



Jeugdvoetbalplan

CSW

2025-2030

## **INHOUDSOPGAVE**

### **Inleiding**

<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Missie</b>
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Visie</b>
<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>De Glazen Bol</b>
<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Doelstellingen</b>
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>CSW Voetbal DNA</b>
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Opleidingsstructuur</b>
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>Opleidingsklimaat</b>
<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>Training</b>
<b>Hoofdstuk 9</b>	<b>Wedstrijd</b>
<b>Hoofdstuk 10</b>	<b>Minimale eisen per leeftijdscategorie</b>
<b>Hoofdstuk 11</b>	<b>Planning en Periodisering</b>

## **Inleiding**

Het jeugdvoetbalplan gaat uitsluitend over voetbal!

Hoe gaan we trainen bij CSW?

Hoe spelen we wedstrijden 6 v 6, 8 v 8 en 11 v 11 bij CSW?

Niet de verschillen, maar juist de overeenkomsten tussen de verschillende leeftijdscategorieën vanaf 08 t/m 019 is het vertrekpunt.

Een CSW trainings- en wedstrijdlijn vormen een rode draad door de gehele opleiding heen.

Een 'CSW' manier van trainen, wedstrijden spelen vanuit 'CSW' dna en een passende 'pedagogische' en 'didactische' benadering van de verschillende leeftijden, moeten de succesfactoren gaan worden.

Het uiteindelijke doel is een herkenbaar CSW 'binnen' en 'buiten' de lijnen.

Met 'speler' wordt binnen CSW automatisch ook 'speelster' bedoeld

Met sportieve groet,  
Bestuur CSW



## **Hoofdstuk 1      Missie**

De jeugdopleiding van CSW wil vanuit een sociaal veilig sportklimaat een warme omgeving bieden met maximaal plezier en optimale ontwikkelingskansen voor ieder individueel kind.

Een sterke pedagogische basis moet rekening houden met verschil in niveau, leerstijl en leertempo van ieder individueel kind.

De combinatie 'verstand van voetbal' en 'verstand van kinderen' moet CSW tot een onderscheidende voetbalvereniging maken. Het kader moet kennis hebben van de leeftijd typische kenmerken en moet maatwerk kunnen bieden aan het individu. Ieder kind is uniek en ander, met vaak een eigen 'gebruiksaanwijzing'.

'Presteren met plezier voor iedereen vanuit gelijkwaardigheid' betekent dat iedereen even belangrijk is. Of je nou speler, speelster, trainer of coach bent of op een andere manier betrokken bij de jeugdopleiding, maakt niet zoveel uit. Leden van alle leeftijden, alle niveaus en met verschillende voetbalmotivaties zijn lid van CSW op basis van 'gelijkwaardigheid'.

Met presteren wordt niet bedoeld het winnen van wedstrijden. Door in te zetten op ontwikkeling van zowel individu als team binnen aanvallen, omschakelen en verdedigen, neemt ook de kans op het winnen van wedstrijden toe.

Beter worden motiveert! Plezier zal alleen maar toenemen wanneer je succes ervaart. Een tegenstander passeren, een bal veroveren, een vrije trap scoren...succesbeleving is 'gezonde doping' om nog meer je best te doen.

Door niet te vroeg te selecteren, alle teams van een leeftijdscategorie gelijktijdig te laten trainen, een extra training te laten verzorgen als derde moment en kritisch te kijken naar de criteria van teamsamenstelling, verkleinen we de 'kloof' en vergroten we de 'vijver'.

Omdat vanaf 12 jaar pas enigszins de mate van talent kan worden bepaald, moeten we voorzichtig zijn met selecteren. De 'betere' voetballers van nu zijn lang niet altijd 'de beste' voetballers over een aantal jaar.

De verbinding tussen teams wordt sterker door te trainen op dezelfde momenten. Bij slecht weer, in een vakantie of als rode draad kan een mixtoernooi zorgen voor plezier bij iedereen.

Een impuls in de instroom moet gaan zorgen voor meer aantallen en dus meer kwaliteit. Teams komen daardoor meer in balans, hetgeen de ontwikkeling en het competitieniveau een impuls geeft.

Plezier beleven aan trainen, spelen en andere clubactiviteiten moet jeugdspelers en jeugdkader voor een leven lang binden aan CSW; eerst als speler, later als trainer, coach, scheidsrechter, vrijwilliger, supporter of sponsor.

## Stappenplan

- Stap 1 Een 'duidelijke' toekomstvisie
- Stap 2 Een 'gedragen' jeugdbeleids- en jeugdvoetbalplan
- Stap 3 Een platte organisatie met duidelijke functieprofielen
- Stap 4 De juiste mensen op de juiste plaats binnen de organisatie
- Stap 5 De beste faciliteiten binnen en buiten het voetbalveld
- Stap 6 Trainers/coaches met kennis van pedagogiek en voetbal
- Stap 7 Een lerende voetbalomgeving  
-plan->uitvoering->monitoren->evalueren->borgen
- Stap 8 Focus op de vertaling van 'papier' naar 'praktijk'
- Stap 9 Een breed opleidingsprogramma vanaf 7 jaar gericht op individu en team
- Stap 10 Afstemming van de trainingsprogramma's tussen onder-, midden- en bovenbouw
- Stap 11 Afstemming van de speelwijze 6v6, 8v8 en 11v11



## **Hoofdstuk 2      Visie**

Vanuit '1 belang, 1 missie, 1 visie' gaan we invulling geven aan de uitvoering van het nieuwe jeugdvoetbalbeleid.

Informerend en interactief met alle betrokkenen zorgt voor draagvlak, commitment en eigenaarschap om uit te voeren, te controleren en te borgen.

### Visie op de Vereniging

CSW wil een toekomstbestendige jeugdopleiding neerzetten via:

- jeugdbeleidsplan 2025-2030 als 'tom tom'
- jeugdvoetbalplan 2025-2030 als 'rode draad' voor trainen en spelen
- coachhandboeken 6 v 6, 8 v 8, 11 v 11 als 'fundament'
- kwaliteit van het kader intern ontwikkelen via thema bijeenkomsten en coaching on the job 1 op 1
- faciliteren in trainingsprogramma's voor alle leeftijden en alle niveaus vanaf 08 t/m 019

Zodoende worden plezier, intensiteit, ontwikkeling en niveau (individu/team/competitie) verhoogd, hetgeen moet leiden tot ledengroei, ledenbehoud en een optimale doorstroming van jeugd naar senioren.

### Visie op Jeugdopleiding-'Dromen, Durven, Doen'!

Over vijf jaar bezitten we de status van 'Lokale Jeugdopleiding' van de KNVB en staan we bekend als jeugdopleiding binnen de gemeente De Ronde Venen.

Via een eenduidige structuur en vanuit '1 missie, 1 visie en 1 clubbelang' wordt invulling gegeven aan de uitvoering van het beleid tijdens onder andere trainingen en wedstrijden.

### Visie op Spelers

De ontwikkeling van het individu vormt de basis en staat centraal. De onderdelen techniek, tactiek, fysiek en mentaal vormen de pijlers.

Niet de kalenderleeftijd, maar de biologische leeftijd vormt het vertrekpunt.

Door rekening te houden met verschillen tussen kinderen wordt een passend trainingsprogramma gemaakt voor alle vier de pijlers, rekening houdend met een snelle en langzame leercurve.

Breed opleiden, zowel in selectiebeleid als in trainings- en wedstrijdprogramma's, is voor iedereen binnen de jeugdopleiding, van spelers tot aan kader, even belangrijk.

Door te kiezen voor 'gelijkwaardigheid' is iedereen even belangrijk en maakt het niet uit of je in het hoogste of laagste team speelt of je veel of minder talent hebt als voetballer. De kans om mensen een leven lang te binden neemt daardoor toe.

### Visie op Kader

Externe expertise moet zorgen voor interne groei! Door professionals te binden aan (vrijwillige) clubmensen ontstaat een fantastisch opleidingsklimaat voor trainers en coaches.

Clubmensen worden intern 'gescout' en 'gescreend' vanuit interesse en competenties. Wat vind je leuk? Waar wil je jezelf in ontwikkelen? Hoe zie jij je toekomst binnen CSW?

Structurele ondersteuning binnen en buiten de lijnen moet zorgen voor continuïteit op alle gebieden binnen de jeugdopleiding.

### Visie op voetbal

Voetballen leer je door veel te voetballen!

Geïsoleerd trainen op techniek is het ene uiterste, uitsluitend partijvormen het andere uiterste. Een combinatie van beiden is het allerbeste, de methodiek om dat te realiseren een mooie uitdaging.

Wij denken dat binnen een training en binnen de leeftijdscategorieën gewerkt kan worden via onderstaande stappen:

Baas over de bal	basistechnieken	07 + 08
Baas over de tegenstander	duelvormen 1v1	09 + 010
Baas over de tegenstanders	duelvormen 2v2	011 + 012
Baas over wedstrijd situatie	spelprincipes	013 t/m 015
Verschil maken in de wedstrijd	wapens	017 t/m 021

### Hoofdstuk 3 De Glazen Bol

CSW wil een voetbalvereniging zijn met een onderscheidende jeugdopleiding.

Een imago en uitstraling als trendsetter moet zorgen voor een impuls in werving en behoud van leden, vergroten van de betrokkenheid van het bedrijfsleven en een maatschappelijk partnership met de gemeente en maatschappelijke organisaties binnen de dorpskern van Wilnis.

Een uitstekend georganiseerde en faciliterende jeugdopleiding moet de basis vormen voor individuele ontwikkeling voor ieder individu met een goede doorstroming vanuit de jeugd naar de senioren. Ontwikkeling als voetballer-/ster, maar vooral als mens.

Is bovenstaande een utopie? Dat zal de toekomst uitwijzen. We hebben alleen invloed op de dingen waar we invloed op hebben.

De instroom is heel belangrijk voor het kunnen starten met 24 spelers bij de onder 8. We streven ook bij onder 9 en 10 naar minimaal 4 teams van 7 of 8 spelers.

Een uitstraling als 'trendsetter in de regio', een actieve werving, een 'onderscheidend' trainingsprogramma gericht op 'een brede ontwikkeling als mens en voetballer moeten zorgen voor voldoende instroom bij de onder 5, 6 en 7. Door kinderen in 05 en 06 'gratis' te laten voetballen is de kans op voldoende kwantiteit aanwezig.



## Hoofdstuk 4      Doelstellingen

CSW streeft naar de volgende verenigingsdoelstellingen:

- Een vereniging waar, zowel jongens als meisjes, ruimte wordt geboden voor prestatiegericht en recreatief voetbal.
- Iedere speler of speelster, ongeacht leeftijd of niveau, verdiend de beste begeleiding, zodat plezier en ontwikkeling optimaal zijn.
- CSW leidt langs de prestatiegerichte jeugdelftallen uiteindelijk op voor haar eerste elftal bij zowel heren als dames. Meer getalenteerde spelers vanuit de jeugd moeten worden opgeleid via individueel maatwerk vanaf 013.
- Recreatieve spelers in de jeugd maken de stap naar de recreatieve seniorenteam door mee te trainen en mee te doen aan gezamenlijke activiteiten tussen 019 en de senioren.

CSW streeft naar de volgende prestatie doelstellingen:

- Verbeteren instroom onderbouw onder 8 naar 4 teams met 6-7 spelers.
- Behouden van leden bij de doorstroom vanuit onderbouw naar middenbouw en van middenbouw naar bovenbouw.
- Verbeteren doorstroming jeugd bovenbouw -> senioren -> leven lang CSW 1, 3 of 13. Door in gesprek te gaan met de doelgroep geven we gehoor aan regie en autonomie van de huidige generatie. Ze zijn niet slechter, maar anders. De sportbeleving is niet meer dat leden automatisch tot hun 35ste blijven voetballen. Hoe houden we ze betrokken bij en verbonden aan de club?
- De doorstroming naar CSW 1 bij heren en dames.
  - Aandacht...betrokkenheid...perspectief! Drie belangrijke pijlers voor individuele ontwikkeling.
  - Door vanaf de onder 13 een persoonlijk ontwikkelplan op te stellen, samen met iedere individuele speler, wordt richting gegeven. Persoonlijke aandacht is essentieel. Alles wat aandacht krijgt gaat groeien. Sterke punten nog sterker maken tot een 'wapen' en zwakke punten verbeteren tot een 'zesje', waarbij individuele training, teamtraining en videoanalyse als middel kunnen worden ingezet.
- Jaarlijks gemiddeld 2-3 jeugdspelers afleveren aan de A-selectie die het niveau hebben om mee te kunnen trainen, in te kunnen vallen en later een basisplaats te kunnen veroveren.
- Certificering KNVB Lokale Jeugd Opleiding. Over vijf jaar bezitten we de status van de KNVB van 'Lokale Jeugdopleiding', is de instroom van nieuwe leden verbeterd, spelen we op een hoger competitieniveau en zijn we zichtbaar in de regio.

## **Doelstellingen (interne) scholing + ondersteuning**

Kader uit de leeftijdscategorieën O8 t/m O19 worden minimaal 1 x per jaar geschoold op pedagogische thema's zoals leeftijdskenmerken, individuele ontwikkeling, teamontwikkeling.

Video-analyse als integraal onderdeel van de opleidingsvisie en wordt aantoonbaar verwerkt in het opleidingsprogramma voor jeugdspelers.

Het thema fysiek/conditie/inspanning/motoriek is integraal onderdeel van de opleidingsvisie en aantoonbaar verwerkt in het opleidingsprogramma voor jeugdspelers.

### Doelstelling individuele jeugdspeler en jeugdspeelster

- Plezier in voetbal hebben en houden tijdens trainingen en wedstrijden vanuit een veilig sport- en ontwikkelklimaat.
- De ontwikkeling van de individuele jeugdspeler staat centraal, waarbij de persoonlijke voetbaltop van ieder kind bij CSW het doel is.
- Ontwikkelen van een sterke en stabiele persoonlijkheid:
  - zelfbeeld
  - zelfkritiek
  - mentale weerbaarheid
  - intrinsieke motivatie
  - actieve rol binnen eigen ontwikkelproces
  - sociaal gedrag naar spelers, kader en vereniging

### Doelstelling jeugdkader

- Zowel de vereniging als het jeugdkader zelf hebben uitgesproken een sterke behoefte te hebben om het niveau van training geven en wedstrijd begeleiding te willen verbeteren.
- Een kwaliteitsimpuls van het jeugdkader zorgt voor een sterkere beïnvloeding van de spelende leden. Zowel niveau als intensiteit van trainingen en wedstrijden gaat omhoog, hetgeen de ontwikkeling van zowel individu als team een impuls geeft.
- Zowel intern als extern opleiden van het jeugdkader vergroot de kennis binnen de vereniging. Streven moet zijn dat alle selectie teams vanaf de onder 13 getraind worden door minimaal een VC1 gediplomeerde trainer.
- Voorbeeldfunctie voor spelers en het verschil maken als trainer/coach vanuit de juiste pedagogiek, didactiek en interactie.
- Jeugdkader 'binden en verbinden' door vanuit een open en inspirerende omgeving de interactie te voeren en te leren met en van elkaar.

### Doelstelling 08 t/m 012

- streven naar vier teams bij onder 8, onder 9 en onder 10.
- streven naar drie teams bij de onder 11 en onder 12
- niet selecteren en kinderen de-selecteren
- uniformiteit binnen teamtraining
- uniformiteit binnen 6 v 6 en 8 v 8

### Onder 13, 15, 17, 19

- streefsituatie is 1 team vanaf MO13 t/m het oudste M team
- streefsituatie is 2 teams bij JO13 t/m JO19
- verbinding tussen eerste en tweede teams
- doorstroming op basis van ontwikkeling, niet op basis van leeftijd
- extra 3e training

Aan het einde van de opleiding bij JO en MO beschikken spelers en speelsters over:

- een betrouwbare attitude en mentaliteit
- denkend en handelend als teamspeler binnen een teamsport
- respectvol omgaan met mensen en materiaal
- ambassadeur/voorbeeld zijn voor jongere jeugd
- technisch voldoende vaardig met links en recht
- tactisch vanuit 'eigen wapens' een positieve bijdrage kunnen leveren aan het team (resultaat)
- mentaal op kunnen brengen om (onder alle omstandigheden) intensiteit te kunnen leveren

## **Hoofdstuk 5 CSW Voetbal DNA**

De kernwaarden 'TEAM' gelden voor alle jeugdteams en zijn:

### *Samen*

Vanuit vriendschap wordt met passie en strijd en met een positieve grondhouding samen gevoetbald, samen getraind, samen gewonnen, maar ook samen verloren.

### *Dynamisch*

Spelers worden opgeleid om op meerdere posities in het veld te kunnen spelen en inzetbaar te zijn.

### *Variatie*

Twee variaties in aanvallen, in verdedigen en in omschakelen maakt CSW onvoorspelbaar en moeilijk te bespelen.

### *Verrassen*

Flexibel zijn binnen aanvallen, verdedigen en omschakelen vanuit een plan A en plan B.

De kernwaarden 'VOETBAL' gelden voor alle jeugdteams en zijn:

- De teams vanaf de 013 hanteren als uitgangspunt een formatie 1433.
- De teams die 6 v 6 of 8 v 8 spelen hanteren als formatie een afgeleide van 1433.
- We streven naar veel balbezit, goed positieospel over de grond met de keeper als 'overtal speler' en willen de helft van de tegenstander aanvallen met en zonder bal bij aanvallen, omschakelen en verdedigen.

### *Aanvallen*

Positiespel over de grond met de keeper als overtal speler. De bal en het overtal in de lengte van het veld verplaatsen vanuit de verdediging naar middenveld en van middenveld naar aanval.

### *Omschakelen Aanvallen naar Verdedigen*

Zonder seconden te verliezen vanuit teleurstelling en met een winnaarsmentaliteit de bal zo snel mogelijk terugveroveren.

### *Verdedigen*

Als team hoog of laag op het veld als een 'zwerm bijen' samen werken.

De positie van de bal als uitgangspunt; de dichtstbijzijnde speler valt de tegenstander met bal aan.

### *Omschakeling Verdedigen naar Aanvallen*

De intentie is vooruit!

De ruimte achter de verdediging van de tegenstander aanvallen met en zonder bal.

## Hoofdstuk 6 Opleidingsstructuur

### Algemeen

De jeugdopleiding begint bij 07 en eindigt bij 019?

Gedurende 13 jaar worden ongeveer 1000 trainingen en 500 wedstrijden afgewerkt, uitgaande van 2 trainingen en 1 wedstrijd per week, tijdens een seizoen van 35 weken.

De afstemming binnen een leeftijdscategorie en verbinding tussen verschillende leeftijdscategorieën kan het beste gerealiseerd worden door de 'overeenkomsten' als uitgangspunt te gebruiken en niet de 'verschillen'.

Of je nou een wedstrijd op tv ziet, bij 08 zes tegen zes speelt of bij 019 elf tegen elf; het is en blijft voetbal.

Voetbal bestaat uit vier hoofdmomenten:

- aanvallen
- omschakelen aanvallen naar verdedigen
- verdedigen
- omschakelen verdedigen naar aanvallen

Per hoofdmoment kiezen we vijf spelprincipes:

- 08, 09, 010 spelprincipe 1, 2
- 011 en 012 spelprincipe 1, 2, 3
- 013 t/m 015 spelprincipe 1, 2, 3, 4
- 017 t/m 021 spelprincipe 1, 2, 3, 4, 5

Per spelprincipe besteden we aandacht aan:

- individu
- linie
- team

Per individu besteden we aandacht aan:

- motorisch 'baas over je lichaam'
- technisch 'baas over de bal + tegenstander'
- inzicht 'baas over de (wedstrijd) situatie'
- overzicht 'verschil maken in de wedstrijd'
- mentaal 'plezier, progressie, presentatie, prestatie'

### Opleidingsfasen

De jeugdopleiding bestaat uit vijf fasen:

Fase 1      Onderbouw  
                 05, 06  
                 'Voetbal Speeltuin'

Fase 2      Onderbouw  
                 07, 08, 09, 010  
                 Baas over de bal + tegenstander vanaf 1v1 t/m 6v6'

Fase 3      Onderbouw  
                 011, 012  
                 'Baas over de bal + tegenstanders vanaf 2v2 t/m 8v8'

Fase 4	Middenbouw 013, 014, 015 'Baas over de (wedstrijd) situatie binnen complexere trainingsvormen'
Fase 5	Bovenbouw 017, 019, 021 'Opleiden van complete spelers en verschil maken via 'sterke punten'

## **Trainingsmodel**

### Afstemming binnen het onderdeel training gaat het verschil maken!

Binnen een leeftijdscategorie, bijvoorbeeld 08, worden trainingsthema's en trainingsvormen op elkaar afgestemd, waarbij rekening wordt gehouden met het niveau van de uitvoering.

Een voorbeeld:

Bij het passen en aannemen werken tweetallen met een bal. In het midden tussen de twee spelers staan twee pionnen als doeltje. Speler A speelt de bal door het doeltje; speler B doet hetzelfde.

Het thema is passen en aannemen, de trainingsvorm is per tweetal een bal tussen een doeltje spelen.

Bij een kind met een lager technisch niveau wordt een stilliggende bal over een korte afstand gespeeld.

Bij een kind met een hoger technisch niveau moet de bal blijven rollen na de aanname en voor de pass en wordt de afstand naar het doeltje vergroot.

In plaats van 100 trainingsvormen voor passen en aannemen kiezen we voor 10 trainingsvormen en brengen we per trainingsvorm verschillende niveaus aan van heel makkelijk tot heel moeilijk.

Het 'onderbuikgevoel' van wat een goede techniek is of juist een slechte, krijgt steeds meer handen en voeten!

Omdat ontwikkelings- of biologische leeftijd een belangrijk uitgangspunt is kan een speler van de 010 met een fabelachtige techniek eenzelfde trainingsvorm op een hoger niveau uitvoeren dan een speler uit 015.

Ik maak een vergelijking met het onderwijs. Wanneer mijn niveau VMBO T zou zijn, krijg ik alle vakken op VMBO T! Ook wanneer Engels heel sterk is en ik HAVO aan zou kunnen of Wiskunde zwak is en VMBO Kader beter bij mij zou passen. Heel vreemd.

Binnen voetbal werkt het precies zo. Stel ik ben een technisch vaardige speler in de kleine ruimte, maar heb fysiek moeite om op een groot veld afstanden te overbruggen, dan moet ik op technisch vlak worden uitgedaagd en op fysiek vlak worden geholpen.



## Wedstrijdmodel

Naast afstemming binnen het onderdeel training is afstemming binnen de speelwijze belangrijk.

Natuurlijk zijn er verschillen tussen 6 tegen 6, 8 tegen 8 en 11 tegen 11.

De verschillen zitten onder andere in leeftijd, leeftijdskenmerken, vaardigheid, aantal medespelers en tegenstanders, grootte van het speelveld en spelregels.

Toch nemen we de 'overeenkomsten' als vertrekpunt om:

- structuur aan te brengen tussen 6v6, 8v8 en 11v11
- afstemming te vinden tussen training en wedstrijd
- richting te geven aan het beïnvloeden m.b.v. trainings- en wedstrijd coaching

Voetbal binnen 6v6, 8v8 en 11v11 bestaat uit vier hoofdmomenten:

- aanvallen
- omschakelen aanvallen/verdedigen
- verdedigen
- omschakelen verdedigen/aanvallen

Bij 11 tegen 11 verdelen we het speelveld in vier gedeelten per hoofdmoment.

- aanvallen fase 1, 2, 3, 4
- omschakelen A -> V fase 1, 2, 3, 4
- verdedigen fase 1, 2, 3, 4
- omschakelen V -> A fase 1, 2, 3, 4

Bij het hoofdmoment aanvallen bevinden de doelverdediger + verdedigers zich bij de start van de opbouw in fase 1. De middenvelders bevinden zich in fase 2 en/of fase 3 en de aanvallers in fase 3 en/of fase 4.

Bij het hoofdmoment verdedigen bevinden de aanvallers zich in fase 1 of fase 2, hetgeen impliceert dat zij als eerste druk zetten, zich 'hoog' op het veld begeven en de 'eerste verdedigers' zijn.

Per fase kiezen we voor een spelprincipe. Een voorbeeld:

- aanvallen fase 1 overtal maken en overtal uitspelen
- aanvallen fase 2 spel verplaatsen in lengte of breedte
- aanvallen fase 3 bal in de as houden of terugbrengen
- aanvallen fase 4 kansen creëren



4 fases bij het Aanvallen

4 fases bij het verdedigen

## **Hoofdstuk 7      Opleidingsklimaat**

### Uitgangspunten

- Iedereen kind krijgt en verdient individuele aandacht op maat
- Jong opleiden, laat selecteren
- Voetbal resultaat in plaats van resultaat voetbal
- Winnen van wedstrijden staat niet op de eerste plaats
- Alle kinderen spelen minimaal een helft tijdens een wedstrijd
- Alle kinderen krijgen evenveel speelminuten in een seizoen
- Fouten maken mag, anders ontwikkel je jezelf niet
- Opleiden betekent leren trainen en leren samen voetballen
- Plezier-Progressie-Prestatie-Presentatie.
- Plezier-in voetbal; voor jeugdspelers, jeugdkader en alle betrokkenen
- Progressie-beter worden motiveert om nog beter te willen worden
- Prestatie-winst boeken
- Presentatie-lekker in je vel zitten

### **Intrinsieke motivatie**

Een jeugdspeler ontwikkelt zich optimaal wanneer een opleidingsklimaat de intrinsieke motivatie stimuleert.

De behoefte aan competentie, autonomie en relatie zijn hierin belangrijke voorwaarden.

Als een kind ervaart dat het beter wordt (competentie), eigen keuzes kan en mag maken (autonomie) en deel uitmaakt van een groter geheel (relatie), is het kind maximaal gemotiveerd om zichzelf te ontwikkelen.

Het toepassen ligt voor een belangrijk deel bij de trainers/coaches:

- geef jeugdspelers een actieve rol binnen hun eigen ontwikkelingsproces;
- luister meer;
- stel open vragen i.p.v. alles voorzeggen;
- geef de tijd en ruimte aan jeugdspelers om zelf na te denken en zelf te ontdekken;
- geef en vraag feedback;
- neem niet alle beslissingen;
- confronteer spelers met de complexiteit van het voetbalspel;
- plaats spelers in een groei mindset (fouten maken moet!)

De trainers/coaches worden gestimuleerd en begeleidt om pedagogische en didactische vaardigheden toe te passen bij trainingen en wedstrijden en zorgen zo voor een optimale leeromgeving voor de kinderen.

## **Pedagogiek en Didactiek**

Verstand van voetbal en verstand van mensen hebben maakt het verschil tussen een goede en een minder goede trainer/coach.

Heb je veel verstand van voetbal en minder van mensen of andersom, dan is het onmogelijk om optimaal te ontwikkelen en presteren.

Pedagogiek is de sleutel om mensen 'open' te krijgen.

Didactiek is de 'kunst' om mensen positief te beïnvloeden in (voetbal) gedrag.

## **Gedragsbeïnvloeding en gedragsverandering**

Iedere jeugdspeler heeft een gebruiksaanwijzing. De relatie tussen jeugdspeler en trainer/coach zorgt ervoor dat we niet alleen de 'gebruiksaanwijzing' leren kennen, maar ook de viercijferige 'code' om gedrag te kunnen beïnvloeden en veranderen.

De juiste pedagogiek zorgt ervoor dat kinderen 'open gaan staan' voor gedragsbeïnvloeding.

De juiste didactiek zorgt ervoor dat kinderen begrijpen waarom, weten hoe en de motivatie vinden om gedragsverandering zelf te realiseren.

## **Ontwikkelgesprekken**

Twee keer per jaar vindt een 'formeel' ontwikkelgesprek plaats.

Uitgangspunt is het ontwikkelplan van de individuele speler, waarbij we vanuit interactie de speler stimuleren 'regie te pakken' en 'eigenaar te worden'.

Tot en met 013 vind het gesprek met ouder(s) plaats. Vanaf 015 alleen met de speler.

## **Selectiebeleid en Teamsamenstelling**

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vroeg selecteren niet alleen onbetrouwbaar is en schadelijk voor de ontwikkeling als voetballer, maar ook een negatieve invloed heeft op het zelfbeeld van kinderen. Selecteren binnen de algemene context van het amateurvoetbal betekent een kleine groep kinderen betere ontwikkelkansen bieden, terwijl een veel grotere groep kinderen wordt uitgesloten. Het verschil in ontwikkeling tussen beide groepen wordt wekelijks vergroot, waardoor de instroom vanuit de breedte naar de top steeds moeilijker zal worden.

Jeugdspelers indelen op niveau betekent dat de allerbeste spelers onder 8 jaar in de O8-1 spelen en de O8-2 wordt gevuld met spelers die 'minder goed' zijn dan de O8-1, maar beter dan de kinderen uit de O8-3. De algemene gedachte is dat kinderen die samenspelen met kinderen van gelijk niveau meer plezier beleven.

Trainen met en spelen tegen tegenstanders van een vergelijkbaar niveau vinden kinderen prettig. Een belangrijk argument voor clubs om spelers in te delen op niveau is om met een 'sterk' team de competitie op zaterdag in te gaan.

Binnen jeugdvoetbal spreken we vaak van 'selectieteams' bij het eerste of het eerste en tweede team. Vanaf het derde team is 'niet selectieteams' een veelgehoorde kreet.

Het feit dat een niet-selectiespeler in een lager team speelt beïnvloedt zijn zelfbeeld negatief. Hun negatieve zelfbeeld als speler heeft een remmende werking op het

verlangen om in een selectieteam te willen spelen. De kans bestaat dus dat wanneer een speler eenmaal als niet-selectiespeler bestempeld wordt, dat dit het zelfbeeld dusdanig negatief beïnvloedt dat hij of zij minder gemotiveerd raakt alsnog in een selectieteam te willen spelen.

De motivatie van kinderen om een betere speler te worden wordt hierdoor op een negatieve manier beïnvloed. Groeimindset koppelen aan dit probleem, betekent dat selectiebeleid zelfs een statische mindset creëert in plaats van een groeimindset stimuleert. Dit wil zeggen dat wij spelers bevestigen in de overtuiging dat talent en vaardigheden zijn aangeboren en vast staan. Zit je eenmaal in een niet-selectieteam, dan krijg je bevestigd dat je gewoon niet goed genoeg bent.

Volgens bovenstaande bestaan selectieteams uit talentvolle spelers die zich vooral willen ontwikkelen, terwijl niet selectieteams vooral plezier willen hebben. Kinderen beleven voetbal dus op een andere manier en dat is een belangrijke reden om onderscheid te maken in selectie en niet-selectie.

Bepaald gedrag 'eisen' we van 'selectiespelers'. Denk aan: altijd aanwezig zijn, serieus en hard trainen, competitief zijn. Een 'niet selectiespeler' mag wel eens een training missen door bijvoorbeeld een verjaardag of gewoon een keer geen zin hebben.

Een misvatting! Wij als volwassenen creëren een eigen verwachtingspatroon over hoe kinderen voetbal beleven. Door onvoldoende rekening te houden met hun belevingswereld en leeftijd in combinatie met een verkeerde gedragsbeïnvloeding kan verregaande consequenties hebben voor de sportbeleving van kinderen. Uiteraard hebben het 'sport- en pedagogisch klimaat' van de vereniging en de individuele speler hier invloed op.

Alle spelers verdienen dezelfde optimale ontwikkelkansen. Buiten het feit dat iedereen hetzelfde contributiebedrag betaalt zijn ook 'niet-selectiespelers' in de meeste gevallen gemotiveerd en willen zich ontwikkelen.

Zeker in de onderbouw tot en met onder 12 alle jeugdspelers zo lang mogelijk, zo veel mogelijk en zo goed mogelijk ontwikkelkansen bieden. Duurzaam binden van alle jeugdspelers moet centraal staan in plaats van vroeg selecteren en vroeg labelen, waarbij kinderen uitstromen.

Uiteindelijk zal deze keuze positief bijdragen aan het opleiden voor het eerste elftal.



## **Hoofdstuk 8          Training**

Voetballen leer je door zo veel mogelijk te voetballen!

De volgende eisen zorgen voor een optimaal leerresultaat:

Twee trainers per groep

### 1. 'Echte' voetbal vormen als trainingsvormen

- bal
- aanvallen, omschakelen, verdedigen
- medespeler en tegenstanders
- doelpunten scoren en doelpunten voorkomen
- spelregels
- verschillende ruimtes

### 2. Veel herhalen

- maximaal drie in de rij
- twee of meer organisaties
- voldoende ballen, hesjes, doppen

### 3. Rekening houden met de groep

- leeftijd
- niveau
- beleving

### 4. Beïnvloeden van voetbalgedrag

- expliciet
- impliciet

### 5. Hoge intensiteit van uitvoeren trainingsvorm

## **Afstemming**

**Afstemming binnen het onderdeel training is de sleutel tot succes en vindt plaats:**

- binnen een training
- binnen een trainingsweek (horizontaal)
- tussen alle eerste trainingen van de week (verticaal)
- tussen alle tweede trainingen van een week (verticaal)
- binnen een trainingsblok van vier weken

## **Horizontale en verticale afstemming**

Een voorbeeld m.b.t. verticale afstemming:

Alle eerste trainingen van de week, bijvoorbeeld maandag, hebben betrekking op de individuele ontwikkeling van de speler.

Een voorbeeld m.b.t. horizontale afstemming:

Week 1 accent verdedigen + OVA betekent het accent voor training 1 en 2 van die week.

### Een voorbeeld van een trainingsplanning:

Training 1    individu  
Training 2    team

Week	Thema	Spelprincipes	Fase	Training 1	Training 2
1	V + OVA			1,2,3,4	individu    team
2	V + OVA			1,2,3,4	individu    team
3	A + OAV			1,2,3,4	individu    team
4	A + OAV			1,2,3,4	individu    team

### **Trainingsorganisatie**

Uitgaande van maximaal vier trainingsvormen begin je met het klaarzetten van trainingsvorm 4, het partijspel.

Binnen deze organisatie bouw je de onderdelen 3, 2 en de warming up op. Je hoeft dan alleen maar doppen weg te halen i.p.v. neer te leggen.

Tip:

Gebruik verschillende kleuren voor verschillende trainingsvormen.

### **Trainingsinhoud**

Kies voor diepgang en niet voor versnippering en oppervlakkigheid.

Durf te kiezen en durf onderdelen niet te behandelen, zowel in de keuze van de trainingsvorm als in de coaching tijdens bijvoorbeeld een partijspel.

De trainingsplanning van vier weken zorgt ervoor dat alle voetbalonderdelen, zowel individueel als collectief, binnen een maand ruim aan bod komen.

Het zoeken van de juiste balans tussen de wedstrijd op zaterdag, training 1/2/3 en de volgende wedstrijd vraagt aandacht.

### **Trainingsmethodiek**

Warming up, kern 1, kern 2, partijspel!

Groot, klein, klein, groot!

Oriëntatiefase, Oefen-/Leerfase, Toepassingsfase!

Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden.

Het doel is spelers bewust maken.

Door te starten met een groot partijspel, gevolgd door kleiner trainen en te eindigen met een groot partijspel heb ik zelf goede ervaringen.

Een voorbeeld:

warming up	ervaren	kennismaken met de doelstelling
fase 1	vereenvoudigen	van de trainingsvorm
fase 2	verbeteren	van de uitvoering
fase 3	toepassen	binnen wedstrijdvormen

Leren voetballen leer je door te voetballen!

De context van de wedstrijd als referentiepunt is een uitstekend middel om spelers bewuster te maken en te helpen in hun ontwikkeling.

Immers, niemand gaat op voetbal vanwege de training, wel omdat de wedstrijd zo leuk is.

Hieronder heb ik een aantal voorbeelden bijgevoegd van GROOT-KLEIN-KLEIN-GROOT

Hieronder heb ik een aantal voorbeelden bijgevoegd van GROOT-KLEIN-KLEIN-GROOT

## Trainingsvorm 1-GROOT

Warming Up

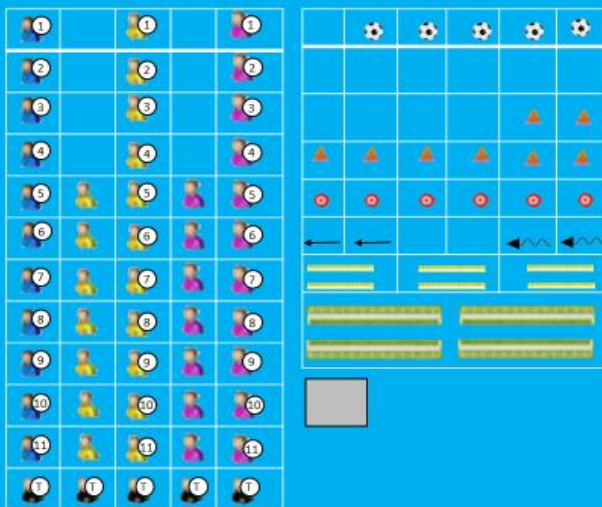
11 tegen 11

Verdedigen

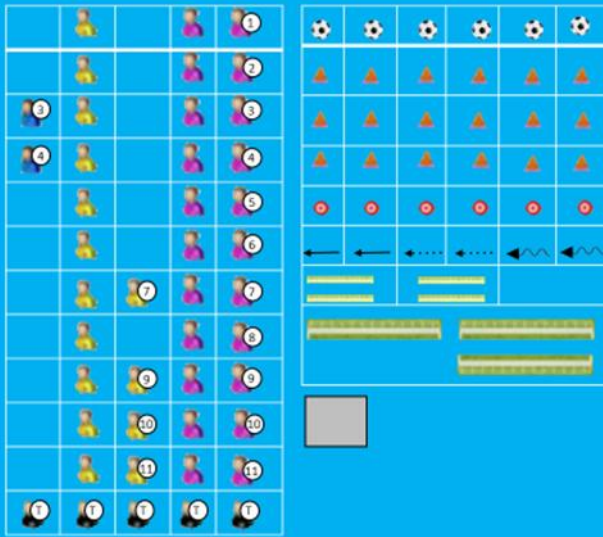
Klein maken en klein houden van het speelveld



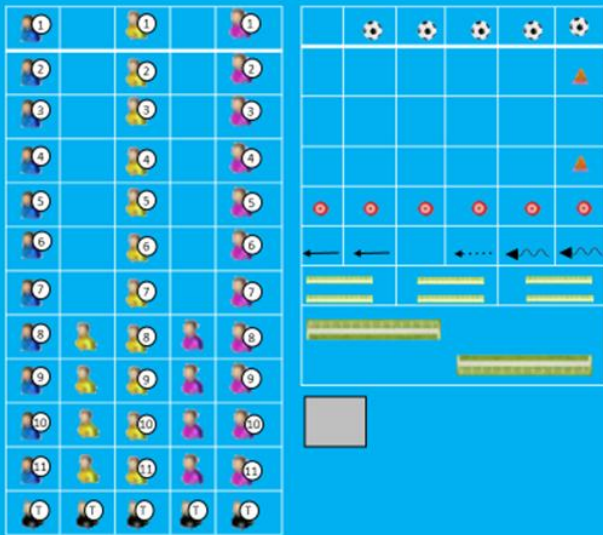
## Trainingsvorm 2-KLEIN



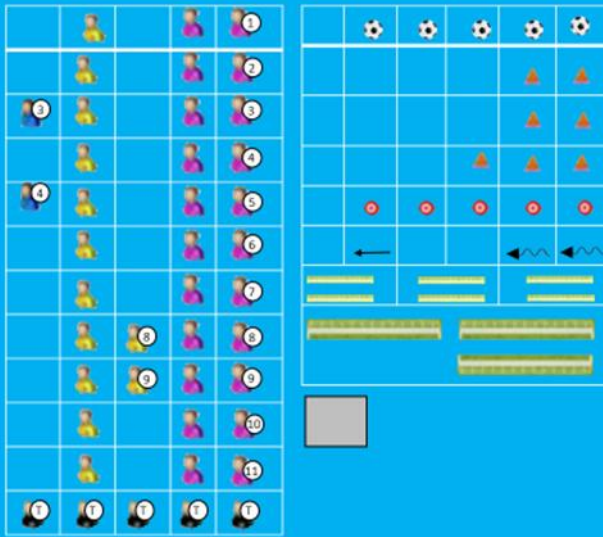
# Trainingsvorm 3-KLEIN



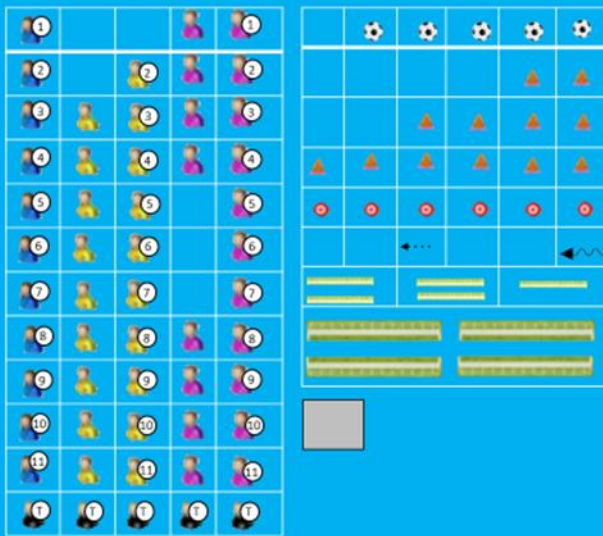
# Trainingsvorm 4-GROOT



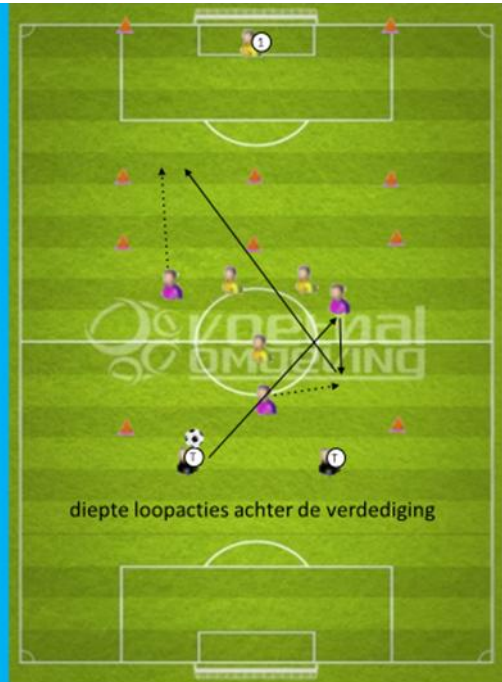
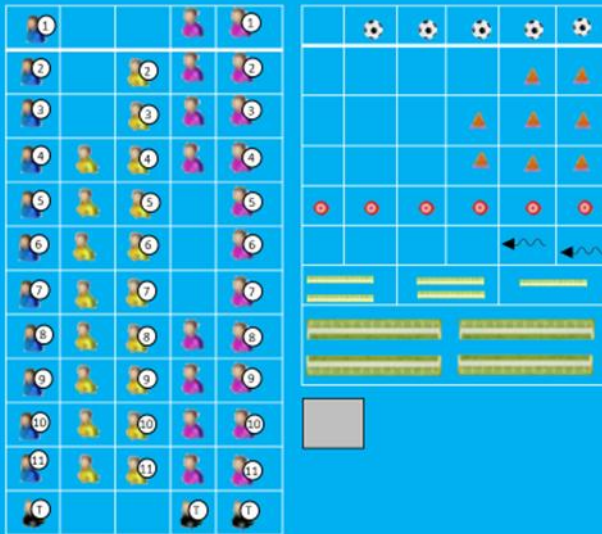
# Trainingsvorm 1-GROOT



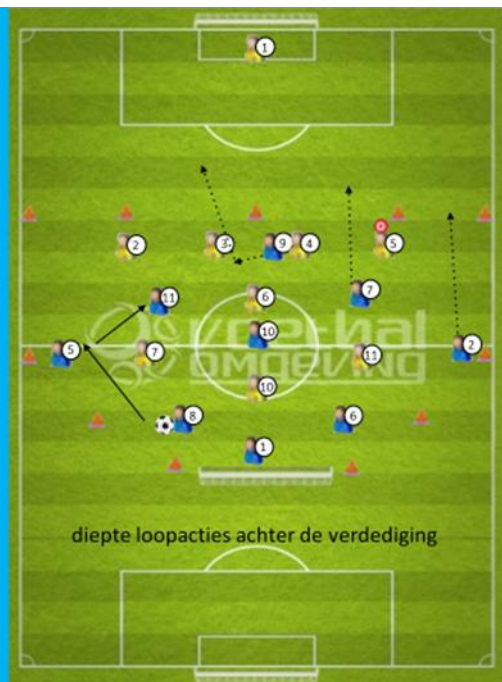
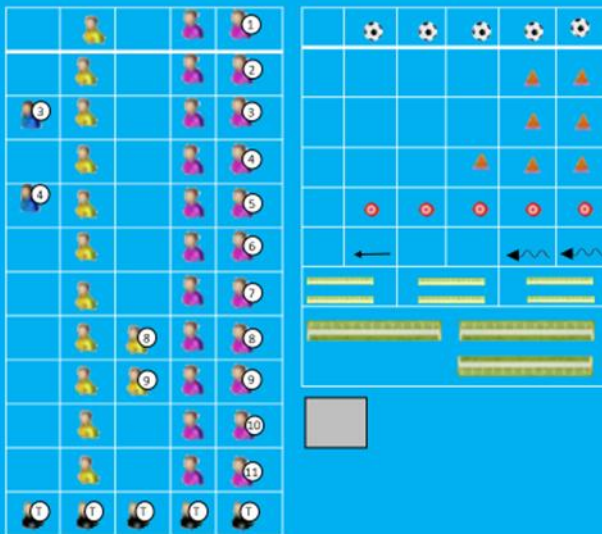
# Trainingsvorm 2-KLEIN



## Trainingsvorm 3-KLEIN



## Trainingsvorm 4-GROOT



## **Trainingsthema's:**

- verdedigen
- omschakeling verdedigen naar aanvallen
- aanvallen
- omschakeling aanvallen naar verdedigen

## Uitwerking trainingsthema's:

### verdedigen

- duel 1 tegen 1 over de grond
- duel 1 tegen 1 door de lucht
- verdedigen van een dieptepass
- verdedigen van een voorzet
- verdedigen in een ondertal
- samenwerking binnen verdedigen
- aanvallers (druk zetten op de verdediging van de tegenstander)
- middenvelders (verdedigen van bal, ruimtes, passlijnen, directe tegenstander)
- verdedigers + keeper (zoneverdediging)

### omschakeling verdedigen naar aanvallen

- veroveren van de bal op eigen helft
- veroveren van de bal op de helft van de tegenstander
- snelle tegenaanval tegen een 'open' tegenstander
- langer voorbereiden tegen een 'gesloten' tegenstander

### aanvallen

- positiekiezen
- kijkgedrag
- keuze maken
- technische uitvoering  
individueel uitspelen van een tegenstander
- samen uitspelen van een overtal

### omschakeling aanvallen naar verdedigen

- verliezen van de bal op eigen helft
- verliezen van de bal op de helft van de tegenstander

## **Hoofdstuk 9      Wedstrijd**

### Algemeen

De wedstrijd is het referentiepunt binnen de jeugdopleiding van CSW.

Kinderen worden lid van CSW omdat het spelen van wedstrijden het allerleukste is.

De kernwaarden van de vereniging zijn vertaald naar voetbal, naar trainen en naar wedstrijden spelen en vormen de rode draad.

De rode draad zorgt voor herkenbaarheid van de CSW teams binnen en buiten de lijnen.

### Kernwaarden voetbal

#### *Samen*

Vanuit vriendschap wordt met passie en strijd en met een positieve instelling samen gevoetbald, samen gewonnen, maar ook samen verloren.

#### *Dynamisch*

Dynamisch voetbal betekent spelen met wisselende formaties, wisselende spelers per positie en wisselende vrije ruimtes.

Opbouwen met drie of vier spelers, spelen met 3, 4, 5 of 6 middenvelders, 1 of 2 van de 3 posities bezetten in de aanval en van positie wisselen in lengte en breedte.

#### *Variatie*

Variatie in formatie, posities en ruimtes maakt CSW onvoorspelbaar en moeilijk te bespelen.

#### *Verrassen*

Binnen de vier hoofdmomenten 'switchen' tussen plan A en plan B kan een tegenstander verrassen.

Met plan B aan de wedstrijd beginnen of na rust hervatten kan de tegenstander in verwarring brengen.

### Kernwaarden speelwijze

#### *Aanvallen*

Een verzorgd positieospel op eigen helft vanuit de keeper en vanuit controle op het middenveld aanvallen over de zijkanten en door het centrum.

#### *Omschakelen Aanvallen naar Verdedigen*

Met een winnaarsmentaliteit snel omschakelen en 'knokken' om de bal snel terug te heroveren.

#### *Verdedigen*

Als team standvastig vanuit een blok, als individu onverzettelijk in de duels.

#### *Omschakeling Verdedigen naar Aanvallen*

De intentie de ruimte achter de verdediging van de tegenstander snel aan te willen vallen.

## Spelprincipes

**Spelprincipes zijn leidend voor zowel wedstrijd als training, de verschillende formaties binnen 1433!**

**Spelprincipes vormen de 'bouwstenen' gedurende de opleiding van 13 jaar.**

**Spelprincipes zijn te gebruiken binnen 6v6, 8v8 en 11v11, maar ook binnen alle mogelijke formaties binnen 6v6, 8v8 en 11v11.**

Een voorbeeld:

Spelprincipe 1 binnen aanvallen is een overtal maken en uitspelen.

Voetbal binnen 6v6, 8v8 en 11v11 bestaat uit vier hoofdmomenten:

- aanvallen
- omschakelen aanvallen/verdedigen
- verdedigen
- omschakelen verdedigen/aanvallen

Per hoofdmoment kiezen we vijf spelprincipes die ook in de wedstrijd leidend zijn:

- 08, 09, 010 spelprincipe 1, 2
- 011 en 012 spelprincipe 1, 2, 3
- 013 t/m 016 spelprincipe 1, 2, 3, 4
- 017 t/m 023 spelprincipe 1, 2, 3, 4, 5

Hieronder een voorbeeld van de spelprincipes per hoofdmoment:

### Aanvallen

1. Overtal maken, Overtal uitspelen
2. De tegenstander 'lokken' aan de ene kant betekent het spel verplaatsen naar de andere kant
3. De bal in de as houden of via de zijkant terug naar de as krijgen
4. Vanuit controle op de helft van de tegenstander overgaan tot aanvalsspel
5. Kansen creëren via de zijkant of door het centrum met veel spelers in de scoringszone.

### Omschakelen Aanvallen naar Verdedigen

1. Alle spelers doen mee
2. 1 seconde regel = speler met bal aanvallen  
3 seconden regel = medespelers in de buurt van de bal aanvallen  
5 seconden regel = de ruimte naar de aanvallers afschermen
3. Is de bal jou gepasseerd = terugsprinten en achter de bal komen
4. Rest verdediging preventief organiseren
5. Omschakeling gebruiken als aanvalswapen

### Verdedigen

1. De dichtstbijzijnde speler valt de bal aan
2. De afstanden tussen spelers horizontaal en verticaal klein maken en klein houden
2. Hoge intensiteit van druk/doordekken/duelleren
3. Overtal bij de bal, insluiten van de balbezitter, afsluiten pass opties
4. Wij bepalen waar, wanneer en hoe we druk zetten
5. Zoneverdediging in de verdediging

### Omschakelen Verdedigen naar Aanvallen

1. Intentie is diep denken, diep kijken, diep spelen en diep lopen
2. De eerste actie is de bal verplaatsen naar de vrije ruimte
3. Een 'open' tegenstander betekent aanvallen
4. Een 'gesloten' tegenstander betekent balbezit houden en langer voorbereiden
5. Hanteren van 'pressing' triggers

Per spelprincipe benoemen we de focuspunten voor team, linie en individu:

Een uitwerking binnen aanvallen:

- wat? aanvallen
- waar? eigen helft
- wie? keeper + verdedigers + middenvelders
- spelprincipe? overtal maken, overtal uitspelen
  
- verdedigers 2 'overtal spelers' (keeper + veldspeler)
- middenvelders verbinden of wegblijven



## **Formaties**

We spreken over start- of basisformatie binnen 6v6, 8v8 en 11v11.

Bij 08 t/m 010 kiezen we bij 6 tegen 6 voor 1-2-2-1 in een 'huisje'.

Bij 011 en 012 kiezen we bij 8 tegen 8 voor 1-2-2-2-1 in een 'dubbele ruit'.

Bij 013 t/m 021 kiezen we bij 11 tegen 11 voor 1-4-3-3, waarbij minimaal 5 spelers aanvallen.

## **Voetbalresultaat en resultaatvoetbal**

Voetbalresultaat staat voor winst boeken, resultaatvoetbal voor het winnen van wedstrijden.

Is het winnen van wedstrijd dan niet belangrijk? Jazeker wel.

Opleiden hebben we immers gedefinieerd als leren voetballen en leren winnen.

Wanneer het individu beter wordt, wordt ook het team beter.  
De kans op een (beter) resultaat wordt dan ook groter.

De factoren bij een training zijn over het algemeen dezelfde!  
De trainer, de spelers, het trainingsveld, de trainingstijd en trainingsmateriaal zijn de constante. Hooguit het weer is een variabele.

Bij wedstrijden ligt dat anders!

Een fysiek veel sterkere tegenstander, partijdige thuisfluiters, hobbelig grasveld, te zachte wedstrijdbal of wind tegen vragen om een andere aanpak.

De aanpak van een 'cijferslot'. De code voor iedere wedstrijd is anders door de aanwezigheid van steeds wisselende variabelen.

Het 'kraken van de code' vanuit het juiste pedagogische klimaat vraagt intelligentie en afstemming.

De wedstrijd als meetmoment voor de accenten van de trainingen van afgelopen week moet niet worden losgelaten. Spelers moeten de kans krijgen om te slagen, maar ook om te falen.

## Hoofdstuk 10

### Minimale eisen per leeftijdscategorie

T/m onder 12 ligt het accent op de technische vaardigheden passen kort en lang, passen over de grond en door de lucht, aannemen, meenemen, dribbelen, drijven, schieten met links en rechts en in beweging.

Samen met het 'domineren' van de 1 v 1 binnen aanvallen, omschakelen en verdedigen en vanuit de richtingen frontaal, rugwaarts en zijwaarts. Het trainingsprogramma van Voetbalopleidingscentrum.nl helpt daarbij.

Vanaf de onder 13 (11 v 11) moet meer aandacht komen voor de structuur van voetballen en samenwerking binnen de teamfuncties aanvallen, omschakelen en verdedigen. Ook het verhogen van de intensiteit en de absolute wil om te winnen moet aandacht krijgen.

Omdat 'de' onder 8 speler of 'de' 015 speelster niet bestaat, we uitgaan van ontwikkelingsleeftijd en we rekening houden met geboortemaand effect denk ik niet in leeftijdskenmerken maar in minimale eisen.

Een overzicht:

Minimale ontwikkelingseisen 05, 06:

- plezier, plezier, plezier
- leren ontdekken van je lichaam (voetbal speeltuin)
- leren ontdekken van de bal

Minimale ontwikkelingseisen 07, 08, 09, 010:

- leren kennen van je lichaam (beweegspelletjes)
- baas over de bal (basistechnieken met links en rechts)
- baas over de tegenstander (1 tegen 1 frontaal, zijwaarts, rugwaarts)  
baas in enkelvoudige spelsituaties (2 tegen 1 t/m 6 tegen 6)

Minimale ontwikkelingseisen 011, 012:

- baas worden over je lichaam (coördinatie)
- baas over de bal (basistechnieken met links en rechts op snelheid)
- baas over de tegenstander  
(1 tegen 1 binnen 2 tegen 2, 3 tegen 3, 4 tegen 4)
- baas in meervoudige spelsituaties (2 tegen 1 t/m 8 tegen 8)

Minimale ontwikkelingseisen 013, 014, 015:

- baas worden over je hoofd (leren van de trainingsattitude)
- baas over je lichaam (coördinatie, snelheid, wendbaarheid)
- baas over de bal (complexere technieken)
- baas over de tegenstander  
(drie verschillende dimensies van 1 tegen 1 gecombineerd)
- baas in wedstrijd situaties (sterke punten leren gebruiken)

Minimale ontwikkelingseisen 016, 017, 018, 019:

- baas over je hoofd (leren bewust te trainen)
- baas over je lichaam  
(kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, snelheid)
- baas over de bal (complexere technieken binnen positie)
- baas over de tegenstander  
(drie verschillende dimensies van 1 tegen 1)
- baas in wedstrijdsituaties  
(sterke punten op het juiste moment leren gebruiken)
- verschil maken in de wedstrijd  
(invloed op wedstrijdbeeld en wedstrijdresultaat)

Bij de verschillende 'baas over...' moet je denken aan:

Baas over je hoofd

- intrinsieke motivatie, zelfregulatie, 'Jij bent ook je eigen trainer'

Baas over je lichaam

- snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie

Baas over de bal

- basistechnieken passen, aannemen, dribbelen, schieten met links en rechts, in beweging, op snelheid

Baas over de tegenstander

- onder druk in balbezit blijven
- onder druk je tegenstander uitspelen of afschudden
- onder druk de juiste spelvoortzetting kiezen

Baas in wedstrijdsituaties

- vanaf 2 tegen 1, 3 tegen 2, 4 tegen 3, 3 tegen 3, tot 4 tegen 4
- positiekiezen, kijkgedrag en winnen aan tijd/ruimte

Baas in spelvormen

- 6 tegen 6 tot 11 tegen 11

Verskil maken in de wedstrijd

- 6 tegen 6, 8 tegen 8, 11 tegen 11

