijk voor het heel, schoon en netjes achterlaten van de kleedruimte. Dit geldt zowel voor de training als de wedstrijd (uit en thuis).

9 Indelings- en selectiebeleid

UD hanteert een indelings- en selectiebeleid wat op een onafhankelijke en objectieve wijze de samenstelling van de selectie en recreatieve teams bepaalt. Hierbij ligt een belangrijke taak bij de selectie trainers, TJC's en de eindverantwoordelijkheid bij het TTZ. Er zal altijd geredeneerd worden vanuit de balans tussen het club belang, het team belang en uiteraard het belang van de speler.

Hierbij geldt onder andere:

- Nieuwe leden die prestatie gericht willen spelen stromen in bij het schaduw selectie team
- Nieuwe leden komen in het selectie team bij duidelijk meer kwaliteit dan bestaande UD leden, bij gelijkwaardige kwaliteit gaat een bestaand UD lid voor
- Nieuwe leden die recreatief willen spelen stromen in het recreatieve team in
- Spelers mogen door niemand met de belofte van het instromen in een bepaald team worden "gelokt"

Er wordt tijdens het seizoen tijdig begonnen met het onderkennen van spelers die binnen de huidige leeftijdscategorie of in een andere leeftijdscategorie in een ander team geplaatst gaan worden. Deze spelers, met name de prestatie gerichte, moeten de gelegenheid krijgen om geleidelijk te wennen en zich te bewijzen voor zo'n uitdaging. Tevens moet de selectie trainer ook de gelegenheid krijgen, middels trainingen en wedstrijden, om een goed beeld van de speler te vormen.

De Leeftijdscöördinatoren nemen direct na aanvang van de voorjaarscompetitie het initiatief om binnen hun leeftijdscategorie een eerste voorlopige teamindeling te maken voor het volgende seizoen. Deze coördinatoren overleggen onderling en eventueel met de leeftijdscöördinatoren over jeugdspelers die de leeftijd hebben om naar een hogere leeftijdscategorie overgaan. Mede op basis van de opgave van de Leeftijdscöördinatoren en op basis van eigen waarnemingen maakt de Technisch Coördinator in het Team Technische Zaken een eerste voorlopige indeling van de selectieteams voor het volgende seizoen. Ouders worden vervolgens door de betreffende Leeftijdscöördinator op de hoogte gesteld van de onderstaande selectieprocedure.

De eerste inschattingen over de talenten en ambities van de potentiële selectie spelers worden getoetst door de betreffende spelers vroeg in de voorjaarscompetitie uit te nodigen om één of meerdere trainingen en/of wedstrijden bij een selectieteam mee te doen. Tevens worden potentiële selectiespelers uitgenodigd om (oefen)wedstrijden en/of trainingen met een selectieteam mee te doen. Selectieteams worden door de trainers tevens ingeschreven voor één of meer toernooien met als doel het beoogde selectieteam samen te laten spelen.

De concept indeling voor de teams moet voor afloop van de competitie bekend zijn. Voorafgaande aan de definitieve selectie worden ouders gevraagd instemming te verlenen aan deelname aan het selectieteam met de bijbehorende verwachtingen en afspraak conform Technisch (Jeugd) Beleidsplan. Uiterlijk de maand voorafgaand die waarop het voetbalseizoen begint, dient de definitieve teamindeling te worden vastgesteld.

Voor de indeling van de keepers wordt er een beroep gedaan op de inzichten van de (gediplomeerde) keeperstrainer.

Indelings- en selectiecriteria

Bij de indeling staat het belang van de speler voorop. Bij de F betekent dit dat indeling in principe plaatsvindt op basis van niveau, leeftijd, waar mogelijk eventueel op basis van vriendschappen en andere relevante factoren, zoals persoonlijke situatie. Bij de leeftijdsgroepen van E t/m A kan aan voorkeuren op basis van (gegroeide) vriendschappen meer ruimte worden gegeven. Bij selectie en 2e teams ligt de nadruk op niveau.

Om teambuilding te vorderen geldt dat in de regel een teamindeling het gehele voetbaljaar c.q. halfjaar competitie blijft gelden. Indien een speler tijdens het seizoen c.q. halfjaar competitie extra progressie maakt is dit geen reden om deze speler (definitief) uit zijn vertrouwde team te halen en in "de selectie" te laten spelen.

Voor getalenteerde en ambitieuze spelers is er de mogelijkheid geselecteerd te worden voor een selectieteam. Het selecteren gebeurt aan de hand van de volgende criteria:

- leeftijd
- techniek
- spelinzicht
- fysieke kracht
- mentaalvermogen
- sociale aspecten
- discipline

Doorselecteren

Gedurende het jaar kunnen talenten zich zodanig ontwikkelen dat het voor de ontwikkeling van de speler beter is om deel uit te maken van een selectieteam ("doorselecteren"). Dit kan slechts definitief plaatsvinden door een besluit van het Team Technische Zaken na afstemming tussen betrokken Trainer en Leeftijdscöördinator. Afstemming zal nadien aan ouders worden toegelicht.

Indien blijkt dat een selectiespeler tijdens het seizoen niet, of niet goed mee kan komen is dit geen reden, tenzij op uitdrukkelijk verzoek van de ouders /verzorgers, om deze speler in een lager team te plaatsen, mits sprake is van voldoende discipline.

Uitgangspunt blijft steeds dat het plezier en de ontwikkeling van jeugdspelers gaan boven de prestaties van het team.

Uit bovenstaande mag blijken dat een tekort aan speler bij een selectieteam nooit een reden mag zijn om spelers uit niet-selectieteams op te eisen.

Dispensatie

In uitzonderlijke gevallen kan het team technische zaken besluiten om dispensatie aan te vragen voor jeugdvoetballers die niet toe zijn aan de overstap naar een hogere leeftijdscategorie. Als uitzonderlijke gevallen worden in overweging genomen:

- dringende persoonlijke omstandigheden;
- een gebrek aan spelers in een bepaalde leeftijdscategorie.

Ook hierbij geldt dat dit niet ten koste mag gaan van het plezier en ontwikkeling van de jeugdvoetballer.

In een hogere leeftijdscategorie ingedeeld worden

In uitzonderlijke gevallen kan het team technische zaken besluiten om een jeugdvoetballer die nog niet wat betreft leeftijd toe is aan de overstap naar een hogere leeftijdscategorie. Als uitzonderlijke gevallen worden in overweging genomen:

- bewezen boven gemiddelde prestaties in technisch als mentaal opzicht ;
- verwachting dat deze ontwikkeling zich ook zal doorzetten.

Ook hierbij geldt dat dit niet ten koste mag gaan van het plezier en ontwikkeling van de jeugdvoetballer.

9.1 Talentontwikkeling en scouting door KNVB of BVO

Koninklijke UD bevordert de talentontwikkeling van haar jeugdleden waar mogelijk en van toepassing. Wij werken mee aan de, op E-niveau beginnende, externe talentontwikkeling door middel van de KNVB Regionale Voetbal Trainingen.

Wordt een speler van de Koninklijke UD gescout door en voor een BVO, dan zal onze vereniging nastreven om na de overgang naar de BVO contact te houden met de betrokken speler en zijn of haar ouders zodat, indien dit "avontuur" eindigt, op een goede wijze de terugkomst bij Koninklijke UD te bewerkstelligen.

9.2 Begeleiding bij de overgang van jeugd naar senioren

Een van de doelstellingen van het technisch beleid is het zorgdragen voor een goede overgang van jeugd naar senioren. Hierbij moet onderscheid gemaakt worden tussen (toekomstige) selectiespelers en niet-selectie spelers.

Prestatiespeler

Het is van belang de prestatie ingestelde speler tijdig te laten "proeven" aan het voetballen bij de senioren. Dit wordt gerealiseerd door het eventueel deelnemen aan:

- het team voor spelers "onder de 21".
- het regelmatig trainen en spelen van wedstrijden van dit team tegen sterkere tegenstanders.
- jeugdspeler(s) mee laten spelen in oefenwedstrijden van het 1e of 2e team.
- jeugdspeler(s) 1x per week na de winterperiode mee laten trainen met de A selectie van de senioren.

Hiermee kan bereikt worden dat:

- Jongere spelers zich beter kunnen profileren
- Overgang naar de senioren wordt vergemakkelijkt.

- Alvast geoefend wordt voor spelen onder een grotere weerstand en druk een prestatie kan leveren..

Niet-selectie spelers

Ook aan deze spelers wordt serieus aandacht besteed, om te zorgen dat zij ook binnen een seniorencompetitie op hun eigen niveau kunnen voetballen. Aandachtspunten hierbij zijn:

- Tijdig een gesprek regelen tussen deze spelers en de coördinator(en) senioren teams.
- Bij het indelen van deze spelers in de senioren teams (zoveel) mogelijk rekening houden met de wensen van deze groep en de mogelijkheden binnen de senioren teams.
- Zorgen voor goede trainingsmogelijkheden.
- Zoeken naar geschikte personen voor training en/ of (bege)leiding.

10 Team Begeleiding

Belangrijk is dat trainers (en leiders) een positieve grondhouding hebben ten opzichte van de spelers en het resultaat. Trainers moeten tijdens de wedstrijden goed letten op wat er goed en fout gaat. De aspecten die goed gaan moeten ze benadrukken. Een trainer reageert op eventuele fouten. Hierbij moet hij/zij in het oog houden, wat er op dat moment voor die leeftijdscategorie (techniek, tactiek, etc) belangrijk is. De coaching in de kleedkamer moet op de groep gericht zijn, en op het individu. Indien spelers persoonlijk worden aangesproken moet dit slechts bedoeld zijn als voorbereiding op hun taak in de wedstrijd. Na de wedstrijd kan een trainer de spelers apart aanspreken op eventuele fouten.

- Per team moet er gestreefd worden naar minimaal 1 trainers en 1 leider.
- De Koninklijke UD moet de trainers en leiders stimuleren om opleidingen te gaan volgen. De kosten die dit met zich meebrengt worden door de vereniging gedragen, waarbij door het team technische zaken nadere voorwaarden kan worden verbonden, zoals het trainen of leiden van een bepaald team.
- De trainers en leiders van de selectieteams en binnen een bepaalde leeftijdscategorie moeten bereid zijn met elkaar samen te werken.

10.1 Begeleiders van de jeugdvoetballer

Het is belangrijk dat een trainer zich gedraagt als een voorbeeld voor spelers, leiders, ouders. Ze zijn het visitekaartje van de club richting scheidsrechters, tegenstanders en ouders. Een leider is de rechterhand van een trainer en dient zich ook zo te gedragen.

10.2 Benadering jeugdspelers

Er zijn twee belangrijke benaderingen voor de beïnvloeding van jeugdspelers.

De positieve aanpak

De gewenste gedragingen versterken door voetballers aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen met een compliment als ze dat inderdaad doen. Deze op het individu georiënteerde stijl vult de hierboven gezonde visie ten aanzien van het winnen.

De negatieve aanpak

Fouten die voetballers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeerstijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen gebruikt worden bij het coachen is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste het werkt beter en ten tweede creëert het een aangename sportomgeving.

Het is wetenschappelijk bewezen dat positief leidinggeven de beste resultaten geven. Het is prettig te weten dat wangedrag vaak voort komt uit gebrek aan aandacht. Verliezen is namelijk niet hetzelfde als falen. Het is belangrijk dat voetballers verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge voetballers moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde.

Om het leereffect te vergroten kunnen trainers en leiders de spelersgroep zelf laten aangeven wat er tijdens de wedstrijd goed of slecht gaat. De verkregen respons wordt door de trainer of

leider geëvalueerd. De spelersgroep leert beter begrijpen waarom er voor een bepaalde oplossing wordt gekozen.

De trainers en leiders zijn vrij in de manier waarop ze de wedstrijd evalueren. Dit kan zowel:

- direct na de wedstrijd op het veld;
- direct na de wedstrijd in de kleedkamer;
- op de eerstvolgende training.

11 Jeugdvoetbal voor meisjes

11.1 Meisjes bij UD

Ook meisjes kunnen voetballen bij Koninklijke UD. Op dit moment is geen jeugdteam meisjes actief in de competitie maar voetballen er diverse meisjes in jongenspupillenteams.

Tot aan het voetbalseizoen waarin een meisje elf wordt speelt zij in de F (tot 10 jaar) of E (tot 12 jaar) leeftijdscategorie. Er wordt in gemengde teams gespeeld tegen tegenstanders waarin ook regelmatig meisjes zitten. De KNVB heeft bepaald dat meisjes tot aan de negentienjarige leeftijd in een jongensteam mogen voetballen. Dit is vooral zo bepaald in kader van de talentontwikkeling.

Voor het opzetten van Dames- en Meisjesvoetbal zal het e.e.a. nog verder uitgewerkt moeten worden.

12 Overige functies

12.1 Scheidsrechter

Nader uitwerken.

12.2 Assistent scheidsrechter

Nader uitwerken.

13 Opleidingen

Faciliteren jeugdtrainers

Interne ongediplomeerde trainers kan de mogelijkheid worden geboden tot het volgen van de module's pupilen- of juniorentrainer of cursus pupillentrainer, jeugdvoetbaltrainer of Trainer Coach III jeugd. Deze opleidingen worden door het Team technische zaken wel of niet gehonoreerd. Nieuwe trainers kunnen door de team Technische Zaken worden voorgedragen aan de Technisch coördinator. Nieuwe trainers ontvangen, voordat ze met hun taak beginnen een exemplaar van dit "Technisch beleidsplan" en dienen zich te conformeren aan dit plan.

Leiders

Bij de aanstelling van leiders wordt gekeken naar welke mensen er bereid en geschikt zijn (zie Bijlage II van de Bestuurlijke organisatie). Nieuwe leiders ontvangen voor dat ze met hun taak beginnen een exemplaar van dit "Technisch beleidsplan" en dienen zich te conformeren aan dit plan.

13.1 Beoogd opleidingsniveau Selectietrainer

Het beoogde opleidingsniveau is hieronder weergegeven:

Leeftijdsgroep	Aantal spelers per team.	Opleidingsniveau / cursus KNVB	Contractduur
4 - 6 jarigen	-	Pupillentrainer	2 jaar
F- pupillen	9 (max. 10)	„	2 jaar
E- pupillen	9 (max. 10)	Trainer Coach III	3 jaar
D- pupillen	14 (max. 15)	„	3 jaar
C- junioren	14 (max. 15)	„	3 jaar
B- junioren	14 (max. 15)	„	3 jaar
A- junioren	14 (max. 15)	„	3 jaar
Keepers	1 (2)	Keepertrainer	3 jaar

13.2 Beoogd opleidingsniveau Trainer

Nader uitwerken.

13.3 Beoogd opleidingsniveau Keepers Trainer

Nader uitwerken.

13.4 Beoogd opleidingsniveau Leider

Nader uitwerken.

13.5 Beoogd opleidingsniveau Scheidsrechter

Nader uitwerken.

14 Overige activiteiten

14.1 Toernooien

Nader uitwerken.

14.1.1 Champions league

Nader uitwerken.

14.1.2 Internationaal "Pinkster" toernooi

Nader uitwerken.

14.1.3 Overige toernooien

Nader uitwerken.

14.2 Oefenwedstrijden

Nader uitwerken.

14.3 Bekertoernooi

Nader uitwerken.

15 Materialen

15.1 Kleding

Nader uitwerken.

15.2 Ballen, hesjes, pylonen

Nader uitwerken.

15.3 Sleutels, kleding trainers

Nader uitwerken.

16 Randvoorwaarden

16.1 Financiële randvoorwaarden

Algemeen

De financiële beleidsregels worden door het Algemeen Bestuur vastgesteld. Op basis van deze beleidsregels wordt jaarlijks een begroting opgesteld. Deze wordt geacht de basisbehoeften van de verschillende sportsecties, waaronder het jeugdvoetbal, te dekken. Over de realisatie van specifiek aan de Jeugdsectie toebedeelde middelen vindt maandelijks afstemming plaats tussen de Voorzitter Team technische zaken en de penningmeester Algemeen Bestuur.

Alleen twee leden Team Technische Zaken samen zijn gerechtigd om binnen de grenzen van de statuten en het huishoudelijk reglement en binnen de afspraken met het Algemeen Bestuur verplichtingen aan te gaan met derden.

Realisatie Technisch (Jeugd) Beleidsplan.

Om dit Technisch Jeugd Beleidsplan te laten slagen zal er een financiële basis moeten zijn om o.a. de volgende zaken te bekostigen:

- het zorgdragen voor gediplomeerde trainers¹
- het (laten) verzorgen van informatieavonden voor het kader van de "lagere" pupillen en junioren
- het (laten) organiseren van jeugdtoernooien en nevenactiviteiten
- medische voorzieningen
- materialen
- scheidsrechters

¹ Indien mogelijk worden deze personen binnen de eigen vereniging gezocht en in de gelegenheid gesteld om de vereiste opleidingen te volgen op kosten van de vereniging. Doordat hierbij ook de clubliefde om de hoek komt kijken zullen de totale kosten hiervoor in de hand te houden zijn. Zo bedragen de kosten van een cursus voor pupillen- of juniorentrainer resp. € 110 (8 avonden) en €130 (10 avonden).

16.2 Materiële randvoorwaarden

Het Team accommodatie ziet erop toe dat er voldoende benodigde materialen voorhanden zijn. Zij neemt in afstemming met de Materiaalbeheerder hiertoe de benodigde acties.

De volgende materialen moeten in voldoende hoeveelheid aanwezig zijn voor alle teams om te kunnen trainen:

- ballen, het streven moet zijn om 1 bal per speler beschikbaar te hebben.
- pylonen
- hesjes
- doeltjes

Om wedstrijden te kunnen spelen moeten de volgende materialen/ middelen aanwezig zijn:

- Wedstrijdkleding (en trainingspakken voor de selectieteams)
- Wedstrijdbal en intrapballen (met ballenzak)
- Fluit en aanvoerdersband
- Goals met goede netten
- Cornervlaggen
- Waterzak en bidon
- Vlaggen voor assistent grensrechter

16.3 Accommodatie

De accommodatie zal aan de volgende voorwaarden moeten voldoen:

- voldoende trainingsruimte
- goede conditie van de wedstrijdvelen
- representatieve ruimte voor ontvangst voor tegenstanders en scheidsrechters
- de trainingsvelden moeten in een goede conditie worden gehouden
- mogelijkheden voor de E en F pupillen om in wintermaanden te kunnen trainen (zaal)
- ruimte voor vergaderingen en /of overleg
- kluisjes
- Sleutel van kleedkamer voor alle trainers

Bijlage A. Functies Team Technische Zaken

Team Technische Zaken (TTZ) kent de volgende functies:

Voorzitter

- "Voorzitten" van het TTZ
- Zitting in het Algemeen Bestuur (AB)
- Verantwoordelijk voor communicatie met o.a. AB, andere Teams en externe partijen
- Vertegenwoordigen van de Koninklijke UD – Jeugd- en Seniorenafdeling.
- Stemrecht bij voordracht leden TTZ

Hoofd Leeftijd Coördinatie

- Verantwoordelijk voor het opstellen, coördineren en uitvoering van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan, waaronder:
 - adviserende taak bij aanstellen Leeftijdscoördinatoren en (Jeugd)leiders
- Verantwoordelijk voor de organisatie binnen de betreffende leeftijdscategorieën
- Verantwoordelijk voor de begeleiding / aanstelling van de Jeugdtrainer
- Verantwoordelijk voor het monitoren van afspraken / verwachtingen m.b.t. Technisch (Jeugd) Beleidsplan.
- Stemrecht bij voordracht leden TTZ.

Hoofd Technische Zaken

- Verantwoordelijk voor het opstellen, coördineren en uitvoering van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan, waaronder:
 - zorgdragen voor kwaliteitsontwikkeling (Selectie)trainers
 - adviserende taak bij aanstellen Jeugdtrainers
 - zorgdragen voor een goede begeleiding van (Selectie)trainers
- Verantwoordelijk voor een tijdige en zorgvuldige klasse indeling competitie
- Verantwoordelijk voor monitoring van afspraken / verwachtingen m.b.t. Technisch Jeugd Beleidsplan.
- Verantwoordelijk voor monitoring ontwikkelingen van selectiespelers, teams en –trainers
- Verantwoordelijk voor terugkoppeling resultaten overleg met Selectietrainers aan TTZ
- Verantwoordelijk voor de begeleiding / aanstelling van de Jeugdtrainer
- Periodiek overleg met Selectietrainers en Technisch Jeugdcoördinator(en)
- Organiseren van voetbal clinics
- Verantwoordelijk voor de begeleiding / aanstelling van de Jeugdtrainer
- Stemrecht bij voordracht leden TTZ

Wedstrijdsecretaris

- Communiceren met de KNVB omtrent wedstrijd en teamzaken gedurende het hele voetbalseizoen
- Verzorgen van competitiezaken, zowel veld- als zaalcompetitie jeugd
- Coördineren van vriendschappelijk wedstrijden en toernooien
- Toewijzen scheidsrechters bij competitiewedstrijden
- Verantwoordelijk voor het wedstrijdsecretariaat

- Afstemming met het TTZ (seniorenvoetbal) omtrent contacten met de K.N.V.B. en andere belangenorganisaties.
- Controle en verzenden wedstrijdformulieren naar K.N.V.B.
- Verantwoordelijk voor toernooizaken

Bijlage B. Functies Technisch kader

Het is belangrijk, dat de training en begeleiding van pupillen en junioren geschiedt door gediplomeerde trainers of personen die zich committeren aan (de visie van) het Jeugdbeleidsplan. Zij dienen tevens op de hoogte te zijn van de basiskenmerken die gelden voor de specifieke leeftijdsklasse aan wie zij training of leiding geven.

Er dient onderscheid te worden gemaakt tussen selectieteams en niet-selectieteams. Een selectieteam is het eerste team per leeftijdscategorie. Voor de uitvoering van dit plan zijn goede gediplomeerde trainers en leiders nodig. Voor de trainers selectieteam F geldt dat zij ten minste de cursus Pupillentrainer of vergelijkbare cursus hebben gevolgd of volgen. Voor de trainers selectieteams E t/m A geldt dat zij in principe de cursus Trainer-coach III of vergelijkbare cursus hebben gevolgd of volgen.

Technisch Jeugd Coördinator

De Technisch Jeugd Coördinator heeft in het algemeen de volgende taken in het pakket:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan van het TTZ.
- verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de Jeugdafdeling.
- beoordelen/wedstrijd analyses maken van selectie- en niet selectie teams
- beoordelen/training analyses maken van selectie- en niet selectie teams
- opmaken/bijhouden trainingsschema's met trainers.
- periodiek overleg met Selectietrainers en Hoofd Technisch zaken TTZ over ontwikkeling speler / team / trainer.
- de sfeer bij trainers goed houden
- attent zijn op: orde, discipline, netheid, houding & gedrag (zie gedragscode)
- organiseert samen met de (selectie)trainers voor aanvang van het seizoen een informatiemoment voor ouders waarin alle afspraken worden doorgenomen.
Dit wordt in de winterstop (indien van toepassing eerder en vaker) geëvalueerd.

De Technisch Jeugd Coördinator moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- affiniteit met Jeugd
- empatisch vermogen
- minimaal 5 jaar ervaring als TJC
- minimaal Trainer/Coach Jeugd / TC3
- ervaring met coachen en begeleiden van Jeugdtrainers
- bij voorkeur zelf op een redelijk niveau gevoetbald hebben.
- zorgdragen voor een goede balans tussen het behoud van de spelvreugde en ontwikkeling van jeugdspelers en prestatiegerichtheid.

(Selectie)Jeugdtrainer

De Jeugdtrainers hebben in het algemeen de volgende taken in het pakket:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan van het TTZ
- commitment gemaakte afspraken/verwachtingen m.b.t. Technisch (Jeugd) Beleidsplan
- coachen van spelers tijdens wedstrijd
- verzorgen van de training voor het betreffende team
- het coachen, evalueren en vastleggen van de wedstrijd
- de sfeer in het team goed houden
- structureel overleg voeren met de leider, andere trainers en jeugdcoördinator
- attent zijn op: orde, discipline, netheid, houding & gedrag (zie gedragscode)
- het bezoeken van trainersbijeenkomsten
- organiseert samen met de teamleider voor aanvang van het seizoen een informatiemoment voor ouders waarin alle afspraken worden doorgenomen.
Dit wordt voor aanvang van het tweede seizoenshelft geëvalueerd.
- verantwoordelijk voor het netjes achterlaten van de kleedkamer na wedstrijd of training.

De volgende voorwaarden mogen aan de trainer selectieteam worden gesteld:

- goede balans tussen het behoud van de spelvreugde en ontwikkeling van jeugdspelers en prestatiegerichtheid
- bij voorkeur op een redelijk niveau gespeeld
- werkt volgens dit plan
- is KNVB gediplomeerd TC 3 of gecertificeerd.

(Selectie) Keeper trainer

De Keeperstrainers hebben in het algemeen de volgende taken in het pakket:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan van het TTZ
- commitment gemaakte afspraken/verwachtingen m.b.t. Technisch (Jeugd) Beleidsplan
- bekijken en beoordelen van keepers tijdens wedstrijd
- verzorgen van de training voor het betreffende keepers
- het beoordelen, evalueren en vastleggen van de wedstrijd
- structureel overleg voeren met de leider, andere trainers en jeugdcoördinator
- attent zijn op: orde, discipline, netheid, houding & gedrag (zie gedragscode)
- het bezoeken van trainersbijeenkomsten
- organiseert samen met de teamleider voor aanvang van het seizoen een informatiemoment voor ouders waarin alle afspraken worden doorgenomen.
Dit wordt voor aanvang van het tweede seizoenshelft geëvalueerd.
- verantwoordelijk voor het netjes achterlaten van de kleedkamer na de training
- Verantwoordelijk keuze keeper bij team(selectie) samenstelling.

De volgende voorwaarden mogen aan de trainer selectieteam worden gesteld:

- goede balans tussen het behoud van de spelvreugde en ontwikkeling van jeugdspelers en prestatiegerichtheid
- bij voorkeur op een redelijk niveau gespeeld
- werkt volgens dit plan
- is KNVB gediplomeerd of gecertificeerd.

Jeugdleider

Het takenpakket van de leiders bestaat uit in zijn algemeenheid uit de volgende activiteiten:

- bezoeken van de training van het eigen team
- de spelers op de hoogte houden van vertrektijd en aanvangstijden van de wedstrijd
- regelen van vervoer bij uitwedstrijd.
- contacten met ouders en informeren over activiteiten binnen de club
- begeleiden van wedstrijden
- ontvangen van de tegenstander en scheidsrechter
- invullen van een eventueel (digitaal) wedstrijdformulier
- bezoeken van kadervergaderingen
- opstellen wasschema
- gebruiken en uitdelen van het UD-team boekje met o.a. afspraken en informatie voor ouders
- attent zijn op: orde, discipline, netheid (gedragscode) tijdens training en wedstrijden
- regelen van scheidsrechter en/of assistent scheidsrechter
- is het aanspreekpunt voor de Technisch Jeugdcoördinator
- regelen van bardienst
- structureel overleg met trainer plegen
- verantwoordelijk voor het netjes achterlaten van de kleedkamer na een wedstrijd of training.

Naast deze taken mag van een jeugdleider selectieteam verwacht worden dat:

- hij/ zij prestatiegericht is
- hij/zij beschikt over voldoende voetbalkennis, zowel technisch als tactisch
- eindverantwoordelijke voor de technische zaken is en blijft de selectie trainer

Van zowel de trainer als leider van alle jeugdteams worden verwacht dat hij/ zij

- gericht is op het behoud en bevorderen van de spelvreugde en ontwikkeling van jeugdspelers
- enthousiast is
- goed met jeugd kan omgaan

Profiel F-trainer

Op de eerste plaats zorgt hij voor plezier in het voetballen. Verder beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider. Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij. Een goede F-trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Wanneer het moment voor de coach is gekomen om verbaal te gaan begeleiden is het goed aanwijzingen te geven die hout snijden. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ouders hiervan te overtuigen. Moet technische vaardigheden goed voor kunnen doen.

Profiel E-trainer

Op de eerste plaats zorgt hij voor plezier in het voetballen. Verder beseft hij dat de kinderen met zoveel mogelijk voetbalsituaties geconfronteerd moeten worden. Daarbij treedt hij voornamelijk op als begeleider die de E spelers de ruimte geeft om zelf oplossingen te vinden voor de voetbalproblemen die ze tegenkomen. Tijdens trainingen bewaakt hij de organisatie, helpt en motiveert hij en corrigeert hij vooral op technisch gebied. Een goede E-trainer is voor zijn spelers een kameraad en opleider. Dus meer iemand met een echte voorbeeldfunctie in zowel houding als gedrag dan de voetbalkenner die boordevol tactische vondsten zit. Hij moet ook beschikken over technische vaardigheden. Op het veld kan hij het goede voorbeeld geven. Ook weet hij in alle omstandigheden resultaten te relativeren en ouders hiervan te overtuigen.

Profiel D-trainer

De D-trainer zorgt voor plezier in het voetballen en moet aan twee belangrijke eigenschappen voldoen als je de kenmerken van deze leeftijdsgroep als uitgangspunt neemt. Hij moet enthousiast zijn en over voldoende eigenvaardigheid beschikken om tijdens de training het goede voorbeeld te geven. Hij heeft daarom een eigen voetbalachtergrond op een aanvaardbaar niveau. Als D-trainer hoef je minder dan bij de F- en E-jeugd te reageren op het moment zelf. D-spelers kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker al in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de D-trainer in elk geval over voldoende tactische en technische kennis moet beschikken. Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid, coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kan stimuleren. Een D-trainer reserveert tijd voor zijn persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders. Hij beschikt over voldoende kennis over de verschillende spelsystemen zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Profiel C-trainer

Een goede C-trainer weet op de eerste plaats op de juiste manier om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Hij is zich ervan bewust dat de spelers hard op zoek zijn naar hun eigen identiteit en dat die fase nogal wat problemen met zich kan meebrengen. Een dergelijke

trainer toont interesse voor al die veranderingen en laat dat ook in persoonlijke gesprekken merken.

Hij is vooral duidelijk naar de spelers toe en houdt zich aan de afgesproken huisregels. Dat laatste kan alleen als de trainer zelf op dit gebied een voorbeeldfunctie vervult. Ook bij het samenstellen van de oefenstof en bij het kiezen van de juiste methodiek houdt rekening met de onderlinge verschillen. Hij beschikt over voldoende kennis over de verschillende spelsysteem zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Daarbij houdt hij rekening met de fysieke beperkingen van veel C-spelers bij de uitvoering van het concept. Deze trainer is in staat om voor zijn spelers opdrachten te formuleren, die al een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid. Hij beschikt over kennis op het gebied van teambuilding en kan tijdens trainingen ook zelf het goede voorbeeld geven.

Profiel B-trainer

Een goede B-trainer is op de eerste plaats eerlijk, consequent en moet een duidelijk overzicht hebben op de groep. Daarnaast beschikt hij zelf over kennis en inzicht in de basisprincipes van het concept. Juist bij B-spelers kan het tactische vermogen met sprongen vooruit gaan. Hij reserveert voldoende tijd voor persoonlijke gesprekken en houdt daarbij rekening met de emotionele uitingen die bij deze leeftijdsgroep passen. Hij moet zich kunnen verplaatsen in de belevingswereld die overigens voortdurend verandert. Door ook buiten het voetbal aansprekende activiteiten te organiseren versterkt hij de binding van de spelers met de club. Hij is in staat om de voetbalproblemen uit de wedstrijd te vertalen in geschikte oefenstof waarbij hij voortdurend rekening houdt met de grote verschillen in belasting en ontwikkeling binnen zijn spelersgroep. Hij beschikt over voldoende kennis over de verschillende spelsysteem zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Profiel A-trainer

Hij heeft overzicht op de groep, een goede staat van dienst als speler en een natuurlijke uitstraling. Bij de oefenstof keuze vergeet hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid. Hij weet dat hij veel aandacht zal moeten besteden aan het motiveren van zijn spelersgroep. Hij reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken, waarin hij duidelijk vertelt waarom hij bepaalde beslissingen heeft genomen.

Hij beschikt over voldoende kennis over de verschillende spelsysteem zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Goed kunnen communiceren is een van de belangrijkste eigenschappen van een dergelijk trainer. Hij kan duidelijk maken wat hij van de spelers eist en verwacht. De A-trainer gebruikt bij de hedendaagse mondigheid bij deze spelers om hen te betrekken bij de doelstelling van het team, zodat zij zich ook medeverantwoordelijk voor de gang van zaken voelen.

Bijlage C. Gedragscode

Doel van deze gedragscode is aan te geven op welke wijze men binnen Koninklijke UD met elkaar en anderen wenst om te gaan. Tevens is zijn een aantal tips aangegeven om de 'logistiek' voor, tijdens en na de wedstrijd te verbeteren.

GEDRAGSCODES SPELERS:

1. Denk aan je taalgebruik! Dus geen schuttingtaal en scheldwoorden.
2. Pesten is absoluut verboden. Het pesten van andere kinderen wordt streng bestraft!
3. Respecteer en waardeer iedereen, alsmede elkaars eigendommen!
4. Wedstrijden dienen te worden gespeeld in clubtenuue.
5. Lever geen commentaar of kritiek op scheids- of grensrechter.
6. Niet ingaan op negatief gedrag van de tegenstander of aanhanger daarvan.
7. Respect hebben voor de in het clubbelang genomen beslissingen.
8. Op tijd op de trainingen en de wedstrijdvoorbereiding verschijnen.
9. Afmelden voor wedstrijden en trainingen is verplicht, doe dit tijdig!
10. Dragen van scheenbeschermers op trainingen en bij wedstrijden is verplicht!
11. Draag geen sieraden tijdens trainingen en wedstrijden!
12. Elk team gaat compleet naar het veld voor de wedstrijden en keert weer gezamenlijk terug.
13. Alle teams vanaf de E-pupillen en alle selectieteams beginnen voor de wedstrijd gezamenlijk met een voorbespreking en eindigen de wedstrijd gezamenlijk in de kleedkamer voor een nabespreking.
14. Vanaf de D-pupillen en verder voor alle selectieteams is het verplicht na de wedstrijd te douchen.
15. In kleedlokalen en bespreekruimtes is het verboden om te roken.
16. Laat de kleedlokalen netjes achter, ga niet op banken staan, gooi rommel in de prullenbakken en voetbalschoenen niet in de kleedkamer uitkloppen.

GEDRAGSCODES TRAINERS EN LEIDERS:

1. U draagt het jeugdbeleid uit.
2. Maak voorafgaande aan het seizoen duidelijke afspraken met kinderen en ouders en handhaaf die afspraken duidelijk. Beloon kinderen voor hun goede gedrag. Geef daarbij zelf het goede voorbeeld.
3. Bevorder de teambuilding en leer de kinderen dat voetbal een vriendsport is. Zo gaan wij ook met onze tegenstanders, hun trainers/leiders en scheidsrechters om.
4. Beperk je tot positief coachen. Negativiteit of afkraken heeft geen vat op een speler
5. Lever geen commentaar op scheids- of grensrechter.
6. Stimuleer fair-play en fatsoenlijk taal- gebruik, treed corrigerend op bij pesten en discriminatie. Elk team gaat compleet naar het veld voor de wedstrijden en keert weer gezamenlijk terug.
7. Bedenk dat kinderen voor hun plezier spelen en iets willen leren. Winnen is slechts een onderdeel van het spel. Verliezen trouwens ook.
8. Vermijd dat getalenteerde spelers te veel in het veld staan. Alle spelers hebben evenveel speeltijd nodig en hebben daar ook recht op.
9. Spelers die zich schuldig maken aan natrappen, spugen, slaan etc. dienen direct gewisseld te worden.
10. Zorg tijdens het verblijf van spelers in het kleedlokaal voor minimaal één volwassene.

11. Laat kleedlokalen netjes achter, maak spelers verantwoordelijk hiervoor, en zorg dat het kleedlokaal op slot gaat.
12. In alle ruimtes is het verboden om te roken.
13. Pas de trainingen aan het niveau van de kinderen en houd rekening met de groei en ontwikkelingen van de kinderen, in overeenstemming met het technisch beleid.
14. Bezoek de trainers- en leidersbijeenkomsten en bespreek vorderingen en ontwikkelingen van de jongeren met de Technisch Jeugdcoördinator.
15. Toon belangstelling voor het organiseren van alle activiteiten die plaatsvinden binnen de jeugdafdeling. En help ook mee!

GEDRAGSCODES OUDERS:

1. Wees (gezamenlijk) een voorbeeld voor onze spelers in woord en gedrag.
2. Toon interesse in uw kind. Zorg dat uw regelmatig als toeschouwer langs het veld aanwezig bent.
3. Spelers worden geholpen door één persoon, en wel de trainer. Deze structuur moet duidelijk zijn, kinderen raken anders verward en weten niet meer waar ze aan toe zijn.
4. Laat het coachen en geven van aanwijzingen dus over aan de begeleiding van het team.
5. Aanmoedigen moet en kan, mits uw aanmoedigingen een positief karakter hebben.
6. Respecteer beslissingen van grens- en scheidsrechter. (Geen reacties!)
7. Respecteer de tegenstander. Vraag NOOIT om kaarten of tijdstraffen.
8. Zo veel mogelijk bijwonen van uitwedstrijden
9. Draaien van bardiensten
10. Zorg ervoor dat teamafspraken nageleefd worden m.b.t. afmelden, bardiensten, belschema's, de gedragscode etc.
11. Vragen of verschillen van mening worden het best opgelost door tijdig mondeling met elkaar te overleggen.
12. Om tijdig en goed geïnformeerd te worden over afspraken bent u zelf verantwoordelijk voor de bereikbaarheid via e-mail en telefoon.
13. Zorg voor tijdige betaling van de contributie. Niet tijdig betalen leidt direct tot verhoging van de contributie met € 10,--. Bij niet voldoen aan de betalingsherinnering volgt direct uitsluitend van toegang tot wedstrijden en trainingen en wordt eventueel door de vereniging geleden schade doorbelast.

SANCTIES

14. Het Algemeen Bestuur en/of het Team Technische Zaken kunnen bij onregelmatigheden de volgende sancties opleggen: een boete en/of disciplinaire straf, een schorsing, het starten van een procedure tot roeyement.
15. Kosten worden altijd verhaald op de veroorzaker.
16. Sancties worden schriftelijk opgelegd en zo mogelijk mondeling toegelicht. De betrokken trainer/leider en leeftijdcoördinator worden van de sanctie op de hoogte gesteld.
17. Tegen sancties is geen beroep mogelijk.

Bijlage D. Kenmerken leeftijdscategorieën

Het Technisch Beleid gaat voor het ontwikkelingspad van haar spelers uit van de hieronderstaande, aan de KNVB ontleende, ontwikkelingsfasen:

Jeugdvoetballers, wie zijn dat?

De spontane en altijd lachende spits of de teruggetrokken en stille verdediger. De 5-jarige die nog onbevangen in het leven staat of de 12-jarige die hard op weg is puber te worden. Zoals de ene mens de andere niet is, zo is ook de ene jeugdvoetballer de andere niet. Maar hoe ga je als coach om met al die verschillende karakters? Met elkaar omgaan, dat is vaak een kwestie van ervaring opdoen. Er bestaan geen handleidingen voor en er is geen boek waarin panklare oplossingen staan om met iedereen goed op te kunnen schieten.

Een nuttig handvat is in elk geval de leeftijdscategorie waartoe een speler behoort. Wie zich op de jeugd richt, merkt al snel dat bepaalde gedragspatronen kenmerkend kunnen zijn voor de leeftijd. Let wel: kunnen zijn. Het is geen gulden regel. Terwijl bepaalde kenmerken bij bijvoorbeeld de ene 9-jarige snel te herkennen zijn, manifesteren ze zich bij de andere 9-jarige juist niet of nauwelijks. Of ze komen bij de ene 9-jarige veel eerder of later aan het licht dan bij de andere.

Meisjes ook

De lichamelijke en psychische ontwikkeling van meisjes en jongens loopt grofweg tot het twaalfde jaar parallel. Meisjes beleven voetbal op dezelfde wijze als jongens. Bovengenoemde leeftijdstypische kenmerken voor F-, E- en D-pupillen gelden dus evenzeer voor meisjes als voor jongens.

'Meisjesvoetbal is Jeugdvoetbal'

In de wedstrijden die door de KNVB worden georganiseerd, kunnen meisjes en jongens tot en met hun achttiende - tot en met de A-junioren - met en tegen elkaar voetballen. De enige uitzondering vormen de landelijke A-junioren klassen. Van gemengd voetbal is sprake wanneer een meisjesteam of individuele meisjes uitkomen in een gemengde jeugdcompetitie. In ons land is gemengd voetbal een geaccepteerd verschijnsel dat als positief wordt ervaren. Sinds meisjes vanaf hun zesde officieel kunnen voetballen en dat dan ook gretig doen, hoeft hun voetbalontwikkeling niet meer te verschillen van die van jongens.

Pubertijd

Vanaf hun dertiende jaar worden de verschillen tussen jongens en meisjes steeds duidelijker. De meisjes komen wat eerder in de pubertijd dan de jongens. Zij meten zich dan vaak een nonchalante houding aan als protest tegen de door volwassenen opgestelde regels die bepalen waar ze zich aan hebben te houden. Zij weet zelf het beste wat zij wil en wat te doen, zo redeneert het gemiddelde meisje van deze leeftijd. De begeleider in de vereniging kan op deze houding inspelen door meisjes te betrekken bij het opstellen van regels, organiseren van activiteiten en de verzorging van materiaal. Meisjes voelen zich verantwoordelijk voor de keuze die ze hebben gemaakt: voetballen. Doe je voordeel met dat verantwoordelijkheidsgevoel.

Opvallend: spelers uit meisjesteams vanaf 13 jaar zijn er zeer op gericht sámen iets te bereiken. Deze meisjes streven er - nog - niet naar als individu 'de beste' te zijn, maar willen met elkaar een prestatie neerzetten. Het getalenteerde meisje uit een meisjesteam voelt er weinig voor een uitzonderingspositie te bekleden. Dat kan ertoe leiden dat haar prestaties achteruitgaan of dat zij zelfs voor een andere sport kiest. Pas wanneer het meisjes haar evenwicht heeft gevonden, wanneer ze zeventien of achttien jaar is, wil ze zichzelf 'los' zien van de rest van het team en kan ze ervoor kiezen een uitzonderingspositie in te nemen. Opvallend is het verschil tussen meisjes uit een meisjesteam en meisjes uit een gemengd team. Laatstgenoemden beleven het voetbal niet wezenlijk anders dan de jongens uit dat team.

Het mag duidelijk zijn: de ene speler is de andere niet. Willen jeugdleiders en –trainers kunnen beoordelen wat ze wél en wat ze níet van voetballers kunnen verwachten, dan is het zaak dat ze over voldoende kennis beschikken van de typische kenmerken die horen bij de verschillende leeftijdsfasen en de sekseverschillen.

De KNVB onderscheidt bij pupillen drie leeftijdscategorieën: F-pupillen, E-pupillen en D-pupillen. Bij de junioren is eveneens sprake van drie leeftijdscategorieën: C-junioren, B-junioren en A-junioren. Kenmerken van een speler in die afzonderlijke categorieën kunnen zijn:

Mini's / F-jeugd (5-8 jaar)

Psychische kenmerken

- behoefte aan duidelijke leiding
- snel afgeleid, gering concentratievermogen
- individueel gericht, weinig gevoel voor samenspel
- weinig gevoel om dingen samen te doen
- bewegingsdrang
- drang tot nabootsen
- speels
- training en wedstrijd zien als avontuur

Fysieke kenmerken

- langzame verbetering van coördinatie
- relatief weinig kracht
- moet leren de baas over de bal te worden
- geringe duurprestaties
- snel herstel na inspanning

Algemene kenmerken

F-pup. zijn snel afgeleid, en vooral individueel gericht. Toch zijn de eerste vormen van samenspel al vrij snel zichtbaar. Vooral tijdens de laatste fase van de F-pup. periode, gaan ze al meer overspelen en worden de eerste vormen van samenspel zichtbaar. De kinderen zijn bezig om baas over de bal te worden door hun technische vaardigheden te verbeteren. De F-pup. selectie bestaat uit 3 teams, de F1 en de F2 bestaan in principe uit laatstejaars, alleen bij uitzonderlijk talent kan ook een jonger spelertje in de selectie komen. De F4 bestaat uit spelertjes die in het jaar dat hierop volgt ook nog F-pup. zijn, bij deze groep geen uitzonderingen van spelers die in

hun laatste jaar zitten. Er is bewust voor gekozen om de F3 geen selectie team te noemen om hier de jongens op te vangen, die het na een jaar in de F4 gespeeld te hebben, het niet redden om het jaar daarop in de F1 of de F2 te komen.

E-jeugd (8-10 jaar)

Psychische kenmerken

- kan zich al wat langer concentreren.
- is meer bereid deel uit te maken van een team; al minder individualistisch.
- leert het verschil zien tussen wie goed en minder goed kan voetballen.
- wat meer sociaal-voelend
- krijgt besef voor uitvoeren van taken
- geldingsdrang
- leergevoelig

Fysieke kenmerken

- groei naar verdere harmonie
- meer coördinatie
- toename uithoudingsvermogen
- toename doorzettingsvermogen

Algemene kenmerken

Bij de E-pupillen zijn kinderen al veel meer bereid om deel uit te maken van een team. Ze zien het verschil tussen wie goed en minder goed kan voetballen. Ook kan hij het opbrengen om wat langer dezelfde oefening uit te voeren. De balbehandeling begint erop te lijken. Dit is de ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Samenspel gaat al in de vorm van echte combinaties en ook het dekken en vrijlopen gaan ze steeds beter begrijpen. De E-pup. selectie bestaat uit 3 teams, de E1 en de E2 bestaan in principe uit laatstejaars, alleen bij uitzonderlijk talent kan ook een jongere speler in de selectie komen. De E4 bestaat uit spelertjes die in het jaar dat hierop volgt ook nog E-pup. zijn, bij deze groep geen uitzonderingen van spelertjes die in hun laatste jaar zitten. Er is bewust voor gekozen om de E3 geen selectie team te noemen om hier de jongens op te vangen, die het na een jaar in de E4 gespeeld te hebben, het niet redden om het jaar daarop in de E1 of de E2 te komen. Ook bestaat eventueel de mogelijkheid om een E.pup. elftal te formeren die in een D.pup. competitie uitkomt. Deze situatie dient zich pas aan als er voldoende 2de jaars (geen 1ste jaars) E-pup. zijn met fysieke en technische vaardigheden die dit aankunnen. De beoordeling hiervan ligt bij de TC. Eind 2de jaarsspelers die overgaan naar de D-pup. moeten medio april alvast gaan oefenen op een heel veld.

D-jeugd (10-12 jaar)

Psychische kenmerken

- leergierig

- toename sociaal besef
- enthousiast en goed aanspreekbaar
- prestatiedrang, meer competitief ingesteld.
- kan het aan om in teamverband een doel na te streven.
- is bewust bezig zijn prestaties op te vijzelen.
- het begin van de puberteit kondigt zich aan.
- kritiek op eigen prestaties en van anderen
- navolging van idolen

Fysieke kenmerken

- ideale lichaamsverhoudingen
- coordinatie van bewegingen wordt beter
- kracht en uithoudingsvermogen veelal aanwezig

Algemene kenmerken

Bij de D-pupillen zien we bij het voetballen voor het eerst samenspel in de vorm van echte bewust uitgevoerde combinaties. Het dekken en vrijlopen gaan ze al beter begrijpen. De balbehandeling begint er hier ook al aardig op te lijken. De D-pupil heeft de ideale leeftijd om het voetballen tactisch en technisch onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt hier veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Deze categorie kan hier ook meer concentratie voor opbrengen. In de D-pupillen vindt de overgang plaats van een half naar een groot speelveld; van 7 tegen 7 naar 11 tegen 11. Extra aandacht is bij deze groep een vereiste. Er is ook een leerzaam boekje in omloop "Van zevental naar elftal".

C-jeugd (12-14 jaar)

Psychische kenmerken

- kritisch voor gezag
- vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich.
- geldingsdrang en de drang zich met anderen te vergelijken nemen toe.
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- groepsvorming
- motivatiegebrek
- idealistisch / eigenwijs
- andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

Fysieke kenmerken

- (pré)puberteit
- disharmonie
- bij sommigen enorme lengtegroei, daardoor grote lengteverschillen in de groep
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek
- blessuregevoelig

Algemene kenmerken

Bij de C-junioren begint het vrijlopen en samenspelen zich verder te ontwikkelen. De duels worden serieuzer en ook in verdedigend opzicht ziet men hier verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt, maar we zien juist dat spelers meer oog krijgen voor hun directe tegenstander. De taken die aan een bepaalde positie in een elftal kleven worden geleidelijk opgepikt en uitgevoerd.

B-jeugd (14-16 jaar)

Psychische kenmerken

- meer realiteitszin.
- kenmerken van de puberteit komen meer naar voren.
- minder emotioneel.
- beperkte toenemende zelfkennis.
- streven naar verbetering van prestaties, daardoor soms te fanatiek.
- in het tweede jaar meer denken in teambelang.
- afzetten tegen gezag.

Fysieke kenmerken

- lengtegroei zet zich door, minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg.
- toenemende breedtegroei en spiervolume.
- kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk.

Algemene kenmerken

De B-junior is in staat echte wedstrijd sport te beoefenen. Veelal wagen spelers zich wel aan acties die voor het team weinig rendement hebben. De te laat ingezette sliding en het spelen met de buitenkant van de voet zijn tekenen van het feit dat spelers zichzelf willen bewijzen. Het tempo in wedstrijden ligt hoger en de dekking wordt korter. Fysiek gaat het er hier soms al best aardig aan toe. De spelers moeten leren onder druk te spelen en dat individuele mogelijkheden meer rendement voor het team gaan opleveren. Dit gaat hen soms minder goed af.

A-jeugd (16-18 jaar)

Psychische kenmerken

- stabilisatie van karakter
- duidelijke zelfkritiek

- de benadering van zaken en gebeurtenissen wordt zakelijker.
- in het tweede jaar wordt meestal de keus gemaakt voor prestatiegericht sport bedrijven of voor de gezelligheid.
- denkt meer in team belang.
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

Fysieke kenmerken

- benadering lichamelijke volwassenheid
- meer toenemende breedtegroei en spiervolume
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- minder gevaar op overbelasting

Algemene kenmerken

Spelers zijn nu in het algemeen beter bestand tegen de moeilijkheden die het spelen in de kleine ruimte met zich meebrengt. Het onrustige wat zich bij de A-junioren kenmerkt is er af en maakt plaats voor een beheerster optreden. Door spelers wordt onderling ook meer gelet op het spel van elkaar, hetgeen zich uit in het elkaar meer en gericht coachen in het veld. De technische vaardigheden zijn op deze leeftijd volop ontwikkeld. Bij individuele spelers is er vooral vooruitgang te zien op het tactische en fysieke vlak.

Bijlage E. Trainingsplan

Visie

Centraal bij de trainingen staat dat de jeugdspelers zich ontwikkelen in het voetballen.

Bij het geven van training is het van belang dat:

- spelers met plezier trainen, dus veel beweging en oefeningen met de bal;
- iedereen actief meedoet
- de oefeningen voetbal eigenschappen hebben

Vooraf bij de pupillen ligt de nadruk op de technische vaardigheden. Dit is zeker het geval bij de F, E en D pupillen. Bij de D-pupillen kan, naast het blijvend aandacht geven aan de techniek, gestart worden met het aanleren van de basistaken en kan met de aspecten inzicht en communicatie begonnen worden. Bij de junioren ligt het accent nog meer op het tactische- en mentale vlak en het afstemmen van de basistaken op elkaar. Het afstemmen van de basistaken vindt in aanvang bij de C-junioren plaats. Bij de B- en A junioren zal het zo moeten zijn dat alle basistaken en de afstemming op elkaar bekend zijn en kan er meer getraind worden naar aanleiding van recente wedstrijd situaties en speelt het aspect presteren als team een centrale rol.

Uitgangspunt voor de trainingen is dat er per selectie/team getraind wordt. Om alle spelers voldoende individuele aandacht te geven moeten de groepen niet te groot zijn. De groepsgrootte voor de trainingen is afhankelijk van het feit of het team uit een zevental of een elftal bestaat.

Doelstellingen en uitgangspunten

Dit plan dient er toe bij te dragen dat:

- De jeugdleden zo goed mogelijk kunnen presteren en hun spelniveau verbeteren.
- Het spelplezier de ontwikkeling van de individuele jeugdvoetballer is het belangrijkste, daarna komt het leveren van teamprestaties.
- Jeugdspelers en hun ouders moeten worden geïnstrueerd met de discipline t.a.v. trainingen en wedstrijden, zoals bij een teamsport hoort.
- De leiders en trainers zo goed mogelijk hun taken kunnen uitvoeren.
- Er duidelijkheid en eenduidigheid is binnen de jeugd afdeling.
- Er een prettig voetbalklimaat heerst.
- De zelfwerkzaamheid van de jeugd moet meer worden gestimuleerd.
- Het ontplooiën van nieuwe (voetbal)activiteiten zodat spelers bij de club betrokken blijven.
- Trainingsmateriaal, maar vooral ook de trainingsaccommodatie moet dusdanig worden gebruikt, onderhouden en verbeterd dat er altijd optimaal gebruik mogelijk is.
- De duur en de inhoud van trainingen en de coaching van jeugdspelers moet in overeenstemming zijn met de specifieke leeftijdskenmerken van groepen.
- Er een herkenbare, attractieve speelstijl (bij voorkeur 1:4:3:3) gehanteerd wordt binnen de gehele vereniging (1:3:3 bij E en F).
- Ten aanzien van het wissel staan bij wedstrijden wordt er in principe een roulatiesysteem gevolgd. Dit gebeurt niet bij selectieteams.
- Alle selectie teams op een hoog niveau spelen en zich daar handhaven.
- De seniorenafdeling (inclusief dames) kan profiteren van goed opgeleide spelers.

Om deze doelstellingen en uitgangspunten te kunnen bereiken worden gewenste voetbaltechnische aspecten uiteengezet. Er wordt daarbij onderscheid gemaakt tussen *trainingen* en *wedstrijden*.

Documentatie trainingsmethoden

De technische team van Koninklijke UD is van mening dat de volgende methoden de nodige meerwaarde kunnen bieden en beveelt ze dan ook van harte aan:

- *Voetbal; leerplan voor de ideale voetballer – schrijver Wiel Coerver*
- *Scoren; opleiding voor attractief en productief voetbal - schrijver Wiel Coerver*
- *Basisboek Keeperstraining – schrijver Frans Hoek*
- *Voor beeldmateriaal; www.voetbalhuiswerk.be*

Vorbereiding training

- Een training moet worden voorbereid. Daarom dient de trainer ten minste een kwartier voor aanvang van de training aanwezig te zijn. Een veelvuldig improviserende trainer zorgt voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd afneemt.
- Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pylonen / dopjes).
- Bij alle trainingen A t/m F zijn spelers verplicht om scheenbeschermers te dragen zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd.
- Het is van belang dat de training wordt afgestemd op de specifieke doelgroep. Daarover verderop meer.
- Indien gewenst, kunnen na de winterstop potentials vanuit een lager team gevraagd worden om 1x p.w. met een hoger team mee te trainen. In dat geval uiteraard ook minimaal een keer bij hun eigen team.
- Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde 'veldjes' voor de diverse oefenvormen uit te zetten. Praktisch probleem daarbij is vaak dat de velden doorlopend bezet zijn en er dus vooraf weinig kan worden klaargezet.
- Om tijd te winnen kan de warming-up vooraf aan de training aan de zijkant van het veld worden gedaan.
- Het voorzien in een bepaalde opbouw in trainingen voor aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar- en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw.
- Het is van belang om tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband tijdens de training te verbeteren.
- Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk.
- Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Per 'station' kunnen specifieke aanwijzingen worden gegeven (evt. door selectiespelers/trainers). Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

Inhoud training

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de junioren.

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten. De hier genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen.

Voetbaleigen bedoelingen

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal (ook tijdens de warming-up bij F en E).
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen.
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend).
- wedstrijdgerichte oefeningen.
- snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en andersom.

Veel herhalingen

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen.
- veel beurten tijdens een oefenvorm.
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst).

Trainingen afstemmen op de groep

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep.
- oefenvormen zo nodig aanpassen.

Juiste coaching

- positief motiveren.
- spelers iets leren.
- spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen).
- aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stil leggen/bevriezen, voordoen, vragen stellen).
- gebruiken van eenduidige coachterminen.

Naast deze stimulerende aspecten hoort bij iedere voetbaltraining als vanzelfsprekend *weerstand*. Te denken valt aan weerstand door:

- de bal → beheersing van de bal
- de tegenspeler → aangaan van duels
- de medespeler → samenspel
- de spelregels → omgaan met de spelregels
- ruimte → hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel
- tijd → handelingsnelheid

Omdat er tijdens wedstrijden sprake is van deze 'voetbalweerstand', dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

Algemene trainingsvormen

Wanneer een trainer en/of leider de wedstrijd van zijn team bekijkt, ziet hij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een leider van een team tevens de trainingen van dat team verzorgt.

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

- **basistechnieken:** bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd. Het verdient aanbeveling om elke training te starten met enkele vaste oefeningen gebaseerd op techniek.
- **positiespelen** (altijd partijhesjes gebruiken en veld afbakenen): zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 5:1;

later verkleind tot 4:1, 3:1, 5:2 en 4:3.

- **partijspelen** (altijd partijhesjes gebruiken): wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie':

TECHNIEK

passen
dribbelen
drijven
stoppen
aan-/ meenemen
passeren
koppen
sliding
tweebenigheid

TACTIEK

aanbieden
wegblijven
samenspelen
direct spelen
scoren
dekken
storen
rust brengen
opendraaien
open gedraaid staan

FYSIEK

sprintsnelheid
sprintkracht
sprongkracht
uithoudingsvermogen
coördinatie
wendbaarheid
handelingssnelheid

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken.

Trainingen per leeftijdscategorie

Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor een ieder geschikt.

F-training “Wennen door spelen”

Technisch

- Baas worden over de bal.
- Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.
- Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden.
- Herhalingen zijn noodzakelijk.

Conditioneel

- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc.
- Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen.

Tactisch

- Aanleren van belangrijkste spelregels.
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / doelpunten voorkomen.

Mentaal

- Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

Accenten training

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.

- Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- Verdedigers laten scoren als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Speelse oefenvormen aanbieden.
- Vooral het 4 tegen 4 spel in al zijn vormen is belangrijk omdat dit alle voetbalbedoelingen in zich heeft (zie trainingsmap F, E en D)

Te beheersen vaardigheden

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen):

- dribbelen
- drijven met de bal
- pingelen
- passen en trappen (links en rechts open draaien)
- gericht schieten (mikken)
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- leren samenspelen in kleine partijen
- schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)

Coaching

- Blijven motiveren.
- Positieve benadering.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik. Spreek in de taal van de kinderen bijvoorbeeld: "Ga staan waar je de bal kunt krijgen" is beter dan "Loop vrij".
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
- Individuele aandacht.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.

Oefenstof

Oefenvormen in kleine groepjes en altijd met de bal! Training is als volgt opgebouwd:

- Warming-up, pass/trap, rondo, afronden enz.
- Tussenvorm bijvoorbeeld naar aanleiding voetbalprobleem
- Partijspel
- Een goed boek met uitstekende oefenstof is de Special F-E pupillen training.

E-training "Wennen door spelen"

Technisch

- Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd om te leren).
- Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).

Conditioneel

- Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.

Tactisch

- Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Bij tactische vorming uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / doelpunten voorkomen).
- Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.
- Aandacht voor de omschakeling van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) en van BBT naar BB

Mentaal

- Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.

Accenten training

- Ideale leeftijd voor motorisch leren.
- Veel op techniek trainen.
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Ook verdedigers laten "scoren" als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen.
- Veel balcontacten.

Te beheersen vaardigheden

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek (70% van de training)
- gericht schieten
- passen en trappen (links en rechts)
- dribbelen
- drijven met de bal
- inwerpen
- duel 1:1 (aanvallend)
- afwerken op doel

- eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen
- beheersen en verwerken van de bal
- schijnbewegingen (Coerver/Meulenstein)
- loopscholing

Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- Spelvreugde moet voorop staan.
- Aandacht voor techniek.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.

Opmerking

- Bij 2^{de}- jaar E-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar D ('groot veld').
- Aandacht voor de linies en posities op het grote veld zoals bij D.

Oefenstof

Oefenvormen in kleine groepjes en altijd met de bal !

- Warming-up, pass/trap, rondo, afronden enz.
- Tussenvorm bijvoorbeeld naar aanleiding voetbalprobleem
- Partijspel

Een goed boek met uitstekende oefenstof is de Special F-E pupillen training.

D-training "Leren door spelen"

Technisch

- Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel, met partner en tijdens partij- en positie spelen.
- Voordoen is essentieel.
- Techniek leren toepassen door kleine partijvormen.

Conditioneel

- Voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust').
- Geen conditionele vorming zonder bal.

Tactisch

- Aanleren van algemene tactische principes, taken en functies binnen opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen.
- Het leren van 'buitenspel'.
- Aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren).
- Veldbezetting
- positie spel met en zonder bal
- diepte in het spel
- openen op de andere flank
- opengedraaid staan om de bal te ontvangen
- In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.

Mentaal

- Prestatievergelijking van individuele verrichtingen vindt plaats.

Accenten in de training

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek verbeteren onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.

Te beheersen vaardigheden

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek (60% van de training)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- dribbelen
- druk zetten (pressie)
- drijven met de bal
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- passen en trappen (links en rechts)
- positie spel 5:2, 3:1, 4:2 en 4:3
- aan- en meenemen van de bal
- open draaien
- opengedraaid staan
- positie spel 2:1 ('1-2 combinatie')
- koppen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- afwerken op doel

- uitspelen van overtalsituatie
- verdedigen in ondertalsituatie
- omschakeling bij in balbezit komen
- omschakeling bij balverlies
- spelverplaatsing/ openen op de andere zijde
- schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 2.19 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 6.30 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 8 1/2 trappen = goed
- sprongkracht – 29 cm. = goed

Coaching

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies (omschakeling)
- Extra aandacht voor bezetting van de posities
- Extra aandacht voor openen op de andere flank
- Gebruik maken van eenvoudige coachtermen
- Positieve waardering is erg belangrijk
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel
- Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport)
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

Oefenstof

Training is als volgt opgebouwd:

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

Een goed boek met uitstekende oefenstof is de Special D pupillen training.

C-training “Benaderen van de wedstrijd”

Technisch

- Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo.
- Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo).

Conditioneel

- Intensiteit mag toenemen t.o.v. D-jeugd , maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!).
- Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm.
- Aandacht voor snelheid.

Tactisch

- Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen).
- Verder uitbreiden van individuele tactiek.
- Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek.
- Inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.
- Onderlinge samenwerking tussen de linies verbeteren.

Mentaal

- Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel.
- Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

Accenten training

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie
- Handelingssnelheid vergroten.
- Veel positie- en partijspelen.
- Trainen in twee en drie linies.
- Geen krachtraining (lengtegroei).
- Conditie training in de voetbalvormen.
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

Te beheersen vaardigheden

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- positiespel (3:1, 5:2, 5:3, 4:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- positioneel dekken
- kaatsen
- passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- koppen (techniek)
- benutten van kansen (afwerken)
- individuele baltechniek
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- openen op de andere flank (spel verplaatsen)
- open gedraaid staan om de bal te ontvangen
- schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 1.99 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 5.80 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 9 trappen = goed
- sprongkracht – 33 cm. = goed

Coaching

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, omschakeling etc.).
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Aandacht voor taken per linie.
- Motiveren waarom iets (anders) moet.
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof

Training is als volgt opgebouwd:

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

B-training “Presteren in de wedstrijd”

Technisch

- Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere handelingsnelheid en

- weerstanden).
- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijd situaties
- Positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen).

Conditioneel

- Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits).
- De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn.
- Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)

Tactisch

- Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen).
- Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie.
- Spelen vaak erg wild en gejaagd. Leren om ook rust in het spel te brengen.
- Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, rugdekking, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).

Mentaal

- Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

Accenten training

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handeling)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen.
- Specifieke taken per linie).
- Trainen in twee en drie linies.
- Veel positie spelen.

Te beheersen vaardigheden

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- positiespel in de opbouw (5:3, 3:1, 3:2, 4:2 en 4:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen/ verplaatsen/ openen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)

- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 1.79 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 5.30 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 10 trappen = goed
- sprongkracht – 37 cm. = goed

Coaching

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Leren om individuele kwaliteiten voor het team in te zetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof

Training is als volgt opgebouwd.

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

A-training "Streven naar optimale prestatie/leren winnen wedstrijd"

Technisch

- Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.)
- Onder grotere weerstand.
- Het inbrengen van automatismen (blijven herhalen).
- Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.

Conditioneel

- Spelers belasten tot maximale prestatieniveau
- uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand.
- Gericht trainen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).

Tactisch

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies.
- Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

Mentaal

- Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme.
- Stimuleren van kritische zelfbeoordeling.
- Aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

Accenten training

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen in twee en drie linies.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische, tactische aspecten en taken. Taaktraining per positie.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (seniorenniveau).
- In dienst van de teamprestatie spelen.

Te beheersen vaardigheden

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend)

- positieospel (5:3, 4:3, 5:4, 7:6)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen/verplaatsen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- snelle omschakeling bij balbezit
- passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- snelle omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- diep spelen als het kan
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 1.59 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 4.80 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 11 trappen = goed
- sprongkracht – 41 cm. = goed

Coaching

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.

- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Individuele kwaliteiten voor het team inzetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Jezelf ondergeschikt maken aan het teambelang.
- Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander.
- Gebruik maken van de extra kwaliteiten van het eigen team.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

Oefenstof

Training is als volgt opgebouwd.

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

Keeperstraining

Voor een keeper is het belangrijk dat hij / zij:

- actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/ haar team.
- individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen.
- aandacht krijgt voor zijn / haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- individuele training (specifieke keeperstraining)
- training met de groep

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- sterke punten: onderhouden
- zwakke punten: verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofdzakelijk gebaseerd op drie aspecten: techniek, tactiek en conditie. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

Werken aan techniek:

- vangen
- (uit)werpen
- (uit)trappen
- stompen
- vallen, rollen, opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- luchtduel
- werken met diverse soorten ballen
- bodemgewenning
- voorkomen van angst en krampachtigheid

Techniek uitgewerkt

- Rollen + oppakken
- Niet knie op de grond, wel bij de grond anders kun je niet weggomen.
- Uitgangspositie is steeds:
- Benen iets uit elkaar op je voorvoet staan met gewicht naar voren. Op het juiste moment een stapje naar voren doen. Niet springen. Met de handen breeduit naar voren staan en handpalm naar voren. Dan ben je sneller met je handen bij de bal.

- De bal altijd inhalen, naar je lichaam toe bewegen. Dan haal je de vaart uit de bal. Dit moet je steeds blijven herhalen.
- Bal vasthouden met je ellebogen eronder anders springt de bal weg.
- Slingerworp gooien
- Bal op je hand voor je houden, bal achter je bewegen, indraaien, bal boven je hoofd gooien. Als je de bal laat loslaat dan blijft deze laag bij de grond als je hem eerder loslaat, gaat die omhoog.
- Rollende bal trappen
- Omdat je in de wedstrijd ook altijd met een rollende bal te maken hebt bijv. bij terugspeelbal en zelf loslaten na 6 seconde.
- Veel oefenen op links trappen dan verbetert het goed passen.
- Volleytrap
- Bal niet in de traphand vasthouden, maar met twee handen. Dan kun je sturen en richting geven aan de bal. Bal de lengte van je armen voor je houden. Instappen, kort en fel trappen op techniek. Teen naar beneden gericht, bal leren op het juiste moment met de wreef te raken. Voor je kijken, niet naar beneden want dan zie je niet waar de bal naar toe moet. Stuur met je standbeen de kant in waar je de bal naar toe wilt plaatsen.
- Drop-kick (bal eerst op de grond)
- Draai de bal altijd met effect naar je toe zodat die bij je blijft en niet wegstuiterd. Voorover hangen voor een lage bal en meer achterover voor een hogere bal.

Werken aan tactiek

- opbouwend spel
- meevoetballen (links en rechts),
- uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven
- verdedigend spel: opstelling en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel
- coaching
- goede opstelling, timing

Werken aan conditie

- kracht
- sprongkracht: D. pup. = 31 cm. C. jun. = 35 cm B. jun. = 39 cm. A.jun. = 43 cm.
- snelheid - 5 meter sprint: D. pup. = 2.19 sec. C. jun. = 1.99 sec.B.jun. = 1.79 sec. A. jun. = 1.59 sec.
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen

Oefenstof

- Informatie via de site www.footballly.nl

Warming-up

Doel: Het lichaam voor te bereiden op de te verrichten arbeid d.m.v. :

- Het losmaken en statisch rekken van de spieren.
- Opbouwen van een stukje conditie.

Bij E- en F-pupillen doet men een inleidende oefening/voetbalvorm/spelvorm met bal om in de sfeer van de training te komen.

Het is mogelijk om de warming-up voorafgaand aan je eigen trainingstijd aan de zijkant van het veld te laten plaatsvinden. Daardoor win je trainingstijd.

Bij de junioren D t/m A vindt een identieke gezamenlijke warming-up plaats voor elke training en wedstrijd.

Formatie

Wanneer een leider de wedstrijd van zijn team bekijkt, ziet hij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt 'gelezen'. De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een trainer van een team tevens de begeleiding van dat team tijdens wedstrijden verzorgt. Het gebruik van eenduidige coachtermen is daarbij belangrijk.

In het kader van opleiden is het van belang dat spelers ook eens op een andere positie binnen het team spelen.

7 x 7 formatie

In de F- en E-jeugd wordt gespeeld op een half veld. Dit past beter bij de jeugd van deze leeftijd (6-10 jaar). Er wordt in principe 7 tegen 7 gespeeld, waardoor de spelertjes vaak aan de bal komen en er veel scoringsmogelijkheden zijn, wat de beleving bevordert. Een wedstrijd bij de F-pupillen duurt twee keer 20 minuten en bij de E-pupillen twee keer 25 minuten.

Het opdragen van taken aan deze jeugdige voetballers moet heel voorzichtig gebeuren, laat ze vooral hun eigen mogelijkheden en onmogelijkheden ontdekken. Het plezier in het spel staat daarbij voorop. Pas wanneer opgemerkt wordt dat de spelertjes toe zijn aan meer in teamverband te spelen (met de daarbij behorende afspraken), kan daar langzaam mee begonnen worden. Ingewikkelde tactische vondsten zijn niet gewenst, de ontwikkeling van de spelers en het plezier in het spel moeten voorop staan.

Bij de F- en E-teams dient te worden gecoacht vanaf de zijkant van het veld en komt de leider niet in het veld. Waar de leider staat kan namelijk niet worden gevoetbald. Het verdient de voorkeur om vanaf beide zijkanten te coachen.

Op deze plaats wordt de formatie van een zevental, zoals Koninklijke UD die voorstaat, uiteengezet. Er wordt altijd in de formatie 1:3:3 gespeeld. Bijhorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven. Het spelen met zeven spelers vormt hierbij het uitgangspunt.

Formatie bij elftal (1:4:3:3)

De oudere jeugd (>10 jaar) speelt in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. Er is een onderverdeling in:

- D-jeugd (10-12 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 30 minuten.
- C-jeugd (12-14 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 35 minuten.
- B-jeugd (14-16 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 40 minuten.
- A-jeugd (16-18 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 45 minuten.
- Stap voor stap komt de overgang naar de senioren in zicht.

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. Met name de overgang van een 'klein' naar 'groot' veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de D-jeugd is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van eerstejaars D-jeugdspelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het 'grote veld-voetbal': wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers.

Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken (in trainingen en wedstrijdbesprekingen) moeten per categorie uitgebouwd worden, met als doel dat volwaardige voetballers doorstromen naar de senioren.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting, zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is: de keeper, drie verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. Rest dan nog één speler. Afhankelijk van het niveau en de bedoeling van de wedstrijd kan deze positie ingevuld worden:

- achter de drie verdedigers
- tussen de drie verdedigers
- voor de drie verdedigers (VOORKEUR!)
- wisselend voor en achter de drie verdedigers
- extra op het middenveld (ruitformatie)
- extra aanvaller (schaduwspits)

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en voor- en nabesprekingen van wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden.

Steeds weer dient aan de orde te komen:

- formatie, veldbezetting, veldverdeling
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?)
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities
- positiespel
- winnen van 1-tegen-1-duels
- rendement in de eindfase (scoringskansen creëren)
- benutten van kansen
- veel winst is te halen uit een snelle omschakeling zowel van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) als van BBT naar BB.

In het vervolg wordt de formatie van een elftal, zoals Koninklijke UD die voorstaat, uiteengezet. Wij zijn er hierbij vanuit gegaan dat de tweede centrale verdediger doorschuift naar het middenveld en als verdedigende middenvelder fungeert.

Bijhorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven.

Formatie bij Koninklijke UD D-pupillen en A-, B- en C-junioren 1:4:3:3



Taken spelers bij 7- tallen (F en E)

Doelverdediger

Vanaf E wordt ernaar gestreefd een vaste keeper per team te hebben. Om ook die kwaliteiten te verbeteren o.a. via de keeperstraining. Deze keeperstraining is ook al voor F keepers mogelijk is, maar daar wisselen de keepers nog vaker.

verdedigend:

- doelpunten voorkomen.
- positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers.

aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers.
- voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen.

- fungeren als centrale opbouwer.

Centrale verdediger

verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

aanvallend:

- positie kiezen tussen verdediging en aanval
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Vleugelverdedigers

verdedigend:

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

aanvallend:

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Centrale middenvelder

verdedigend:

- dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij
- storen bij de opbouw van de tegenstander
- voorkomen van de dieptepas
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door de aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- doelgericht zijn
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Vleugelaanvallers

verdedigend:

- storen bij de opbouw van de tegenstander
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes

- veld klein maken / 'naar binnen' verdedigen

aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes
- zelf voor doel positie kiezen

Centrale spits

verdedigend:

- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
- veld klein maken

aanvallend:

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes
- scoren

Taken spelers bij 11-tallen (D t/m A)

Doelverdediger

verdedigend:

- positie kiezen ten opzichte van de bal
- organiseren en leiden van de verdediging
- duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen

opbouwend:

- juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen)
- leiden van de verdediging

aanvallend:

- betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan!)
- coachen van de medespelers

Centrale verdediger

verdedigend:

- leiden en organiseren van de verdediging
- rugdekking geven aan de overige spelers op de flank waar de bal is
- afstoppen van doorgebroken aanvallers
- afstoppen van opkomende middenvelders
- het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)

opbouwend:

- vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- leiding geven aan de verdediging (coachen)

- openen op de andere flank

aanvallend:

- inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met laatste man

Verdedigende middenvelder

verdedigend:

- afstoppen van opkomende middenvelders
- ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdediger en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- openen op de andere flank

aanvallend:

- inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met centrale verdediger
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Vleugelverdedigers

verdedigend:

- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij
- rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel
- indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum

opbouwend:

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- spelen in een combinatie met overige spelers

aanvallend:

- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is
- met bal doorgaan bij vrij veld: niet van grote afstand een 'gedekte' aanvaller inspelen

Centrale middenvelder

verdedigend:

- dekken van de directe tegenspeler
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- openen op de andere flank

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Linker en rechter middenvelder

verdedigend:

- dekken van de directe tegenspeler
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

opbouwend:

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken

aanvallend:

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Centrale spits

verdedigend:

- afdekken van opkomende centrale verdediger
- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
- voorkomen van passes van centrale verdediger in de lengterichting van het veld
- 'ophouden' van het spel van de tegenstander

opbouwend:

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw
- beide centrale verdedigers 'binden' door tegen de achterste man aan te spelen
- leiding geven aan de aanval (coachen)

aanvallend:

- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld
- het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken')

Vleugelaanvallers

verdedigend:

- afdekken van de vleugelverdediger
- storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
- tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)

opbouwend:

- ruimte creëren voor opbouw van de aanval
- aanspeelbaar zijn (opengedraaid staan)

aanvallend:

- zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie
- kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers
- (in principe) het nemen van hoekschoppen

Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen

Dribbelen en drijven

- bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken
- opkijken (niet alleen naar de bal kijken)
- al dan niet onder weerstand
- met schijnbewegingen
- bij dribbelen:
- tegenspelers opzoeken en uitspelen
- bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- bij drijven:
- bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden
- rechthoekig of met richtingsveranderingen

Passen en trappen

- binnenkant van voet:
- nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
- raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
- standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
- bovenlichaam iets over bal gebogen
- wreeftrap:
- hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel
- raakvlak is de wreef
- standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
- iets schuine aanloop
- spannen voet tijdens de trap
- pass door de lucht door 'achterover-hangen'
- na de pass doorzwaaien met speelbeen
- let op balsnelheid

Aan- en meenemen van de bal

- met alle lichaamsdelen
- over de grond en uit de lucht
- vanuit stand en in beweging
- met (kwart en halve) draai
- met tegenstander (weerstand)
- aandachtspunten:

- in de bal komen/ naar de bal toekomen
- lichaam achter de bal houden
- naar de bal blijven kijken

Jongleren

- met alle lichaamsdelen
- zowel met links als met rechts
- wedstrijdement (jezelf verbeteren, beste in groep)
- vanaf 'junioren':
- met verplaatsingen
- met meerdere spelers

Koppen

- ogen open bij raken van de bal
- bal midden op voorhoofd raken
- hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)
- lichaam moet 'spanboog' zijn
- armen en benen zorgen voor balans
- aanspannen van nek- en halsspieren

Duel

- partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion)
- duel om de bal (ook in de lucht)
- aanvallend:
- tegenstander opzoeken (niet ontwijken)
- gebruik van schijnbewegingen
- actie durven maken
- verdedigend:
- goed gebruik maken van lichaam
- door de knieën zakken
- wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten (zeker de bal hebben, want als je op de grond ligt, kun je niet voetballen)
- tegenstander aan de buitenkant houden

Combineren

- met tweeën (1-2 combinatie)
- met meerdere medespelers
- als afwerkoefening:
- met twee of meerdere aanvallers
- al dan niet met verdedigers (weerstand)
- zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan
- met (schijn-) overname

Positiespelen

- bij pupillen 'lummelen': 4:1, 6:2, 5:2, 4:2
- bij junioren opbouw in moeilijkheid (3:1, 6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 2:1)
- met meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- als afwerkoefening (volledige weerstand)

Partijspelen

- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerder- of minderheid

- altijd in afgebakende ruimte
- altijd partijhesjes aan
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden (o.a.):
- in doel (diverse afmetingen)
- door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
- door raken of omtrappen van pion
- al dan niet met keepers
- uitgaande van bepaalde opstelling/formatie
- vrij spel' of met opdrachten

Opbouw van een training

1. Warming up
2. Oriëntatiefase
 - Organisatie uitzetten: vaak een gerichte vorm van positieospel.
 - Doel verduidelijken.
 - Waarnemen: gebeurt er wat ik wil?
3. Oefen-leerfase
 - Coachen op doel en techniek.
 - Vraag en antwoord spel, laat ze meedenken (spel "bevrozen" stil zetten).
 - Let op : kort praatje (trainer), plaatje (voordoening), daadje (zelf doen).
4. Toepassingsfase
 - Wat je hebt behandeld tijdens de training in een partijspel uit laten voeren en daar op coachen (in de rustmomenten).
 - Cooling down: kort evalueren van de training. Wat heb je geleerd?
 - **Samen** opruimen van de materialen.

Bijlage F. Coachtermen

JIJ of IK roepen (in een duel)	De speler/keeper roept Jij of ik als hij zeker is van zijn zaak. <ul style="list-style-type: none"> • IK als hij zeker weet dat hij de bal heeft of • JIJ als hij zeker weet dat hij de bal NIET kan hebben
Los	De keeper roep dat als hij vindt dat zijn spelers de bal niet meer mogen raken.
Bal weg	De speler roept dat als de bal weggespeeld moet worden <ul style="list-style-type: none"> • Er dreigt gevaar > scoringskans tegenstander • Balverlies
Niet happen	Duel met tegenstander niet aangaan <ul style="list-style-type: none"> • Tegenstander voor je houden • Tegenstander dwingen iets te gaan doen (dribbelen, spelen van de bal)
Aannemen	De bal onder controle brengen <ul style="list-style-type: none"> • Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen
Tijd	De bal kan rustig worden aan-/meegenomen/ <ul style="list-style-type: none"> • Er is geen direct gevaar voor balverlies • Speler kan "rustig" zelf beslissen hoe hij verder wil spelen
Scherm af	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen <ul style="list-style-type: none"> • De tegenstander kan dan niet bij de bal
Vrij lopen	Zo gaan staan dat je de bal kunt krijgen <ul style="list-style-type: none"> • De tegenstander kan de bal dan NIET onderscheppen
Doe mee	De (mede)speler een signaal geven dat hij zich bij het spel moet betrekken <ul style="list-style-type: none"> • Aansluiten • Aanspeelbaar zijn
Naar de bal toe	Een speler wordt aangespeeld. In plaats van af te wachten tot de bal bij hem is gaat hij naar de bal toe. <ul style="list-style-type: none"> • De tegenstander heeft dan geen kans de bal te onderscheppen • Je kunt de bal sneller een vervolg geven (doorspelen)
Controle	De bal komt je richting in en je zorgt er eerst voor dat je de bal beheerst (onder controle brengen) <ul style="list-style-type: none"> • Vaak een hoge bal • Uittrap van de keeper
Terug kan	De speler/keeper roept dat als de bal terug gespeeld kan worden.
Niet terug	De speler/keeper roept dat als de bal NIET terug gespeeld kan worden
Spelen	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen <ul style="list-style-type: none"> • Niet met de bal gaan lopen

Aanbieden	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler <ul style="list-style-type: none">• al dan niet met schijnbeweging
Rust (aan de bal)	De bal controleren en het vervolg rustig uitvoeren <ul style="list-style-type: none">• Er is geen direct gevaar voor balverlies• Overzicht houden en dan actie
Aanpakken /winnen	Duel met tegenstander aangaan en bal veroveren
Helpen	De speler(s) in de buurt van de medespeler met bal helpen hem <ul style="list-style-type: none">• Zorgen dat je aanspeelbaar bent en hij de bal kan overspelen• Een combinatie aanbieden, b.v. een 1-2tje
Zoek op	Speler met de bal gaat zo snel mogelijk richting de tegenstander <ul style="list-style-type: none">• Tegenstander krijgt dan minder tijd om positie te kiezen• Vaak gebruiken in 1 tegen 1 situaties als scoringskans na uitspelen van de tegenstander het gevolg is
Kom er tussen	Speler moet proberen om zo snel mogelijk weer tussen de bal en het eigen doel te komen. <ul style="list-style-type: none">• Na balverlies• Om de opbouwende tegenstander de pas af te snijden
Zet vast	Elke speler zoekt zijn eigen of de dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen <ul style="list-style-type: none">• Je komt dan vaak in balbezit• De speler met het beste overzicht geeft hiervoor het teken
Lichaam gebruiken	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen <ul style="list-style-type: none">• De tegenstander kan dan niet bij de bal• Evt. voorafgaand de tegenstander een schouderduw geven
Breed maken / Groot maken	Het speelveld zo groot of breed mogelijk maken <ul style="list-style-type: none">• Naar de zijlijn toe en van de tegenstander af bewegen.• vleugelspelers naar buiten en de spits diep bewegen
Schijnactie maken	Een beweging uitvoeren die lijkt dat je iets gaat doen <ul style="list-style-type: none">• Eerst naar de bal toe en dan er van weg• Eerst van de bal weg en dan er naar toe
Diep	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander <ul style="list-style-type: none">• De ruimte kan b.v. gemaakt worden door de vleugelaanvaller
Zakken	Bij balverlies direct achter de bal komen en verd. positie innemen <ul style="list-style-type: none">• Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen• Je team verdedigend te versterken• Blijf intussen wel om je heen blijven kijken

(kort) dekken	Je dicht bij je directe tegenstander opstellen <ul style="list-style-type: none">als de bal zijn richting in gespeeld wordt heb jij een grote kans deze te onderscheppenBlijf goed opletten > bal, tegenstanders, medespelers
Druk zetten	Verhinder gezamenlijk dat de tegenstander kan opbouwen <ul style="list-style-type: none">Man met bal aanpakken (niet happen)Spelers (tegenstanders) die aangespeeld kunnen worden kort dekken.
Aansluiten / Bijsluiten	Bij balbezit de ruimte tussen jou en de speler voor je kleiner maken <ul style="list-style-type: none">afstand tussen 2 linies kleiner maken.Je doet dan direct mee in de aanval
Hou vast	De speler moet de bal bij zich houden en afschermen <ul style="list-style-type: none">Niet gaan lopen met de balMedespeler beweegt zich zodanig dat er samen gespeeld kan worden
Kaatsen	De bal direct terugspelen naar de speler die jou de bal aanspeelt <ul style="list-style-type: none">Denk aan juiste balsnelheid,De juiste richtingover de grond en op het goede been
Draai open	De aangespeelde speler moet de bal zo aan-/meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven.
Vrije ruimte	De speler wordt zich bewust waar de ruimtes zijn <ul style="list-style-type: none">Kijk om je heen en je ziet hetVooraf belangrijk voor aanvallende middenvelders en aanvallers
Achterlijn halen	De balbezittende speler gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet <ul style="list-style-type: none">1e of 2e paal, 16meterOpheffen van buitenspel
Doordraaien	De speler die aangespeeld wordt draait zich zodanig om de vrije ruimte in te lopen (dribbelen met bal) <ul style="list-style-type: none">Vaak de andere kant op vanwaar de bal komtEr is geen gevaar van een tegenstander (balverlies)Vaak zie je de vrije ruimte zelf niet
Binnenkant	De speler dekt de tegenstander aan de binnenkant <ul style="list-style-type: none">De kortste weg naar de goal is geblokkeerd
Haal eruit	De speler in balbezit staat tegen een overtal en moet terugdraaien en terug-/breed spelen.
(om)Schakelen	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling <ul style="list-style-type: none">Van aanvallen naar verdedigen bij verlies van de balVan verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal

Laat lopen	De bal laten rollen in plaats van aannemen <ul style="list-style-type: none"> • Er is dan vaak geen tegenstander in de buurt • De vaart blijft in het spel bijvoorbeeld bij een ingooi
Openen / Wisselpass	Verplaatsen van het spel van de ene naar de andere kant van het veld <ul style="list-style-type: none"> • Door aan te geven waar de bal naar toe moet, wordt het nog duidelijker • Dit geldt ook voor keepers
Buitenom	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is
Naar binnen	Speler loopt/sprint van de zijkant naar binnen (naar de as van het veld) <ul style="list-style-type: none"> • om ruimte te maken voor opkomende medespeler • om medespeler rugdekking te geven
Insnijden	De speler met bal komt schuin voor zijn tegenstander door richting doel <ul style="list-style-type: none"> • Vaak het strafschoopgebied in • De kans dat de tegenstander een overtreding maakt is groot
Knijpen	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door de ruimte klein te maken <ul style="list-style-type: none"> • Door een paar spelers
Kantelen	De tegenstander een bepaalde richting in sturen met het hele team <ul style="list-style-type: none"> • Door het hele team • Gestaffeld rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander bal bezit heeft
Door dekken	Wanneer de tegenstander zich in achterwaartse richting beweegt , moet de speler die bij hem staat hem kort blijven volgen.
Dubbelen	Met 2 spelers drukzetten op de tegenstander met bal