

**Technisch  
beleidsplan  
Jeugd  
v.v. Strijen**

**2014-2018**

**Inhoudsopgave :**

	<b>Pagina</b>
• Technisch beleidsplan 2014-2018 v.v. Strijen	
• <b>Organisatie van het Technisch Management Jeugd</b>	<b>3</b>
• <b>Werkzaamheden van de selectietrainers</b>	<b>4</b>
• <b>Discipline</b>	<b>5</b>
• <b>Warming-up v.v. Strijen selecties</b>	<b>6</b>
• <b>Doorstroming jeugd naar senioren</b>	<b>8</b>
• <b>Samenstelling elftal onder de 23 jaar.</b>	<b>9</b>
• <b>A junioren ( 16-18 jarigen).</b>	<b>10</b>
• <b>B junioren (14-16 jarigen)</b>	<b>12</b>
• <b>C junioren ( 12-14 jarigen)</b>	<b>14</b>
• <b>D pupillen (10-12 jarigen)</b>	<b>16</b>
• <b>E pupillen (8-10 jarigen)</b>	<b>18</b>
• <b>F pupillen ( 6-8 jarigen)</b>	<b>20</b>
• <b>Keeperstrainer/keepers</b>	<b>22</b>
• <b>Scouten, beoordelen en selecteren</b>	<b>25</b>
• <b>Voorwaarden ten behoeve van de accommodatie</b>	<b>25</b>

## **Technisch beleidsplan 2014-2018 v.v. Strijen**

**Di t is het beleidsplan wat erop is gericht dat alle selectie teams op een zo hoog mogelijk niveau voetballen. Het streven van v.v. Strijen is om talent voor de club te behouden door deze een goede jeugdopleiding te garanderen en de jeugd kansen te geven om zich te ontplooien binnen zijn sport, waarbij de hulp van trainers en vrijwilligers onontbeerlijk is.**

### **Organisatie van het Technisch Management Jeugd:**

**Het Technisch Management Jeugd (TMJ) bestaat uit een 2 personen (de technische commissie jeugd uit het TMJ en alle hoofdtrainers v.d. verschillende leeftijdscategorieën ) welke op basis van gelijkwaardigheid sturing geven aan:**

- 1) selectietrainers**
- 2) interne scouting**
- 3) niet selectietrainers**
- 4) verzorger(s)**
- 5) keeperstrainers**
- 6) leiders**

**Het TMJ bewaakt zowel het technisch beleidsplan en stuurt dit plan zo nodig bij.**

**Het TMJ legt verantwoording af aan het bestuur.**

**Het TMJ communiceert regelmatig met een door het bestuur aangewezen persoon.**

**Het TMJ voert sollicitatiegesprekken met kandidaat selectie-, keepers-, looptrainers, verzorgers, scouts en leiders.**

**Het TMJ adviseert bij de contractbesprekingen met trainers en verzorger(s) en brengt advies uit naar het jeugd/hoofdbestuur.**

**Het TMJ voert minimaal 4 keer per seizoen trainersoverleg. Tevens wordt er om de zes weken overleg gehouden met de Technische commissie.**

**Het TMJ geeft de mogelijkheid tot het volgen van een interne trainerscursus voor vrijwilligers en bij- cq nascholingscursussen voor huidige trainers.**

## Organisatie m.b.t. (selectie) trainers van het Technisch Management Jeugd

Hoofd jeugd opleidingen: trainer coach 2 (TC 2)

Jeugdselecties: Jeugdvoetbaltrainer (JVT)-trainer coach 3 jeugd (TC 3 jeugd)

Overigen : Interne trainerscursus

### Werkzaamheden van de selectietrainers

- Conformereren aan en werken volgens het technisch beleidsplan van v.v. Strijen
- Trainen, coachen en begeleiden van de eigen selectieteam
- Sturen en begeleiden van zijn assistent-trainers en leiders. ( en van de trainers en leiders van de lagere elftallen van zijn/ haar leeftijdsklasse).
- Deelnemen aan het trainersoverleg met het TMJ (om de zes weken)
- Het bijhouden van vorderingen van de individuele speler ( beoordelingen)
- Maken van opstellingen.
- Voorgelegde afspraken door TMJ dienen te worden nagekomen
- Trainers dienen ook buiten het trainersoverleg onderling te communiceren over speelwijze, tactiek, individuele spelers, oefenstof , en gewenst gedrag binnen selectie.

De oefenstof welke wordt gegeven moet aangepast zijn aan de leeftijdsgroep waarvoor men is aangesteld. De oefenstof zal als "rode draad" door de opleiding lopen. Dit heeft als doel om spelers van jongs af aan vertrouwd te laten worden met deze oefenstof en met de door v.v. Strijen gevoerde speelwijze.

Bij v.v. Strijen wordt het 4:3:3 systeem gespeeld door alle elftallen. Het is de taak van de trainers deze speelwijze te doceren en te oefenen.

Trainers zijn verplicht bij verhindering (ziekte-vakantie) voor een vervanger te zorgen en dit verzuim en de vervanger aan te melden bij het TMJ.

Trainers zullen ook bij afkeuringen van zowel wedstrijd als trainingen hun groep een alternatief moeten aanbieden. In overleg met het TMJ zal per leeftijdsgroep worden bekeken wat deze alternatieven kunnen zijn.

**Noot:** De meerwaarde van een trainer zal blijken uit het feit dat deze in staat is een individuele speler op een hoger (voetbaltechnisch- tactisch) niveau te brengen, waardoor zowel deze speler als het team beter gaat functioneren.

## Werkzaamheden van de selectietrainers

### 1. Coachingsbekwaamheden.

- het kunnen omschrijven en ontdekken van voetbaltalenten en problemen
- het kunnen voorbereiden en uitvoeren van trainingen ( organisatie)
- leiding kunnen geven aan een spelersgroep
- het kunnen voeren/leiden van een gesprek ( groep/individueel)
- spelers "scouten" binnen eigen vereniging. (lagere elftallen/ andere leeftijdsklasse)

### 2. Theoretische bekwaamheden

- Kennis hebben van de voetbaltheorie en spelregels. ( bv herkennen speelwijze tegenstanders en de te nemen tactische aanpassingen)
- Kennis hebben van didactiek (kunnen voeren van een wedstrijdbespreking).
- Het bezitten van het vermogen om een spelersgroep te motiveren en scherp te houden.
- Kennis hebben van psychologie ( omgang met assistent, verzorger , leiders, grensrechters terreinknecht , materiaalman , spelers).
- Kennis hebben van inspanningsfysiologie (opbouw voorbereiding, training , arbeid/rustverhouding ).
- Biomechanica ( b.v. doorzwaaien speelbeen ,lichaamshouding , spanboog bij koppen).
- Omgang c.q. communicatie met ouders/verzorgers van jeugdspelers?

### 3. Praktische bekwaamheden c.q. eigenvaardigheid

- Zelf iets voor kunnen doen voor de groep

## Discipline

De trainers zijn verplicht om zowel voor thuis- als voor uitwedstrijden te verzamelen bij v.v. Strijen. Daar doen zij de wedstrijdvoorbereiding.

Gelet dient te worden op het tijdig verzamelen zowel voor de wedstrijd als voor de training. Er zullen maatregelen genomen moeten worden indien een speler de afspraken niet nakomt, dit ter beoordeling van de trainer.

De trainers zijn verantwoordelijk voor het gedrag van het team en de individuele speler. In overleg met het (jeugd)bestuur zal hij indien nodig passende maatregelen moeten treffen.

## Warming-up v.v. Strijen selecties

De warming-up is onderverdeeld in 3 gedeelten en zal c.a. 25 minuten duren.

### Eerste gedeelte:

Warm maken van het lichaam:

duur ca. 6 minuten

- 4 lengtes rustige looppas, lichaam moet zich aanpassen aan het verrichten van arbeid.
- 1 lengte benen heffen, 1 lengte rustige looppas (2X)
- 1 lengte hielen tegen kont tikken, 1 lengte rustige looppas (2X)
- 1 lengte benen kruisend met gezicht naar de zijlijn, 1 lengte rustige looppas.
- 1 lengte benen kruisend met gezicht naar de andere lijn, 1 lengte rustige looppas.
- 1 lengte zijwaarts benen sluitend met gezicht naar de zijlijn, 1 lengte rustige looppas (2X).
- 2 lengtes versnelde looppas (75%), 2 lengtes rustige looppas (2X).

Kort rekken.

Duur: ca 3 minuten

- Team staat bij elkaar en helpt elkaar bij het rekken. Alle spiergroepen kunnen kort gerekt (ca.8 seconden) worden.
- . Iedereen is geconcentreerd bezig en men mag zich niet laten afleiden door randverschijnselen.

### Tweede gedeelte:

Positiespel + passen en trappen.

Duur ca 10 minuten

Er wordt begonnen met korte pass/trapvorm waarbij de afstanden steeds groter worden.

Laatste fase bestaat uit positiespel 4:4+2

Duur max 5 min.

De verdedigers (4) spelen tegen de voorhoede met centrale middenvelder (4) de buitenste middenvelders zijn de kaatsers ( 1 x raken) bij de balbezittende ploeg . Dit positiespel dient op wedstrijdniveau te worden uitgevoerd. ( wissels kunnen als kaatsers aan buitenkant gebruikt worden)

\*\* optioneel korte afwerkvorm

### Derde gedeelte:

Afmaken van de warming up d.m.v. “sprints/ tempoloop ”  
minuten

Duur ca. 2

-in twee groepen van rand 16 m naar zijlijn => 5 sprints.

### Specifieke warming- up voor keepers.

Keepers doen het eerste gedeelte van de spelers warming-up mee.  
Daarna gaan zij apart en voeren met behulp van een wisselspeler/keeper de voor hun specifieke onderdelen van de warming-up verder uit:

Deze bestaat uit:

#### naast het doel:

- Rustig ingeschoten ballen op en rond het lichaam (afwisselende hoogtes).
- Zittend de aangegooide ballen links en rechts van het lichaam verwerken.
- Van dichtbij laag ingeschoten ballen links en rechts naast het lichaam
- Afstand vergroten, schoten kunnen nu harder en stakker gegeven worden.

#### In het doel:

- Voorzetten, het liefst de ballen vanaf links door een rechtsbenige speler en ballen vanaf rechts door een links benige speler (hierdoor uitdraaiende ballen ipv indraaiende). Afwisselend 1e paal, 2e paal en rond de strafschopstip.
- Schoten vanaf rand 16 meter

Afsluiten met trappen vanaf de grond richting middenlijn, wisselspeler stelt zich op verschillende posities op zodat keeper kan uittrappen

## Doorstroming jeugd naar senioren

Een van de doelstellingen van het technisch beleidsplan is ook het waarborgen van continuïteit en het zorgdragen voor een goede overgang van jeugd naar senioren.

V.v. Strijen leidt zijn jeugdspelers op voor het spelen in de zaterdagselectie.

Het is van groot belang de prestatie ingestelde jeugdspeler met de nodige talenten tijdig te laten "proeven" aan het voetballen bij de senioren.

Dit valt te realiseren door o.a.:

- Samenstellen van een team 16 tot 23 jaar. Deze spelen in competitie verband in de Hoeksche Waardse competitie met teams in 2 poules
- Mee laten trainen na de winterstop met de zaterdagselectie. Dit dient ook met de hoofdtrainer besproken te worden tijdens zijn contactbesprekingen.
- Mee laten spelen in wedstrijden van het 1e of 2e elftal. Geen jeugdspelers meenemen als ze alleen maar op de bank zitten. Tevens mag het geen problemen opleveren voor het betreffende jeugdteam.
- Jeugdspelers gaan niet mee om te korten op te lossen bij seniorenteams. Deze moeten door senioren onderling worden opgelost. Mee spelen van jeugdspelers gebeurt alleen als dit een opleidingsdoel heeft.
- Het organiseren van vriendschappelijke wedstrijden, waarin jeugdspelers meedoen.
- Oudere spelers laten fungeren als mentor voor de nieuwkomers. Dit kan belangrijk zijn om jeugdige spelers te ondersteunen naar een positie binnen team waarbij erkenning van teamleden een belangrijke factor is. (bv wanneer een oudere speler qua veldpositie plaats moet maken voor een jongere speler).
- De "hoofdtrainer" zal in overleg met de trainer van de A jeugd selectie spelers aanwijzen.
- Overkomende spelers hebben vaak levenservaring waardoor zij in staat zijn een jeugdteam te begeleiden of te trainen. Indien zij zover zijn is een kaderfunctie een factor die hun clubbinding en zelfvertrouwen versterkt. STRIJEN geeft ze dan het gevoel dat ze belangrijk zijn

Hiermee kan worden bereikt dat:

- Jongere spelers zich beter kunnen profileren
- Overgang naar de senioren wordt vergemakkelijkt.
- Alvast geoefend wordt voor het spelen onder grotere weerstand.



## **Samenstelling elftal 16 tot 23 jaar.**

**Het elftal 16 tot 23 jaar ( mogen op speeldatum niet jonger dan 16 en ouder dan 23 zijn) heeft tot doel het optimaliseren van de doorstroming van jeugdspelers naar de senioren. Tevens leren de spelers te presteren onder andere fysieke omstandigheden dan zij normaal gewend zijn.**

**Dit elftal zal gaan deelnemen aan een doordeweekse competitie waarin men 1 maal in de maand een wedstrijd speelt tegen een gelijksoortig team.**

**De spelers die in aanmerking komen voor dit team zijn spelers uit:**

- . zaterdagselectie 1<sup>ste</sup> of tweedejaars senioren**
- . A junioren**
- . B junioren ( maximaal 2) die door de technische staf geschikt worden geacht om in dit team te spelen.**

**Dit team zal worden gecoördineerd en begeleid door de hoofdjeugdopleidingen i.o.m. de hoofdtrainers van de seniorenselectie en A en B jeugd.**

**Er is sinds 2012 een competitie opgezet door v.v. Strijen waarin teams deelnemen in 2 poules met kruisfinales en een finale.**

## A junioren ( 16-18 jarigen).

### 1) Profiel A junioren trainer:

De A junioren trainer dient overzicht te hebben op de groep en moet zijn groep kunnen motiveren en voetbaltechnische en tactische aspecten te beheersen.

Hij dient een goede tactische bespreking te kunnen houden en tactische aanpassingen te kunnen uitvoeren tijdens de wedstrijd.

In de oefenvormen mag hij nooit de elementen plezier, beleving en wedstrijdgerichtheid uit het oog verliezen.

Tevens reserveert hij tijd voor individuele gesprekken, om duidelijk te maken waarom hij bepaalde beslissingen heeft genomen. Goede communicatie is een vereiste voor deze leeftijdsgroep.

De trainer kan duidelijk aan een speler(sgroep) overbrengen wat hij verlangt.

Hij maakt gebruik van de mondigheid van deze leeftijdsgroep waardoor zij zich medeverantwoordelijk voelen voor de gang van zaken.

### 2) Kenmerken A Junioren:

- **Moet voetbal op senioren niveau kunnen spelen. Spelers moeten competitie rijpheid krijgen. (Moeten leren een wedstrijd te winnen)**
- **Favoriete positie moet bekend zijn, speler leren zich te concentreren op de taken en vaardigheden die bij deze positie horen .**
- **Moeten leren dat vorm, mentaliteit en doorzettingsvermogen beslissende factoren worden in hun sport.**
- **Er kunnen duidelijke afspraken gemaakt worden over teamorganisatie.**
- **Moet in staat zijn zowel team - als individuele tactiek te begrijpen en uit te voeren.**
- **Moet weten dat teambelang voor individueel belang gaat. Moeten leren hun individuele kwaliteiten in dienst van het elftal te laten functioneren.**

### 3) Uitgangspunten oefenstof keuze voor A junioren:

- **veel wedstrijd/ systeemelementen.**
- **Alles met de bal**
- **Moet spelplezier opleveren**
- **Individuele en teamontwikkeling**
- **Competitie-elementen bevatten ( b.v. puntentellen).**

### 4) Realiseren van leerdoelstellingen:

**Balbezit tegenstander:**

- **teamorganisatie**
- **specialisatie van spelers**
- **concentratie op de taak**

### **Balbezit:**

- **teamorganisatie**
- **verhogen van het rendement van het positiespel**
- **leren individuele kwaliteiten van de speler uit het team uit te buiten**

### **Wisseling balbezit:**

- **moment van balbezit**
- **moment van balverlies**
- **in deze fase komt de geleerde stof van balbezit tegenstander en balbezit samen en ligt het accent op de omschakeling van het ene naar andere moment.**
- **teamverantwoordelijkheid**
- **benutten vd specifieke kwaliteiten van spelers**
- **ondergeschikt maken aan het teambelang.**

### **5) Spelconcept:**

#### **Aandachtspunten:**

- **streven naar optimale veldbezetting**
- **hogere eisen aan technische uitvoering**
- **spelen op helft tegenstander**
- **verdedigen begint voorin**
- **vooruit verdedigen, waar/ wanneer druk**
- **hoge balcirculatie, wijze van inspelen**
- **spelen om te winnen**
- **zo diep mogelijk inspelen**
- **zoek naar derde man**
- **aanvallend creatief durven zijn bij 1:1 situaties**
- **streven naar man meer situatie in opbouw**
- **leren reageren op systeem tegenstander**
- **coaching die past bij systeem**

## **B junioren ( 14-16 jarigen).**

### **1) Profiel B junioren trainer:**

De B junioren trainer dient over kennis en inzicht te beschikken in de basisprincipes van het concept. In deze leeftijdsklasse kan het tactisch vermogen met sprongen vooruit gaan.

De B junioren trainer maakt tijd voor individuele gesprekken en moet zich kunnen inleven in de wereld van deze leeftijdsklasse.

Door ook activiteiten buiten het voetbal te regelen kan hij de binding van de speler verstevigen.

De B junioren trainer moet in staat zijn een voetbalprobleem uit de wedstrijd te lichten en deze te vertalen naar geschikte oefenstof waarbij rekening gehouden dient te worden met de grote verschillen in ontwikkeling binnen deze leeftijdsgroep.

### **2) Kenmerken B Junioren:**

- grote lichamelijke veranderingen
- wisselende motivatie
- wisselvallige prestaties
- kritisch op zichzelf en op andere
- in staat om spel te analyseren
- neiging om afspraken te verwaarlozen
- goed op verantwoordelijkheidsgevoel aan te spreken.
- Eigen en teamprestatie kunnen redelijk worden ingeschat
- Specifieke kwaliteiten worden gebruikt voor het team
- Groot verschil tussen 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> jaars
- Belastbaarheid kan worden verhoogd

### **3) Uitgangspunten oefenstof keuze voor B junioren:**

- uitgaan van de 3 hoofdmomenten
- streef naar minder fouten, verbeter sterke punten
- ontwikkelen van het spelconcept ( individueel, team, linie)
- ontwikkelen individuele speler
- rekening houden met verschil in belastbaarheid
- dmv goede coaching speler inzicht geven in het beïnvloeden van de wedstrijd door het aanpassen van het wedstrijdtempo.

### **4) Realiseren van leerdoelstellingen:**

**Balbezit tegenstander:**

- spelbedoeling en algemene uitgangspunten eigen maken; algemene principes teamorganisatie en individuele uitvoering van de taak.
- Individu in teamorganisatie; inzicht in taken van teamgenoten; herkennen van sterke en zwakke punten van medespeler.

### **Balbezit:**

- **eigen maken spelbedoelingen en uitgangspunten.**
- **Algemene principes positieospel**
- **Individu in teamorganisatie**
- **Inzicht in taken van teamgenoten, herkennen sterke en zwakke punten**

### **Wisseling balbezit:**

- **moment van balbezit**
- **moment van balverlies**
- **eigen maken spelbedoelingen en uitgangspunten**
- **algemene principes omschakeling**

### **Aandachtspunten**

- **ontwikkelen teamtaken, linie, positie**
- **ontwikkelen wedstrijdrijpheid**
- **ontwikkelen v.d. individuele bijdrage aan het resultaat v.d. wedstrijd.**

### **5) Spelconcept:**

#### **Aandachtspunten:**

- **4:3:3**
- **balverlies speelruimte verkleinen**
- **vasthouden van de organisatie**
- **voorkom dieptepas**
- **druk op balbezittende speler**
- **basistaken vormen het uitgangspunt**
- **teambelang boven individueel belang**
- **verdedigend altijd bal en tegenstander zien**
- **spelverplaatsing tegenstander "kantelen"**
- **moment van vastzetten herkennen**
- **bij balbezit speelveld groot ( diep en breed)**
- **geen risico in opbouw op eigen helft**
- **inschakelen 3<sup>de</sup> man**
- **bij balbezit streven naar man meer situatie op middenveld?**
- **diep gaat voor breed en breed voor terug**
- **nooit met rug naar medespelers staan**
- **gerichte onderlinge coaching**
- **verdedigend kleine speelruimte ( aansluiten, buitenste middenvelders altijd achter de bal, )**
- **aanvallend, grote speelruimte**

## C junioren ( 12-14 jarigen).

### Profiel C junioren trainer:

Een goede C trainer weet goed om te gaan met de grote verschillen binnen zijn selectie. Van een goede C trainer wordt geëist dat hij vooral duidelijk is naar de spelers toe en hen houdt aan de afgesproken huisregels.

De trainer dient dan ook een voorbeeld functie te vervullen.

Tijdens het samenstellen van oefenstof dient hij ook rekening te houden met de grote verschillen.

Hij dient over voldoende kennis van het 4:3:3 systeem te beschikken zodat hij de belangrijkste uitgangspunten kan bijbrengen.

Hij kan de oefenstof zelf voordoen. Tevens dient hij de opdrachten aan de spelers duidelijk te formuleren zodat zij hun eigen verantwoordelijkheid leren nemen.

### 1) Kenmerken C Junioren:

- Basis voor het waarnemen binnen de voetbalsituatie wordt in deze fase gelegd
- Spelers krijgen steeds meer gevoel voor tactiek
- Grote fysieke verschillen tussen de spelers
- Spelers hebben een beperkte belastbaarheid
- Stimulatie van een goede leefgewoonte is deze leeftijdscategorie zeer belangrijk
- Grote verschillen tussen eerste en tweedejaars
- Fysieke verschillen qua lichamelijke ontwikkeling
- Grote verschillen in mentale- en persoonlijkheidsontwikkeling (pubertijd)

### 2) Uitgangspunten oefenstof keuze voor C junioren:

- Wedstrijd gaat vanaf deze leeftijd het uitgangspunt vormen voor de training.
- Veel aandacht partij- en positie spelen en de coaching
- Taaktraining
- Oefenstof op basis van linietactiek.
- Niet alleen aangeven wat ze moeten doen (coaching) maar ook hoe ze het moeten doen
- Rekening houden met belastbaarheid en groeiproblemen
- Veel beleving en plezier

### 4) Realiseren van leerdoelstellingen:

#### Balbezit tegenstander:

- Spelbedoeling van de verschillende linies
- Algemene uitgangspunten samenwerking linies
  - storen op helft tegenstander
  - bal afpakken rond middenlijn
  - voor/in eigen strafschoepgebied doelpunten voorkomen

### **Balbezit:**

- **spelbedoelingen bedoelingen linies**
- **geen balverlies eigen helft**
- **helft tegenstander opbouw-aanvallen van weinig naar veel risico's**
- **positiespel voorwaarde om voor goal te komen**

### **Aandachtspunten coaching**

- **veldbezetting**
- **onderlinge afstand**
- **kwaliteit van het positiespel**
- **diepte van het spel**

### **5) Spelconcept:**

#### **Aandachtspunten:**

- **4:3:3 systeem (3:4:3)**
- **goed aansluiten linies**
- **goed positiespel**
- **achterste linie leren 1:1**
- **onderlinge rugdekking**
- **oog hebben voor positie medespelers (veldbezetting)**
- **teamaspect**
- **stimulerend coachen**

## D pupillen ( 10-12 jarigen).

### 1) Profiel D pupillen trainer:

De D-jeugd trainer 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 trainingen het goede voorbeeld te kunnen geven.

D-pupillen kunnen al een korte foutenanalyse achteraf verwerken. Ze zijn tegenwoordig zeker in staat om een aantal tactische basisprincipes uit te voeren. Dat betekent dat de D-trainer in elk geval over voldoende tactische kennis moet beschikken.

Hij moet ook weten hoe je op deze leeftijd eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie kunt ontwikkelen en creativiteit aan de bal kunt stimuleren.

Een goede trainer-coach bij de D-jeugd reserveert tijd voor persoonlijke gesprekken met zijn spelers over de vorderingen en heeft regelmatig contact met de ouders.

### 2).Kenmerken D pupillen:

- heel enthousiast, leergierig en vragen om technische aanwijzingen
- pikt hij vooral veel op door een goed voorbeeld van de trainer-coach.
- leert min of meer op het eerste gezicht.
- technische vaardigheden kunnen goed en snel geleerd kunnen worden. Het is zelfs de ideale leeftijd om technische vaardigheden te leren.
- Een eigen mening ontwikkelt zich. De drang om zich te vergelijken met anderen neemt toe. Dat geldt ook voor de kritiek op eigen prestaties en die van anderen.
- ontstaat ook al meer het beeld van teamspeler en daardoor een groepsgevoel.
- samenwerkingsgedrag neemt toe en daarom kan er al meer aandacht voor tactiek en samenspel zijn
- een verschuiving plaats naar het leren door spelend oefenen.
- Eigenschappen als snelheid, behendigheid en coördinatie ontwikkelen zich dan ook snel.
- regelmatig het accent leggen op een algemene loontechnische scholing, waarbij alle soorten van bewegingen aandacht kunnen krijgen.

### 3) Uitgangspunten oefenstof keuze voor D pupillen:

- eerst op groot veld ,laat spelers wennen aan posities.
- Leer de verwachtingen die bij de posities horen, door veel wedstrijdvormen
- Veel positie en partijvormen. ( redelijk beheersen 5:2 of 5:3), hoofdmenu van de training.
- Balbezit: wat doen medespelers bij balbezit van medespeler
- Juiste coachen aanleren
- Manier van vrijlopen op groot veld
- Manier van verdedigen. Individueel en als team.
- D-pupillen spelen vaak alleen dieptepasses. Dit kan verholpen worden door in de dribbelvormen met kapbewegingen van richting te veranderen. coachen op open en indraaien van het lichaam tijdens de bal aanname. In de D-jeugd is de ontwikkeling van de traptechniek zeer belangrijk.



- **D pupillen willen vaak niet met ‘het verkeerde been’ schieten, dus de trainer moet dit motiveren. Aandacht dus voor het aanleren van een wreeftrap.**

#### **4) Realiseren van leerdoelstellingen:**

##### **Balbezit tegenstander:.**

- **leren manier van verdedigen op groot veld.**
- **Onderlinge afstanden**
- **Spelbedoeling per positie en als team**

##### **Balbezit:**

- **veld groothouden**
- **spelbedoeling per positie**

#### **5) Spelconcept:**

##### **Aandachtspunten:**

- **4:3:3 systeem**
- **goede veldbezetting**
- **Taken per positie**
- **oog hebben voor positie medespelers (veldbezetting)**
- **teamaspect**

## E Pupillen ( 8-10 jarigen).

### 1.Profiel E pupillen trainer:

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

### 2.Kenmerken E pupillen :

- De E-pupillen hebben een grote bewegingsdrang.
- Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan bij de F-jeugd.
- De concentratie ontwikkelt zich en techniek kan heel goed worden aangeleerd.
- Elementaire tactische beginselen kunnen aan de orde komen.
- motorisch leren verbetert snel, zodat met de basistechnieken effectief kan bijbrengen.
- De vaardigheid is zeer afhankelijk van de ervaring en de aanleg. Daarom is het een goede zaak als er bij de E-jeugd in kleine groepen gewerkt kan worden.
- Ze hebben al meer inzicht in de bedoelingen van het spel gekregen, zodat ze al wat beter op elkaar gaan letten. Dit is de voorwaarde voor het latere samenspel.
- Ze hebben ook al wat besef gekregen van de taken in het veld en gaan soms al een voorkeur ontwikkelen.
- E-jeugd leert meer door het opdoen van bewegingservaringen en het kijken ernaar, dan van het luisteren naar wat een trainer te vertellen heeft.
- Op deze leeftijd gaat ook het wedstrijdidee leven, wat in het spelgedrag ook zichtbaar wordt. Het individueel bezig zijn, verandert beetje bij beetje in het steeds meer samen willen doen.

### 3) Uitgangspunten oefenstof keuze voor E pupillen

- Het leren van duidelijke voetbalregels, bijvoorbeeld met betrekking tot veiligheid (b.v. scheenbeschermers dragen)
- Komen tot het aanleren van voetbal: “leren spelen door spelend leren”.
- Accent leggen op bewegingsopgaven, waarbij het aankomt op snelheid en op reactiesnelheid (spelvormen zijn dus heel geschikt)
- Veel tijd besteden aan basistechnieken (verbeteren en uitbreiden) via veel balcontacten en variatie
- Via 1:1 en 4:4 komen tot spel 7:7, waarbij de kinderen op verschillende plaatsen kunnen spelen
- Het eenvoudig samenspel (eerst kijken) stimuleren, bereiken dat alle kinderen van het samen voetballen, kunnen genieten en bovendien gemotiveerd worden om als team te werken aan de verbetering van hun overspel.

#### **4) Realiseren van leerdoelstellingen:**

##### **Aandachtspunten**

- Laat de spelers vooral wennen door te spelen. De spelvormen, waarin de spelers zelf op zoek gaan naar de voetbaloplossingen, dienen centraal te staan
- Het accent moet bij de E-jeugd liggen op het ontwikkelen van de technische vaardigheden, zoals het verkrijgen van balgevoel (tweebenig), dribbelen, drijven, passen, trappen, etc.
- Leg bij de technische en coördinatieoefeningen mede de nadruk op algemene lichaamsbeheersing, zoals lopen, huppen, springen, draaien en starten
- Belangrijk bij het aanleren van technische vaardigheden met de bal: kies eenvoudige vormen die steeds beantwoorden aan het gevoel voor fantasie en avontuur, zoals bijvoorbeeld tikkertje met de bal aan de voet
- Houdt het in tactisch opzicht eenvoudig. Het belangrijkste is: hoe voorkom je individueel en met elkaar dat de tegenstander een doelpunt maakt en hoe kunnen we zelf tot scoren komen.
- De E-pupil herkent spelsituaties sneller in een 4:4, dan in grotere vormen als 6:6 of 7:7.
- Bied de spelers door allerlei variaties van 4:4 tot en met 8:8 zoveel mogelijk voetbalspecifieke situaties aan en geef hen daarbinnen zoveel mogelijk vrijheid van handelen
- Leer de spelers de basisregels op een wijze die pas bij deze leeftijd.
- Bevorder het samenspelen door veel voor spel- en wedstrijdvormen te kiezen.
- Besteed ook al aandacht aan het groepsgevoel.

#### **5) Organisatie :**

- Veel herhalen (geen lange wachttijden), dus trainen in kleine groepjes en meer begeleiders
- Trainingsvormen mogen niet te lang duren.
- Spelers zelf laten meewerken in de organisatieopbouw en het opruimen van het materiaal.
- Elke speler een eigen bal.

#### **6) Coaching :**

- Situatief coachen.
- Plaatje in plaats van praatje (voordoen).
- Aanwijzingen geven tijdens oefening
- Vragen stellen/spelers zelf oplossingen laten bedenken

## F Pupillen ( 6-8 jarigen).

### 1.Profiel F pupillen trainer:

Een goede F-trainer is op de eerste plaats een goede begeleider, die op de hoogte is van de specifieke kenmerken voor deze leeftijd. Hij straalt rust en vriendelijkheid uit en heeft erg veel geduld. Het directe wedstrijdresultaat is voor hem volstrekt van ondergeschikt belang. Hij kan goed communiceren met de ouders, die vaak heel betrokken zijn bij de eerste stappen van hun kind in de voetbalwereld. Tijdens trainingen beseft hij dat deze kinderen geen behoefte hebben aan uitgebreide tekst en uitleg, maar dat het vooral belangrijk is om zelf het goede voorbeeld te geven. Een goede F-trainer speelt, zeker bij het kiezen van de oefenvormen en het coachen in op de rijke fantasiewereld van zijn spelertjes.

### 2.Kenmerken F pupillen:

De belangrijkste uitgangspunten bij de F-pupillen zijn: spontaan bewegen, lekker kunnen spelen en plezier hebben samen met leeftijdsgenootjes.

Bij de F-pupillen maakt de pure speelinstelling uit de kleuterfase langzamerhand plaats voor de leerinstelling. Daarom is het ook een geschikte leeftijd om met voetballen in teamverband te beginnen.

Hoewel de spelertjes vaak nog heel egocentrisch zijn, kunnen ze toch al enkele basisregels voor een teamsport begrijpen en regelmatig toepassen. We zien een eenvoudig samenwerkingsgedrag.

### 3) Uitgangspunten oefenstof keuze voor F pupillen:

- Het leren beheersen van de bal staat centraal in deze fase.
- De trainingen moeten vooral gezien worden als het speluur (spelplezier) dat bij voorkeur door of onder supervisie van opgeleide deskundigen wordt geleid.

### 3) Enkele belangrijke uitgangspunten:

- Breng een vaste structuur aan tijdens het instructiegedeelte van de training.
- De spelers moeten de trainer-coach en de demonstratie goed kunnen zien.
- Beperk je tot één of hoogstens twee aandachtspunten en maak gebruik van kernwoorden. Realiseer je dat de informatie in een later stadium weer herhaald moet worden.
- Begin niet met de instructie als er nog spelertjes aan het spelen zijn. Het komt nogal eens voor dat de uitleg van de volgende oefening begint, voordat de spelertjes klaar zijn. Zij moeten dan aan andere spelers vragen wat de bedoeling is, hetgeen weer leidt tot problemen bij de uitvoering.
- Als een beweging net is uitgevoerd, zijn kinderen van deze leeftijd nog steeds in hun beleving van die beweging. Haal ze dus eerst ook mentaal uit de oefening voordat je met de nieuwe instructie begint..
- Voordoen/nadoen blijft een essentieel kenmerk van instructie geven. Na een paar keer voordoen begrijpen ze pas de bedoeling.

- **Breng voldoende variatie aan in de bewegingsactiviteiten. Een kind van deze leeftijd vindt het saai om steeds weer hetzelfde te doen, tenzij hij echt speelt. Kleine variaties in de organisatie (een andere loopweg, andere partijen) en in bewegingsvormen kunnen motivatie weer snel doen toenemen**
- **Kies voor eenvoudige spelen met zeer weinig regels. Het doel is scoren en daar moet ook tijdens de trainingsactiviteiten het accent op liggen.**
- **Bij de wat oudere F-jeugd ontstaat de behoefte aan afspraken.**
- **Het spel blijft het karakter dragen van spelers: winst of verlies zijn wel belangrijk, maar symbolisch. Het blijft 'maar' spel**
- **De spelsfeer moet aanwezig zijn, anders heeft verder spelen geen zin.**
- **Wissel regelmatig de samenstelling van groepen tijdens de spelvormen en dat geldt ook voor de plaats of taak binnen een spelvorm. Het is nog veel te vroeg voor specialisme.**
- **Zowel tijdens de spelvormen als in de wedstrijden dient de leiding te functioneren als speelleider en niet als scheidsrechter.**
- **Voor de aandacht van voor de eenvoudige basistechnieken geldt: iedere speler een bal!**
- **Het belangrijkste uitgangspunt bij de F-jeugd is wennen door spelen. Geef de kinderen daar ook alle ruimte voor, bij voorkeur in kleine groepen. F-pupillen moeten zelf zoeken naar oplossingen.**
- **Overwinnen van angst voor de bal;– Maximale hoeveelheid balcontacten;– Veel individueel spelen met de bal;– Kleine partijtjes (1:1, 2:2 en 3:3)**
- **Wedstrijden moeten gezien worden als partijtjes, waarbij plezier het allerbelangrijkste is en niet veel (geen) aandacht (zou moeten) worden besteed aan het competitie element.**
- **Coachen op technische uitvoering van onder andere traptechniek en aan- en meenemen in eenvoudige situaties.**

##### **5) Spelconcept:**

- **Zie pupillentrainingsplan**

## Keeperstrainer / keepers.

### Profiel Keeperstrainer:

Het is van belang dat een keeperstrainer zelf een keepersachtergrond heeft. Voor het trainen van selectie keepers moet de trainer in het bezit zijn van de certificaten I en II van de Frans Hoek cursus, in samenwerking met de K.N.V.B., “Trainer-Coach van doelverdedigers”

De keeperstrainer weet de minder sterke punten van een keeper te signaleren en probeert daar met gerichte oefenstof verbetering in te brengen

Van de trainer wordt geëist dat hij vooral duidelijk is naar de keepers toe en hen houdt aan de afgesproken huisregels.

De trainer dient dan ook een voorbeeld functie te vervullen.

De trainer kan met behulp van de eigen “keepers kennis” de belangrijkste uitgangspunten aan de keepers bijbrengen.

Hij kan de oefenstof zelf voordoen. Daarnaast dient hij de oefenstof duidelijk te kunnen formuleren.

### Kenmerken van keepers:

Leeftijd gebonden kenmerken is al in de hiervoor beschreven hoofdstukken aangegeven.

Voor de jongste jeugd, E en F, is het aan te bevelen om alle spelers regelmatig te laten keepen.

Hierdoor komt er begrip voor de positie van de keepers in het elftal. Daarnaast ontwikkelen de toekomstige keepers ook al een basis voor het meevoetballen.

Uitzondering hierop is om in ieder geval in het E-1p elftal een vaste keeper te gebruiken. Wanneer blijkt dat een kind specifieke kwaliteiten in zich heeft om keeper te kunnen worden, laat hem of haar dan ook als vaste keeper van een “hoger” elftal in de betreffende leeftijdsklasse spelen. Daarnaast moet er getracht worden om hem of haar specifieke keeperstraining te geven.

De te trainen onderdelen bij een keeper zijn als volgt:

- Techniek
- Tactiek
- Coachen

Voor iedere leeftijdscategorie moeten deze onderdelen getraind worden.

Naarmate de leeftijdscategorie ouder wordt zal de intensiteit van de training toenemen.

**Wat zijn de specifieke aandachtspunten van de verschillende onderdelen:**

**Techniek:**

**Verdedigend zonder bal:**

- **Uitgangshouding**
- **Verplaatsen in het doel: voetenwerk, starten, lopen, sprinten, draaien, keren en wenden**

**Verdedigend met bal:**

- **Oprapen**
- **Onderhands vangen**
- **Blokkeren met borst/buik**
- **Bovenhands vangen**
- **Vallen**
- **Duiken**
- **In de voeten werpen**
- **Wegtrappen bal buiten 16 meter**

**Opbouwend/aanvallend:**

**Trap uit handen: drop-kick**

**Werpen: rollen, slingerworp**

**Doeltrap**

**Tactiek:**

**Spelsituaties:**

- **Opstellen en positiespel in het doel**
- **Opstellen en positiespel voor het doel, in geval van diepteballen (binnen en buiten 16 meter)**
- **Duel een tegen een**

**Coachen:**

- **Aangeven wie actie moet maken:**
  - **Los is keeper**
  - **Naam en jij is speler**

**Al deze onderdelen moeten vanaf de D-pupillen getraind worden.**

**Vanaf de C-junioren kan per onderdeel de volgende aandachtspunten toegevoegd worden:**

**Techniek:**

- **Springen met een been**
- **Oprapen, onderhands en bovenhands vangen en blokkeren met buik/borst met een inkomende tegenstander.**

- **Tippen van een bal**
- **Stompen van de bal**
- **Zweven**
- **Trap d.m.v. volley**

**Tactiek:**

- **Positiespel bij hoekschop en vrije trap**

**Coachen:**

- **Altijd praten met verdedigers (ook al staan ze goed opgesteld)**
- **Noemen van naam en korte actie (links, rechts, achter)**

**Al deze onderdelen kunnen individueel getraind worden.**

**Daarnaast kunnen deze onderdelen in de groepstraining herhaald worden waarbij de keeper dan de specifieke aandacht van de keeperstrainer krijgt.**

**Hierbij leert hij of zij ook alle onderdelen uit te voeren onder weerstand van tegenstanders.**



## Scouten, beoordelen en selecteren

- scouten en selecteren wordt gedaan door technisch management, jeugdtrainers en leiders
- Doelstelling van het scouten is de beste spelers in de hoogste elftallen. Hierdoor zullen de spelers met gelijkwaardige kwaliteiten bij elkaar in een team spelen.
- Wijzigingen kunnen plaatsvinden na overleg met Technisch management. Dit gebeurt op de afgesproken momenten en in belang van speler.
- Belang van de speler staat voor op.
- Beoordelen wordt gedaan op basis van de beoordelingsformulieren die door elke trainer/begeleider meerdere malen per jaar worden ingevuld.
- Tevens zal de scouting op basis van de formulieren gedaan worden.
- De bevindingen van de scouting en beoordelingen zullen in een spelers - volgsysteem verwerkt worden.
- Aan eind van het seizoen ( na overschrijvingperiode) zal de indeling voor het nieuwe seizoen bekend worden
- Beoordelingsformulieren staan op de site onder onderdeel "Jeugd".

## Voorwaarden ten behoeve van de accommodatie

- trainingsvelden dienen in een goede constante conditie te verkeren
- voldoende trainingsruimte (aantal velden)/ kunstgrasveld in de winter
- goede verlichting op trainingsvelden en keepers trainingsveld
- 1e veld alleen beschikbaar stellen voor de A en B selectie en hoogste jeugd selectie-elftallen.
- dug-outs op alle velden
- schone opgeruimde kleedruimten met een goede warmwatervoorziening
- het beschikbaar stellen van een ruimte waar wedstrijdbesprekingen gehouden kunnen worden
- goede verzorgingsruimte met voldoende materiaal

**-fitnessruimte met apparatuur. Zodat geblesseerde spelers sneller herstellen en kunnen door trainen ondanks hun blessure. ( toekomst )**