



Seizoen 2020 - 2021

Voetbal
Technisch
Uitvoeringsplan

A.s.v. Apeldoornse Boys

Inhoudsopgave

<i>Focus op vaardigheden</i>	3
<i>Technische vaardigheden</i>	3
<i>Tactische vaardigheden:</i>	3
<i>Persoonlijkheid-/ Mentale Vaardigheden</i>	3
<i>Onderbouw</i>	4
<i>Algemene kenmerken</i>	4
<i>Visie JO06</i>	4
<i>Visie JO07</i>	4
<i>Visie JO08 & JO09</i>	5
<i>Visie JO11</i>	5
<i>Visie JO13</i>	6
<i>De trainer</i>	6
<i>Inhoud trainingen</i>	5
<i>T.O.P. trainingen</i>	6
<i>De T.O.P 10 afspraken voor trainers</i>	7
<i>Bovenbouw</i>	8
<i>Algemene kenmerken</i>	8
<i>Visie JO15</i>	8
<i>Visie JO17</i>	8
<i>Visie JO19</i>	9
<i>Inhoud trainingen</i>	9
<i>KNVB leeftijdscategorieën & kaders</i>	10



Focus op vaardigheden

Het is de visie van de jeugdcommissie dat de focus van het opleiden op 3 elementen moet plaatsvinden.

Technische vaardigheden

- Balbehandeling op hoge snelheid onder weerstand
- Leren omgaan met de bal met beide benen
- Het tweebenig trappen van de bal zowel over de grond als door de lucht
- Het aan- en meenemen van de bal met alle delen van het lichaam behalve armen en handen
- Het jongleren van de bal met alle delen van het lichaam behalve armen en handen
- Het zuiver inpassen vanuit stand en vanuit beweging
- Het werken aan een goede voorzet
- Het gericht schieten op het doel
- Het aanleren van de basistechniek koppen zonder weerstand
- Het ontwikkelen en stimuleren van schijnbewegingen
- Het uitvoeren van een groot aantal passeerbewegingen
- Goed inwerpen
- Het nemen van een strafschoot

Tactische vaardigheden

- Vrijlopen in de vrije balbaan
- Om kunnen gaan met ruimtes
- Aan- en terugsluiten (samen aanvallen en verdedigen)
- Aanbieden rond de bal
- Het spelen vanuit een eigen positie
- Het overnemen van de positie van een andere speler
- Het leren spelen op een andere positie
- Over de bal kijken, diepte zien
- Keuzes leren maken wanneer samenspel en wanneer individuele acties
- Aan de binnenkant dekken
- De gevaarlijkste tegenstander oppakken

Persoonlijkheid-/ Mentale Vaardigheden

- Sportieve houding
- Respect voor tegenstander
- Leren openstaan voor mening van andere
- Leren communiceren met medespelers en staf
- Het accepteren van leiding
- Het accepteren van een beslissing van een scheidsrechter
- Kritisch zijn over je eigen prestaties
- Houden aan de regels van de vereniging
- Het leren luisteren naar de coach/ trainer
- Het leren dat voetbal een team sport is
- Het aanleren van de beginselen van teambuilding, samen dingen doen
- Het leren zich te concentreren
- De verantwoordelijkheid bijbrengen voor materialen en accommodatie
- Het leren melden van blessures, luisteren naar het lichaam

Onderbouw

Algemene kenmerken

De jeugd leert de bal te beheersen, door in allerlei spelvormen (kleine partijtjes) bezig te zijn. Voorbeeld: partijvorm 2/2 of 3/3 (toernooivorm), diverse spelvormen met veel balcontact. Deze fase loopt voor meisjes van 6 tot 8 jaar en voor jongens van 5 tot 9 jaar. In deze fase moeten de grondvormen van bewegen verder uitgebouwd worden, maar ook een aantal basis eigenschappen voor de sport moeten (aan het einde van deze periode) worden getraind, nl: wendbaarheid, balans, coördinatie en snelheid. De focus in deze periode moet liggen op plezier. Voetballen moet leuk zijn en in deze periode zal, mits goed begeleid, de interesse in het voetballen worden vergroot en verankerd.

Het is belangrijk dat kinderen in deze leeftijdsgroep blijven werken aan algehele flexibiliteit, denkend aan gymnastiek en atletiek. We proberen dit in onze trainingen te verwerken.

Kinderen worden nu alle facetten van voetballen bijgebracht. Voor de vereniging is het belangrijk dat spelers beter worden en nu nog geen vaste posities in gaan vullen. Een speler zal leren aanvallen en verdedigen op alle delen van het veld.



Visie JO06

De pupillen onder 6 jaar (mini's) spelen 2 tegen 2 op een veld met de afmetingen 20 x 15 meter. Er wordt gespeeld met een 3:1 doel en er is geen keeper aanwezig.

Hier hanteren we geen speel systeem en laten we de spelers baas worden over de bal. Dit is al lastig genoeg.



Visie JO07

De pupillen onder 7 jaar (mini's) spelen 4 tegen 4 op een veld met de afmetingen 30 x 20 meter. Er wordt gespeeld met een 3:1 doel en er is geen keeper aanwezig.

Hier hanteren we geen speel systeem en laten we de spelers baas worden over de bal. Dit is al lastig genoeg.



Visie JO08 & JO09

Vanaf het seizoen 2017-2018 voetballen pupillen onder 9 jaar in de vernieuwde opzet op een kwart voetbalveld (45,5 x 30 meter), wedstrijden van 6 tegen 6. Spelen op een kleiner veld sluit beter aan op de belevingswereld van kinderen van deze leeftijd. Er wordt gespeeld met pupillendoel en er is een keeper aanwezig.

Trainers zijn bewust bezig met het beter maken en niet met de prestatie van het team. We werken in deze leeftijdscategorie ook nog niet noodzakelijk met vaste keepers, maar rouleren dit eventueel wekelijks door. Er zal nog geen keeperstraining zijn.

Aangezien het concentratievermogen op deze leeftijd erg kort is, moeten de trainingsonderdelen kort duren (5 tot 15 minuten). Trainingen worden ingedeeld in 4 onderdelen (kanjerspel, Coerver technieken, kleine partijvormen, eindpartij) van maximaal 15 minuten. Alle vormen zullen in het teken staan van leren en plezier. Het is ook aan te raden om tijdens de training veel korte pauzes in te lassen vanwege snelle vermoeidheid en afleiding. Bovendien is het belangrijk om voor te doen wat je wilt trainen, dit veel laten herhalen. Daarnaast is de individuele aandacht bij de onder 9 pupil erg belangrijk.



Visie JO11

De pupillen onder 11 spelen 7 tegen 7 op een half veld. We proberen in een formatie te spelen om herkenning te creëren. Het speelsysteem is standaard een 1:2:1:2:1 (wybertjes). Het is van belang de spelers met veel balcontacten te laten werken en als trainer steeds het goede voorbeeld te geven. Goede coachmomenten pakken is belangrijk. Op deze leeftijd wordt de techniek gevormd. Technische onderdelen (schieten, passen, dribbelen, etc.) moeten doel hebben en niet op zichzelf staan. Trainingen worden weer ingedeeld in 4 onderdelen (kanjerspel, Coerver technieken, kleine partijvormen, eindpartij) onderdelen van maximaal 15 minuten. Alle vormen zullen in het teken staan van leren en plezier.

Aandacht en concentratie behouden lukt in de leeftijd al iets beter. Herhalen is erg belangrijk, dus noodzakelijk dat er niet te veel verschillen oefenvormen tijdens een training gegeven worden. Dit kan prima worden bereikt in speelse partij, estafette, afrond- en andere oefenvormen. Wedstrijdelement, doelpunten maken, opbouwen en verdedigen maakt deel uit van elke training. Het werken in groepsverband wordt wat belangrijker, waarbij je streeft naar een goede speelveldverdeling bij zowel kleine als grote partijvormen.



Visie JO13

De pupillen onder 13 spelen 11 tegen 11 op een heel veld. in een 1:4:3:3 systeem, met de centrale verdedigers naast elkaar. Op het middenveld wordt er met een 'vlak' middenveld gespeeld.

Voor de onder 13 pupillen geldt weer dat veel balcontacten noodzakelijk zijn.

Als trainer moet je variatie brengen in de trainingen door steeds dezelfde technieken te oefenen in andere organisaties. Er is meer begrip voor het verbeteren en ontwikkelen van de eigen- en teamprestatie door het 11 tegen 11 spelen. Dit vraagt een nieuwe oriëntatie en aanpassing aan de omstandigheden. Er ontstaat steeds een specialisatie binnen de teamorganisatie (verdeling van spelers op het veld). De handelingen die bij een bepaalde taken en posities in het team horen worden duidelijk zichtbaar. De handelingen (vrijlopen, druk zetten, etc.) worden specialistischer naar de taak. De principes van aanvallen en verdedigen zullen hoe langer hoe meer en beter het handelen van de speler gaan sturen.

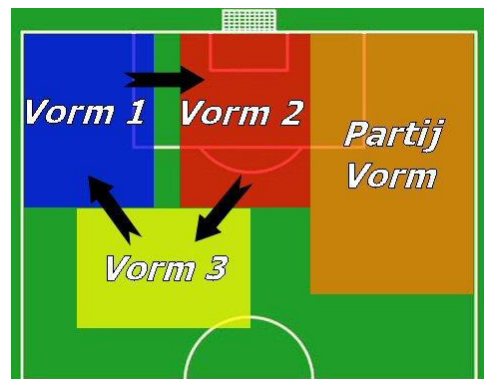
De trainer

Bij het trainen van een elftal in de onderbouw komt veel meer kijken dan alleen de kennis van het spelletje. De criteria die aan de trainers worden gesteld staan vermeld in het Voetbal Technisch Beleidsplan Jeugd.

Inhoud trainingen

Bij de vereniging is gesteld dat alle trainingen structuur en een duidelijke lijn nodig hebben. Wij stemmen de trainingen af op leeftijdskenmerken (chronologische en biologische), daarbij zal het verbeteren van het individu centraal staan. Onze trainers werken hun trainingen uit in vier blokken van maximaal 15 minuten. Door deze vier blokken duidelijk te benoemen, creëren we voor alle trainers plus spelers herkenning en duidelijkheid. Alle facetten die een voetballer compleet maken, worden op deze manier aangepakt.

De trainingen worden op minimaal een kwart veld verzorgt. De leeftijdscategorieën tot en met onder de 11 werken een deel van de trainen in een circuit vorm af. Voor de onderbouw is het beter en plezieriger om een aantal voetbalvormen herkenbaar te herhalen. Het is van belang om een training met zoveel mogelijk voetbal eigen vormen te geven, waarbij de spelletjes zoveel mogelijk met de bal bezig zijn en zo min mogelijk stil staan. Het circuitmodel is hiervoor bij uitstek geschikt. Meerdere trainingsvormen worden gelijktijdig gegeven en ieder vorm wordt begeleid door een trainer.



T.O.P. trainingen

1. Starten met een kanjerspel
2. Coerver techniek (kappen, draaien e.d.) of Kanjer technische vormen
3. Verkleinde partijvormen (1 tegen 1, 2 tegen 2, 2 tegen 3 enz.) als zijnde KNVB visie.
4. Afsluiten met een vrije partij (Funfactor moet hier extra groot zijn)

De T.O.P. heeft alles te maken met de omgang en sturing van kinderen in jouw team.

De T.O.P 10 afspraken voor trainers:

1. Bespreek als trainer aan het begin van het seizoen de 6 kanjerafspraken, en herhaal deze regelmatig. Het zijn simpele, maar zeer duidelijke regels voor de jongens en/of meisjes
 - We helpen elkaar
 - We vertrouwen elkaar
 - We lachen elkaar niet uit
 - Niemand speelt de baas
 - Niemand doet zielig
 - We hebben respect voor onszelf en anderen.
2. Zorg als trainer voor een goede leiderspositie t.o.v. je spelers. Als trainer is het niet goed op heel erg boven de groep te staan, maar zeker ook niet eronder. Zoek hier de juiste balans in.
3. Altijd positief coachen, geef complimenten aan je pupillen. Altijd opbouwende kritiek, kijk wat er wel goed ging! (jammer dat de bal door je handen ging, maar die uittrap was een hele goede! Ga zo door) positief coachen en complimenten geven je pupil vertrouwen.
4. Herken de types binnen je elftal, heb je te maken met verlegen(konijntjes), bazige(vogels), meelopers(aapjes) of kanjers (tijgers). Elke groep heeft andere sturing nodig. Zoek altijd een gepaste aanpak (juiste sturing!). Voor een baasje kan het belangrijk zijn een leidersfunctie te hebben etc. verlegen/ingetogen types moet je juist weer dat extra complimentje geven
5. Stel reële eisen aan je team, jongens die net beginnen met voetballen een positie spel laten spelen in onbegonnen werk. Denk goed na over je leeftijdsgroep.
6. Stel als trainer jezelf de vraag of een kind van een bepaalde leeftijd jou trainingsvorm/uitleg begrijpt/kan begrijpen. Doe je oefeningen altijd voor en spreek in duidelijke taal. Herhaling in je oefeningen is belangrijk. Laat je oefeningen dus meerdere weken achter elkaar terugkomen.
7. Stel als trainer duidelijke grenzen en houd je hier ook aan. je pupillen hebben vastigheid en grenzen nodig. Als de grenzen worden overschreden zoek een passende oplossing. Denk ook echter hierbij aan je toon, het moeten geen "schoppen" worden.
8. Inspelen op de specifieke situaties van kinderen, wees op de hoogte van wat er speelt bij de kinderen thuis. Denk hierbij aan echtscheidingen, sterfgevallen, ziekte etc. mocht iets spelen geef het kind extra aandacht en praat er wellicht over. Maar ook als dingen als Autisme, PPDNOS, ADHD vragen extra aandacht van de trainer.
9. Laat de kinderen na de wedstrijd positieve feedback geven aan elkaar. Maar doe dat zelf ook zeker. Dit werkt altijd motiverend. Mocht je met negatieve ouder(s) te maken hebben, spreek ze hier op aan en laat desbetreffende ouder(s) in de kleedkamer dezelfde (alleen positieve) feedback geven
10. Zorg voor een uitdagend begin van de training, dit vermindert het te laat komen. Denk aan een kanjerspel met een puntenregeling. Je wilt toch niet met minder punten beginnen? Natuurlijk moeten al je anderen vormen ook uitdagend zijn! Laat een kind en/of je groep nooit rondjes lopen



Bovenbouw

Algemene kenmerken

De jeugd gaat de ontwikkeling maken richting totaal voetbal (samen aanvallen en verdedigen). We willen aanvallend voetbal zien, een gedegen opbouw van achteruit en dieptespel met creativiteit en initiatief op alle posities. We zetten de tegenstander zo hoog mogelijk onder druk.



De wedstrijdssituaties wordt belangrijk, waarbij we spelers bewust willen laten worden van tactische principes. Trainingen worden steeds gericht op wedstrijdproblemen en -situaties gericht.

Voor wat betreft de JO19 junioren geldt dat het elftal aanspreekbaar is op resultaat en zich verantwoordelijk voelt.

Alle teamfuncties (aanvallen, verdedigen en omschakelen) zijn bespreekbaar.

Verder zullen selectie spelers tactisch en technisch bijgeschaafd moeten worden en klaargestoomd voor de hoofdmacht.

Visie JO15



De junioren onder 15 spelen 11 tegen 11 op een heel veld in een 1:4:3:3 systeem, met de centrale verdedigers naast elkaar. Op het middenveld wordt er met de punt naar voren gespeeld. De wedstrijdssituaties wordt nu zeer belangrijk, spelers worden bewust van tactische principes.

De trainingen zullen steeds meer wedstrijdgericht gaan worden. Opleiden van speler gaat voor presteren, daarbij zijn kampioenschappen vanuit het opleidingskarakter niet relevant.

Hier wordt veel gebruik gemaakt van positievormen in de oefenleerfase.

Visie JO17

De junior onder 17 spelen 11 tegen 11 in een 1:4:3:3 systeem, met de centrale verdedigers naast elkaar. Op het middenveld wordt er met de punt naar voren gespeeld. De wedstrijdssituaties wordt nu zeer belangrijk, spelers bewust laten worden van tactische principes. Ook het omschakelen zal binnen deze leeftijd een onderdeel gaan worden.

De trainingen zullen steeds meer wedstrijdgericht gaan worden.

Opleiden van speler gaat voor presteren, daarbij zijn kampioenschappen vanuit het opleidingskarakter niet relevant. Hier wordt veel gebruik gemaakt van positievormen in de oefenleerfase.

Visie JO19

De junior onder 19 spelen 11 tegen 11 in een 1:4:3:3 systeem, met de centrale verdedigers naast elkaar. Op het middenveld wordt er met de punt naar voren gespeeld. Tactiek wordt theoretisch bespreekbaar en training wordt nog wedstrijdgericht (voetbalprobleem).

De groep is aanspreekbaar op resultaat en voelt zich verantwoordelijk. Alle teamfuncties (aanvallen, verdedigen en omschakelen) zijn bespreekbaar. Verder zullen de spelers tactisch en technisch bijgeschaafd moeten worden en klaargestoomd voor het senioren voetbal en/of de hoofdmacht.

Voorbeeld: wedstrijdgericht trainen, 7/7 is of zelfs 11/11 zijn hierbij hanteerbaar. In deze leeftijd is het belangrijk dat ze hun eigenverantwoordelijkheid leren te pakken. Niet te veel voorkauwen, maar duidelijk je doel aangeven en de spelers zelf de oplossingen laten bedenken.

Inhoud trainingen

Bij de vereniging hebben we gesteld dat alle trainingen structuur en een duidelijke lijn nodig heeft. Wij stemmen de trainingen af op leeftijdskenmerken (chronologische en biologische), daarbij zal het verbeteren van het individu centraal staan. Spelers zullen op alle posities ingezet gaan worden, zodat deze alle aspecten van het "voetballen" gaan leren. Pas vanaf de bovenbouw gaan wij spelers meer op vaste posities zetten.



Optimale wedstrijdvormen

De trainers van de bovenbouw werken hun trainingen uit in vier blokken. Door deze vier blokken duidelijk te benoemen, creëren we voor alle trainers plus spelers herkenning en duidelijkheid. Alle facetten die een voetballer compleet maken, worden op deze manier aangepakt. De trainingen prestatieteams worden op minimaal een half veld en voor recreatieteams een kwart veld gehouden.

- 15 minuten: techniektraining (met bal) als warming-up
- 20 minuten: pass en trapvormen, deze kan in combinatie met een afwerkvorm
- 20 minuten: positie-/ partij-vormen (oefenleerfase), hanteren van de planningsdoelen. (KNVB visie)
- 20 minuten: eindpartij (toepassingsfase), hier controleren of het getrainde ook begrepen is. (begeleidend coachen)

**KNVB leeftijdscategorieën & kaders
Minimum Voorkeur**

Leeftijdsgroepen voor seizoen 2020/2021

Geboortedatum			
Van	Tot	Leeftijd	Categorie
Voor 1 juli 2001		19+	Senior
1-7-2001	1-7-2002	18	O19
1-7-2002	1-7-2003	17	O18
1-7-2003	1-7-2004	16	O17
1-7-2004	1-7-2005	15	O16
1-7-2005	1-7-2006	14	O15
1-7-2006	1-7-2007	13	O14
1-7-2007	1-7-2008	12	O13
1-7-2008	1-7-2009	11	O12
1-7-2009	1-7-2010	10	O11
1-7-2010	1-7-2011	9	O10
1-7-2011	1-7-2012	8	O9
1-7-2012	1-7-2013	7	O8
1-7-2013	1-7-2014	6	MINI
1-7-2014	1-7-2015	5	MINI
1-7-2015	1-7-2016	4	MINI
1-7-2016	1-7-2017	3	MINI
1-7-2017	1-7-2018	2	MINI
1-7-2018	1-7-2019	1	MINI
1-7-2019	1-7-2020	0	MINI

Uitgangspunt bij de indeling is dat de vereniging niet in de situatie wil komen om gegeven de aantallen concessie aan het jeugd beleid te willen doen. Hiervoor vormen we bij twijfel bij voorkeur grotere dan kleinere elftallen qua aantallen.