

# Opleidingsplan Jeugd v.v. Boekel Sport

## 1. Inleiding

Iedereen kan zich ontwikkelen, elke speler en elke trainer. Dit nieuwe opleidingsplan dient daarbij als uitgangspunt. Het opleidingsplan is geactualiseerd op basis van de nieuwste inzichten uit de voetbalwereld; een wereld die allesbehalve stilstaat. Zo maakte het oude 7-tegen-7 dat al stamde uit de jaren '80 plaats voor nieuwe spelvormen, zoals 4-tegen-4, 6-tegen-6 en 8-tegen-8. De focus op formaties maakt steeds meer plaats voor een focus op spelprincipes. En spelers worden meer en meer uitgedaagd om vol zelfvertrouwen zélf keuzes te maken in het veld in plaats van een trainer langs de lijn die alles voorzegt.

Het plan draagt bij aan een herkenbare lijn van opleiden binnen onze vereniging. Bovendien bieden de voetbaltechnische en didactische tips in dit plan een nuttige handreiking voor trainers en leiders. We streven ernaar om onze jeugdopleiding naar een hoger niveau te tillen: meer kwaliteit, kansen voor iedereen om zich te ontwikkelen en een betere doorstroom van junioren naar senioren.

Het plan is uitgewerkt aan de hand van vier bouwstenen: Techniek, Tactiek, Fysiek en Mentaal. Deze worden afzonderlijk besproken. Uiteindelijk komen de vier bouwstenen samen in het leerproces waarin antwoord wordt gegeven op de vraag: 'Wanneer wordt wat aangeleerd?'.  
In principe heeft het plan geen einddatum, maar zal de vorm van een levend document hebben: minimaal jaarlijks zal het tegen het licht worden gehouden en zullen nieuwe of veranderde inzichten verwerkt worden.

De Visiegroep Jeugdopleiding Boekel Sport heeft gepoogd het stuk zo helder en beknopt mogelijk te houden en wenst u veel leesplezier toe.

## 2. Uitgangspunten

- **Een positieve groepsfeer maakt het verschil**

Het positief beïnvloeden van het groepsproces leidt tot minder pesten, minder onenigheid en uiteindelijk tot betere prestaties. Kinderen voelen zich dan immers erkend. Trainers en leiders bewaken dit: coach positief en laat iedereen op een goede manier met elkaar omgaan.

- **Trainers maken het verschil**

De jeugdopleiding is zo goed als de trainer voor de groep. Hier ligt een gedeelde verantwoordelijkheid: de vereniging biedt trainers de nodige ondersteuning en de trainer stelt zich leergierig op en maakt gebruik van de faciliteiten die de club hem of haar aanbiedt, bijvoorbeeld themabijeenkomsten, demotrainingen, interne scholing en oefenstof.

- **De eigen keuzes van spelers op het veld maken het verschil**

Voetbal vraagt continu om keuzes. Keuzes tussen dribbelen, passen of schieten (bij balbezit) óf keuzes tussen druk zetten, inzakken, ophouden of tackelen (bij balbezit tegenstander). Spelers worden gestimuleerd zelf na te denken. Géén schreeuwende trainers die alles voorkauwen, wél creatieve spelers die vol zelfvertrouwen hun eigen keuzes op het veld durven maken.

### 3.1 Bouwsteen Techniek: De basis op orde

Techniek is de basis van het voetbalspel. Wie baas is over de bal voetbalt gemakkelijker. Techniek is aan de orde in alle facetten: het aannemen van de bal, het trappen en het geven van een pass, dribbelen, koppen, maar ook in het soepel en behendig bewegen van je lichaam.

Bij de jongste jeugd is het technisch leerrendement het grootst. Daarom ligt tot en met de O12 de focus vooral op techniek. Dit geven we als vereniging concreet handen en voeten middels een intensieve samenwerking met 4-Skills Soccer Academy. Deze samenwerking zullen we continueren en deelname aan de voetbalschool en voetbalclinics wordt gestimuleerd.

### 3.2 Bouwsteen Tactiek: Focus op Spelprincipes

Tijdens trainingen en tijdens coachingsmomenten in wedstrijden staan voortaan spelprincipes centraal: algemene uitgangspunten die gelden in elke formatie en tegen elke formatie. Deze komen altijd terug, ongeacht je team, je formatie en de speelwijze van de tegenstander.

Waarom spelprincipes?

- *Spelprincipes zijn gemakkelijker te onthouden voor spelers*
- *Je bent onafhankelijker van de speelwijze van de tegenstander*
- *Als trainer kun je gemakkelijker variëren met formaties*
- *Je kunt er beter op trainen*

Binnen Boekel Sport werken we met twee of drie principes per teamtaak:

#### Aanvallen

1. Dieptepass voor breedtepass
2. Creëren van één-tegen-één situaties (voor het maken van de individuele actie), of nog beter, twee-tegen-één (overtal) situaties
3. Minimaal één lopende speler in de diepte

#### Verdedigen

1. Compacte organisatie: onderlinge afstanden max. 10-12 meter in de lengte én breedte
2. Mits de organisatie compact staat, altijd druk houden op de tegenstander in balbezit en de duels aangaan.
3. Spelers met overzicht (vaak de verdediging) sturen het druk zetten (coachen)

#### Omschakelen van aanvallen naar verdedigen

1. Spelers in de buurt van de bal geven direct druk om zo hun tegenstander te dwingen breed of terug te spelen
2. De andere spelers zakken snel in en maken de ruimtes compact

#### Omschakelen van verdedigen naar aanvallen

1. Direct diepte zoeken / vooruit spelen
2. Direct lopende spelers bij voorkeur achter de verdediging

### 3.3 Bouwsteen Fysiek

Spelers die fysiek trainen verbeteren hun snelheid, kracht, uithoudingsvermogen en hun belastbaarheid wat resulteert in minder blessures en wat bijdraagt aan betere prestaties. Welke en hoe fysieke kwaliteiten getraind worden, hangt af van de leeftijd:

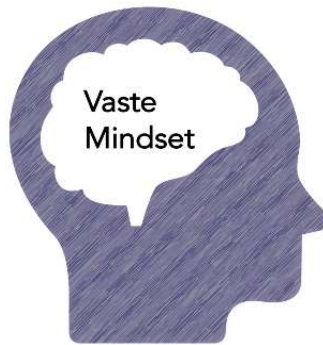
- **Vanaf O10:** coördinatie/behendigheid  
*Boekel Sport stelt speedladders beschikbaar die gebruikt kunnen worden tijdens de warming-up ter verbetering van de coördinatie en behendigheid van spelers. Via Youtube zijn veel oefeningen te vinden. Bijvoorbeeld via deze link: [www.youtube.com/watch?v=bKQWytTSbUE](http://www.youtube.com/watch?v=bKQWytTSbUE)*
- **Vanaf O13:** conditieverbetering  
*De conditie kan het best getraind worden op intervalbasis – bij voorkeur met bal – door een serie intensieve partijspelen (bijv. 5 tegen 5) met een X-aantal rustmomenten ertussen. Bijvoorbeeld: 4 intensieve partijspelen van 4 minuten met 1 minuut rust ertussen.*
- **Vanaf O15:** krachttraining/rompstabiliteit  
*Vanaf de O15 kan gestart worden met rompstabiliteitsoefeningen en krachttraining. Via deze link kunnen geschikte oefeningen hiertoe gevonden worden: [www.youtube.com/watch?v=7xwx\\_upvwKo](http://www.youtube.com/watch?v=7xwx_upvwKo).*

In samenwerking met Wolbert Fysio zullen regelmatig praktijkbijeenkomsten aangeboden worden waarbij trainers handvatten krijgen aangereikt betreffende de Bouwsteen Fysiek.

### 3.4 Bouwsteen Mentaal: Groei-Mindset

In de wetenschappelijke literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen een **groei-mindset** en een **gefixeerde mindset**. Spelers met een **groei-mindset** benutten hun potentieel en presteren beter dan spelers met een **gefixeerde mindset**. Het brein is trainbaar en de mindset van spelers kan veranderd worden. Daarom zetten we in op het stimuleren van een **groei-mindset** bij onze spelers. Hier volgen enkele tips:

1. Zonder fouten leer je niet. Geef spelers de ruimte om fouten te maken.
2. Vermijd woorden als 'natuurtalent' en 'aanleg'. Vroegrijpe spelers kunnen dan denken dat ze er al zijn en laatrijpe spelers gaan bij de pakken neerzitten omdat de trainer het toch niet in hun ziet zitten.
3. Waardeer inzet, hard werken en doorzettingsvermogen.
4. Gebruik het woordje 'NOG'. Vertel een speler dat hij een vaardigheid NOG niet bezit, in plaats van dat hij het niet kan.
5. Geef specifieke complimenten.
6. Laat spelers zelf nadenken over hun spel. Stel open vragen.



*Ik kan dit niet.  
 Als ik gefrustreerd ben, geef ik op.  
 Of ik ben er goed in of ik ben er slecht in.  
 Ik houd er niet van om uitgedaagd te worden.  
 Als ik faal, ben ik slecht bezig.  
 Als jij slaagt, voel ik me bedreigd.  
 Mijn huidige kunnen bepaalt alles.*



*Ik kan alles leren wat ik wil.  
 Als ik gefrustreerd ben, houd ik vol.  
 Ik kan overal goed in worden.  
 Ik houd er van om uitgedaagd te worden.  
 Als ik faal, leer ik bij.  
 Als jij slaagt, voel ik me geïnspireerd.  
 Mijn inspanning en attitude bepalen alles.*

#### 4. Leerproces: *Techniek, Tactiek, Fysiek en Mentaal*

##### Techniek

**Level 1:** Passen/dribbelen/kappen/draaien/aannemen/schieten

**Level 2:** Koppen/passeerbewegingen

**Level 3:** Spelhervattingen/voorzetten/tackelen/sliden

##### Tactiek

**Level 1:** Doelpunten maken/ bewegingservaring opdoen

**Level 2:** Vrijlopen/ veld groot maken balbezit/ veld klein maken balbezit tegenstander

**Level 3:** Toewerken naar het beheersen van spelprincipes

##### Fysiek


**Level 1:** Coördinatiescholing

**Level 2:** Conditieverbetering

**Level 3:** Krachttraining/Rompstabiliteit

##### Mentaal

**Groei-mindset**

		O8/O9	O10/O11/O12	O13/O14	O15/O16	O17	O19
Techniek	Level 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Level 2		✓	✓	✓	✓	✓
	Level 3			✓	✓	✓	✓
Tactiek	Level 1	✓					
	Level 2		✓				
	Level 3			✓	✓	✓	✓
Fysiek	Level 1		✓	✓	✓	✓	✓
	Level 2			✓	✓	✓	✓
	Level 3				✓	✓	✓
Mentaal	 <b>Groei-Mindset</b>						

## 5. Beleid Teamindelingen & Doorstroming Jeugd v.v. Boekel Sport

### 5.1 Algemeen

Binnen de jeugdafdeling hebben we te maken met de volgende gegeven:

- Iedere speler kan zich ontwikkelen;
- De ene speler ontpopt zich tot een betere speler dan de andere;
- Sommige spelers zijn laatbloeiers;
- Spelen boven of onder je eigen niveau zorgt ervoor dat een speler zijn plezier in het spelletje verliest.

Met name die laatste twee punten lijken te botsen. Aan de ene kant wil je iedereen gelijke kansen bieden, aan de andere kant wil je voorkomen dat iemand op zijn of haar tenen moet lopen of juist te weinig uitdaging heeft. We moeten dus zoeken naar een juiste balans tussen eerlijke kansen voor iedereen aan de ene kant en optimale talentontplooiing bij de betere spelers aan de andere kant.

De juiste balans wordt gevonden in de volgende speerpunten:

1. In de onderbouw stimuleren we dat teams minimaal een keer per week samen trainen;
2. Alle teams worden voorzien van kwalitatief goede oefenstof;
3. Alle trainers worden intern opgeleid;
4. Spelers die zich ontpoppen tot de betere spelers komen in aanmerking voor een selectieteam;
5. We streven naar brede selectieteams **mits** de aantallen het toelaten.

v.v. Boekel Sport volgt het Project Gelijke Kansen Jeugdvoetbal van de KNVB en zal de inzichten die hieruit voortkomen ter overweging meenemen bij het doorontwikkelen van de visie en uitgangspunten. Bij de JO8 en JO9 wordt al zoveel mogelijk volgens deze visie gewerkt.

### 5.2 Begrippenkader

We maken een onderscheid tussen *selecteren* en *indelen*.

#### Selecteren

De eerste elftallen van de JO10-1, JO11-1, JO12-1, JO13-1, JO14-1, JO15-1, JO17-1, JO19-1 en bij voldoende speelsters de MO15/17/19-1 teams, worden ingedeeld op niveau. We noemen deze teams **selectieteams**. Ambitie, motivatie en kwaliteit staan centraal bij deze teams. Selecteren vindt plaats op basis van de volgende criteria:

- De vier bouwstenen zoals omschreven in het Opleidingsplan Jeugd v.v. Boekel Sport: technische, tactische, fysieke en mentale kwaliteiten;
- EN: de beschikbaarheid van een speler.
- De leeftijdscoördinatoren volgen de spelers het gehele seizoen samen met de voetbaltechnische jeugdcommissie. Ook zal advies ingewonnen worden bij trainers/leiders.

**Indien mogelijk** werken we ook met zogenoemde **belofteteams** bij de midden- en bovenbouw (O13 t/m O19). In deze belofteteams komen spelers terecht, die niet direct in aanmerking komen voor een selectieteam maar wel de potentie daarop hebben in het volgende seizoen.

In overleg wordt de betere spelers van het belofteteam de mogelijkheid geboden, om beurten één keer per week met het selectieteam mee te trainen.

### Indelen

Alle overige teams worden ingedeeld. Bij indelen worden teams ingedeeld op gelijkwaardige kwaliteiten en/of leeftijd. Het laatste elftal is niet per definitie het elftal waar de minst presterende spelers geplaatst worden. Er wordt bewaakt dat de onderlinge verschillen in verhouding tot het competitieniveau niet te groot zijn.

### 5.3 Onderbouw (t/m O12):

- Indien er voldoende spelers en animo is, wordt met een JO7 aan een regionale 4x4 competitie deelgenomen.
- JO8, JO9 en JO10 worden willekeurig ingedeeld. Er wordt zoveel mogelijk gewerkt volgens de visie “Gelijke kansen jeugdvoetbal” van de KNVB. In principe zal alleen de JO10-1 een selectieteam zijn. Op deze leeftijden wordt er ook gezamenlijk getraind per leeftijdscategorie. Een seizoen bestaat uit 4 verschillende fases, de teamindeling kan (indien noodzakelijk) daardoor per fase wijzigen.
- JO10-1, JO11-1 en JO12-1 zijn selectieteams;
- We streven naar brede selectieteams **mits** de aantallen het toelaten:
  - JO10-1 (6 tegen 6): 8 spelers
  - JO11-1 en JO12-1 (8 tegen 8): 10 spelers
- De overige teams worden ingedeeld;
- Alle teams worden voorzien van dezelfde oefenstof, zodat elk team van een kwalitatief goede training wordt voorzien. Dit bevordert de ontwikkeling van spelers in alle teams. Ook worden alle trainers meegenomen in de samenwerking met 4-Skills Soccer Academy wat de kwaliteiten van trainers en uiteindelijk spelers ten goede komt;
- Bij JO8, JO9 en JO10 (ook JO10-1) trainen de teams zoveel mogelijk gezamenlijk per leeftijdscategorie. Bij JO11 en JO12 stimuleren we teams per leeftijdscategorie om minstens één keer per week samen te trainen;
- Jongens en meisjes gemengd. Indien de aantallen in de O13 erom vragen, worden meisjes in de O12 vervroegd overgezet naar een O13-meidenelftal. Meisjes die op basis van hun kwaliteiten in aanmerking komen voor een selectieteam, dan wel duidelijke potentie daartoe hebben, worden hierbij ontzien.

### 5.4 Middenbouw (O13, O14 en O15):

- De JO13-1, (in afstemming) JO14-1 en JO15-1 zijn selectieteams;
- We streven naar brede selectieteams **mits** de aantallen het toelaten:
  - JO13-1, JO14-1 en JO15-1: 14 spelers
- De JO13-2, JO14-2 en JO15-2 zijn – indien mogelijk – belofteteams;

- Indien de JO14-1 geen selectieteam is, zullen na de winterstop 2<sup>e</sup>-jaars JO13-1 spelers en talentvolle JO14-1 en 1<sup>e</sup>-jaars JO15-2 spelers met de JO15-1 mee gaan trainen;
- De overige teams worden ingedeeld;
- In overleg zullen de betere spelers één keer in de week meetrainen met het eerste elftal;
- Indien de aantallen het toelaten, wordt vanaf de O13 gewerkt met meisjesteams. Meisjes die in aanmerking komen voor het eerste elftal, dan wel duidelijke potentie daartoe hebben, blijven bij de jongens voetballen.

### 5.5 Bovenbouw (O17 en O19):

- De JO17-1 en JO19-1 zijn selectieteams;
- We streven naar brede selectieteams **mits** de aantallen het toelaten:
  - *JO17-1 en JO19-1*: 14 à 15 spelers
- Spelers van de JO19-1 die potentie hebben om het Eerste Elfal (senioren) te halen zullen na de winterstop in overleg structureel een wekelijks meetrainen met de Selectie Senioren en komen in aanmerking voor speelminuten tijdens wedstrijden bij de Selectie Senioren;
- Na de winterstop zullen 2<sup>e</sup>-jaars JO15-1 spelers en talentvolle 1<sup>e</sup>-jaars JO17-2 spelers met de JO17-1 mee gaan trainen. 2<sup>e</sup>-jaars JO17-1 spelers en talentvolle 1<sup>e</sup>-jaars JO19-2 spelers zullen met de JO19-1 mee gaan trainen;
- De JO17-2 en JO19-2 zijn – indien mogelijk – belofteteams;
- De overige teams worden ingedeeld;
- Meisjesteams.

### 5.6 Wisselbeleid

Uitgangspunt: iedereen moet evenveel aan spelen toekomen. Uitzonderingen hierop zijn:

- Disciplinaire redenen;
- Afwezigheid bij trainingen.

Bij drie teams wijken we af van dit beleid:

- **JO15-1**: Iedereen speelt gemiddeld evenveel minuten, maar de trainer heeft de gelegenheid om spelers in te zetten tegen de juiste weerstand: de betere spelers krijgen relatief meer speelminuten tegen betere tegenstanders en de spelers die nog niet zo ver zijn, spelen relatief meer minuten tegen mindere tegenstanders. Bovendien kan een bepaalde wedstrijd om een bepaald type speler met specifieke kwaliteiten vragen.
- **JO17-1** en **JO19-1**: De trainer kan kiezen voor een vaste kern spelers die wekelijks de basis vormt. Die kern kan wisselend van samenstelling zijn.

### 5.7 Terugzetten

Terugzetten van spelers bij indeling bij eerste elftallen kan alleen indien:

- Speler niet op zijn/haar niveau is ingedeeld.
- Speler te vaak afwezig is bij trainingen en/of wedstrijden.
- Speler langdurige blessure heeft gehad.

### 5.8 Nieuwe leden

Boekel Sport kent geen ledenstop. Iedereen heeft het gehele jaar de mogelijkheid om lid te worden. Jeugdleden komen na aanmelding, d.m.v. het inleveren van het inschrijfformulier op een voorlopige wachtlijst. Er wordt dan bekeken door de leeftijdscoördinator bij welk team de speler kan aansluiten. Is er geen geschikt team dan wordt een jeugdlid op de definitieve wachtlijst geplaatst. Er wordt altijd gekeken naar de mogelijkheid om een jeugdlid mee te laten trainen. Zolang een jeugdlid nog niet is ingedeeld bij een team is het niet mogelijk om op zaterdag wedstrijden te spelen.

### 5.9 Doorstroming

Er is sprake van doorstroming indien een speler vanuit zijn huidige team naar een ander team in zijn leeftijdscategorie of hogere leeftijdsklasse passend bij zijn spelniveau en plezier overgeplaatst wordt. Dit kan o.a. het geval zijn als er een tekort van spelers in een ander team of andere leeftijdscategorie is. Dit gaat in goed overleg met betrokken speler, ouders, leider/trainer, coördinator en technische commissie. **Wel geldt: verenigingsbelang gaat boven teambelang en teambelang gaat boven individueel belang!**

### 5.10 Dispensatie

Bij een tekort van spelers in een lagere leeftijdscategorie is, bij een overschot van spelers in zijn/haar eigen leeftijdscategorie of bij een significante achterstand op fysiek of mentaal vlak kan besloten worden tot dispensatie, waarbij wel rekening gehouden dient te worden met de regels van de KNVB hierover. Dit gaat altijd in goed overleg met betrokken speler, ouders, leider/trainer, coördinator en technische commissie. **Wel geldt: verenigingsbelang gaat boven teambelang en teambelang gaat boven individueel belang!**

### 5.11 Afspraken / richtlijnen doorschuiven spelers jeugdafdeling

Wanneer er bij wedstrijden gedurende het seizoen een spelerstekort is wordt in overleg met de leeftijdscoördinator bepaald welke speler gevraagd en doorgeschoven gaat worden.

De leeftijdscoördinator speelt hierbij een coördinerende en bepalende rol.

- Algemeen wordt voor het 1<sup>e</sup> team in eerste instantie gekeken naar het 2<sup>e</sup> team.
- Als het 2<sup>e</sup> team zelf onderbezet is, wordt gekeken naar het 1<sup>e</sup> team van de jongere leeftijdscategorie.
- Voor het 2<sup>e</sup> team wordt in eerste instantie gekeken naar het 3<sup>e</sup> team (indien beschikbaar).
- Als het 3<sup>e</sup> team onderbezet is, of niet bestaat, wordt gekeken naar het 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, ... team van de jongere leeftijdscategorie.
- Een team is verplicht een speler af te staan wanneer daar om gevraagd wordt.
- Wanneer een speler zonder goede redenen weigert door te schuiven, zit de speler in principe op de bank bij het eigen team.
- **Ook in het geval van doorschuiven geldt: verenigingsbelang gaat boven teambelang en teambelang gaat boven individueel belang!**

### 5.12 Afspraken / richtlijnen wedstrijd- / competitiezaken

De leeftijdscoördinator speelt een coördinerende en bepalende rol in de volgende gevallen:

- Het indelen van teams op niveau: wanneer een team, onafhankelijk van de stand op de ranglijst, te hoog of te laag speelt, kan bij de KNVB een aanvraag gedaan worden dit aan te passen. Of deze aanvraag gedaan wordt, wordt door de leeftijdscoördinator bepaald, in samenspraak met de HJO of voorzitter leeftijdscoördinatoren en jeugdvoorzitter. Een trainer/leider kan en mag dit niet alleen bepalen. De aanvraag kan na overleg en akkoord ingediend worden bij het wedstrijdsecretariaat die de aanvraag daarna indient bij de KNVB.
- Afgelasten wedstrijden: of een wedstrijd op zaterdag afgelast wordt, bijvoorbeeld als gevolg van te weinig (fite) spelers, wordt beslist door de leeftijdscoördinator. Er dient eerst overlegd te worden met de andere leeftijdscoördinatoren of er spelers van een jongere of oudere groep aan zouden kunnen sluiten. Deze beslissing ligt dus ook niet een trainer/leider.
- Als een leider van een jeugdteam zich geïntimideerd en/of zichzelf en/of de spelers van zijn team niet veilig voelen (“dreigende escalatie”) kan hij de scheidsrechter hierop aanspreken (**stap 1**) en verzoeken de wedstrijd stil te leggen voor overleg. Als dit niet helpt kan een “afkoelingsperiode” aangevraagd worden (**stap 2**). Als dit ook niet helpt kan de scheidsrechter hierop nogmaals aangesproken worden (**stap 3**), waarna eventueel besloten wordt te weigeren om verder te spelen (**stap 4**). Daarna zal een gedegen rapportage (incl. getuigenverklaringen, foto’s, filmpjes, etc.) opgemaakt dienen te worden (**stap 5**), waarna uiteindelijk de KNVB (via een tuchtzaak) een oordeel zal vellen (**stap 6**). Vooropgesteld is dat een team reglementair verplicht is om een aangevangen wedstrijd uit te spelen. In beginsel ben je dus strafbaar als je weigert verder te spelen.

Mochten deze situaties zich voordoen, dient dit door de leiders ten alle tijden direct aan de leeftijdscoördinator en jeugdbestuur gemeld te worden.

De volledige spelregels hieromtrent zijn samengevat in het document “Handvaten KNVB voor verenigingen voor lastige wedstrijden”.