

# Technisch Jeugdbeleidsplan



**Contactgegevens sportpark:**

Sportpark "Den Donk"

Dekkerseweg 17

5154PJ Elshout

0416-374458

Berry Kuijpers en David van Mook

# Inhoudsopgave

- 1. Inleiding**
- 2. Trainingen en begeleiding (beleidsplan 2007)**
- 3. Opleidingsdoelstellingen onder 7**
  - a. Algemeen
  - b. Spelplezier
  - c. Spelkenmerken
- 4. Opleidingsdoelstellingen onder 9**
  - a. Algemeen
  - b. Oefenstof
  - c. Uitgangspunten trainingen
  - d. Uitgangspunten wedstrijden
- 5. Opleidingsdoelstellingen onder 11**
  - a. Algemeen
  - b. Oefenstof
  - c. Uitgangspunten trainingen
  - d. Uitgangspunten wedstrijden
- 6. Opleidingsdoelstellingen onder 13**
  - a. Algemeen
  - b. Oefenstof
  - c. Uitgangspunten trainingen
  - d. Uitgangspunten wedstrijden
- 7. Opleidingsdoelstellingen onder 15**
  - a. Algemeen
  - b. Oefenstof
  - c. Uitgangspunten trainingen
  - d. Uitgangspunten wedstrijden
- 8. Opleidingsdoelstellingen onder 17**
  - a. Algemeen
  - b. Oefenstof
  - c. Uitgangspunten trainingen
  - d. Uitgangspunten wedstrijden
- 9. Opleidingsdoelstellingen onder 19**
  - a. Algemeen
  - b. Oefenstof
  - c. Uitgangspunten trainingen
  - d. Uitgangspunten wedstrijden
  - e. Elshout onder 23

## **10. Opleidingsdoelstelling keeperstraining**

- a. Algemene taken keeper
- b. Trainingen
- c. Wedstrijden
- d. Het coachen van een jeugdkeeper

# 1 Inleiding

## 1.1 Inleiding

In 2016 is er geconstateerd dat het niveau van jeugdleden die overgaan naar de senioren aan de lage kant is. Natuurlijk kan er gediscussieerd worden of dit een feit of een beleving is, of dit 'probleem' niet van alle tijden is en wat de rol van de senioren zelf is (begeleiding). Desondanks is er geconcludeerd dat het goed om de jeugd van sportclub Elshout naar een hoger niveau proberen te brengen, zodat dit ook een positieve doorwerking heeft richting de senioren.

In het begin van het seizoen 2016-2017 is dit al besproken met meerdere jeugdtrainers van verschillende elftallen en leeftijdscategorieën. Berry Kuijpers en David van Mook hebben zich vervolgens hierin op verzoek van het jeugdbestuur verdiept, wat heeft geleid tot het voorliggend Technisch Jeugdbeleidsplan.

Er is al een algemeen jeugdbeleidsplan (en een notitie van "A naar Beter"). Dit Technisch Jeugdbeleidsplan is een aanvulling op deze stukken en kan gezien worden als een bijlage bij het algemeen jeugdbeleidsplan. In het Technisch Jeugdbeleidsplan ligt veel meer de nadruk op de technische kant van het voetbal en de ideale situatie. Naast de ideale situatie is er per leeftijdscategorie een realistisch beeld geschetst, op basis van bijvoorbeeld beschikbaarheid van trainingsvelden, kleedkamers en jeugdtrainers. In tegenstelling tot het algemene jeugdbeleidsplan heeft het technisch beleidsplan een facultatief karakter. Dit wil zeggen dat het leiders en trainers handvaten biedt, maar dat we als club geschetste zienswijze niet als verplichting opleggen. Boven alles blijft spelplezier van spelers en kaderleden voorop staan. Dit neemt niet weg dat het jeugdbestuur denkt dat voorliggend technisch beleidsplan hier een goede bijdrage aan kan leveren.

Bij alle leeftijdscategorieën gaan we in dit plan uit van algemene uitgangspunten, oefenstof, uitgangspunten trainingen en uitgangspunten wedstrijden. Getracht zal worden één persoon te vinden binnen de vereniging die belast zal worden met het verstrekken van de bijpassende oefenstof, al dan niet op aanvraag, aan de jeugdtrainers. Vooralsnog zal Berry Kuijpers deze rol op zich nemen.

## 1.2 TICC

In dit plan staat het TICC-principe voorop. Bij het TICC-principe zijn er vier onderdelen welke per onderdeel onderstaand zijn benoemd.

Per leeftijdscategorie komt er een/enkele delen van het TICC aan bod.

Uiteindelijk moet een speler die over gaat naar de senioren bekwaam zijn met alle vier de onderdelen.

### TICC:

**T = Techniek** De vaardigheid die nodig is om het spel te kunnen spelen. Hoe klein de kinderen ook zijn, hoe laag het niveau van spelen ook is, een speler bezit per definitie een bepaalde mate van technische vaardigheid.

**I = Inzicht** Het inzicht in het spel dat nodig is om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden, of juist niet, en is vooral afhankelijk van ervaring en spelintelligentie.

**C = Communicatie** Tijdens het spel wordt gecommuniceerd met alle weerstanden, die bij het spel betrokken zijn: Natuurlijk medespelers en tegenstanders (verbaal en non-verbaal), maar ook met de bal, terrein, publiek, scheidsrechter en de trainer/coach.

**C = Coachbaarheid** Hieronder verstaan wij een stukje motivatie, inzet en positief gedrag. Het is erg belangrijk voor een speler dat hij adviezen van de trainer, leider en scheidsrechter opvolgt.

## **2 Trainen en begeleiding (beleidsplan SC Elshout 2007)**

De ideale situatie is dat ieder geval de Onder 17 en Onder 19, maar wellicht ook Onder 15, de mogelijkheid hebben om in ieder geval een aantal maanden tweemaal te kunnen trainen. Dit kan met het eigen elftal zijn of (voor de spelers die komend seizoen over moeten in verband met leeftijd) met een hoger elftal (eventueel senioren voor de Onder 19). Momenteel trainen de junioren standaard 1x per week (ad hoc op eigen initiatief van een elftal vaker) en gebeurt het meetrainen met een hoger elftal alleen gestructureerd voor de Onder 19. Het ideaalplaatje om dit uit te breiden kan in de praktijk op belemmeringen stuiten, bijvoorbeeld door veldbezetting, kleedkamerruimte, beschikbaarheid trainers/vrijwilligers, motivatie binnen de spelersgroep, etc. Het is ten allen tijde aan het jeugdbestuur om te beslissen of dit mogelijk is en hoe dit gefaciliteerd gaat worden.

Daarnaast biedt het meetrainen met een hoger elftal voor de spelers natuurlijk nooit een garantie dat een speler ook daadwerkelijk in het nieuwe seizoen over gaat.

De ervaring leert dat dit bij de pupillen niet gaat omdat er dan verkeerde verwachtingen worden gecreëerd, los van praktische belemmeringen zoals andere sporten, zwemles en belasting van ouders (halen en brengen). Juniorenspelers zullen dit eerder begrijpen indien dit duidelijk wordt uitgelegd.

### **2.1 trainingen**

Bij de junioren verschuift de nadruk steeds meer naar het kwalitatieve aspect. Nadruk dient te liggen om op sportieve wijze met zoveel mogelijk plezier zo goed mogelijk te presteren. O19-junioren dienen bovendien voorbereid te worden op de (vaak grote) overgang naar de senioren. Voor O15-junioren is één of twee keer per week trainen passend. De keuze hiertussen is echter niet alleen afhankelijk van het sportieve aspect, maar ook van het aanbod van trainers. Bovendien is de blessuregevoeligheid bij deze leeftijdscategorie relatief groot, zodat de keuze wellicht op één keer per week kan vallen. Voor O17-junioren is in ieder geval bij de seizoen aanvang (eerste twee a drie maanden) een trainingsfrequentie van twee per week passend. O19-junioren dienen bij voorkeur het gehele jaar twee keer per week te trainen.

### **2.2 overgang**

Om de overgang naar een hoger elftal (van O15 naar O17, van O17 naar O19 en van O19 naar senioren) zowel fysiek als technisch te vergemakkelijken geldt voor alle juniorenelftallen dat de (fanatieke en enthousiaste) voetballers, die op basis van leeftijd naar een hogere elftal zullen gaan, na de winterstop meetrainen met het elftal boven hen. De exacte timing van dit meetrainen wordt in onderling overleg tussen jeugdbestuur en betrokken leiders/trainers vastgesteld. Belangrijk uitgangspunt is dat dit niet ten koste gaat van de training met het eigen team, dit heeft namelijk altijd voorrang op de 'extra' training. Wanneer een team reeds tweemaal in de week traint, kan dit wel betekenen dat een training van het eigen team wegvalt. Ook hier geldt dat het jeugdbestuur bekijkt en besluit of dit mogelijk is. Uit fysiek oogpunt blijft het uitgangspunt dat er maximaal twee keer per week getraind wordt. Dit omdat er mogelijk ook reeds tweemaal in de week een wedstrijd wordt gespeeld. Tevens is het mogelijk dat O19-junioren op de zondag meedoen met de senioren. Voor het meedoen met de senioren op de zondag geldt als uitgangspunt personele problemen of om de speler alvast beter te laten wennen aan de senioren. Het meedoen met de senioren mag alleen na toestemming van de door het jeugdbestuur daarvoor aangewezen persoon en in overleg met de begeleiding van de Onder 19.

### 3 Opleidingsdoelstelling onder 7 (5 T/m 7 JAAR)

#### 3a Algemeen

Bij SC Elshout kunnen pupillen lid worden vanaf 5 jaar. In de onder 6 categorie biedt de KNVB de 2 tegen 2 vorm aan. Echter is het bij SC Elshout nauwelijks mogelijk om dit te realiseren waardoor de jongste F-pupillen (onder 7) in een 4 tegen 4 vorm voetballen.

Bij deze leeftijdscategorie spreken wij dan ook nog niet over bepaalde oefenstof. Het is de bedoeling dat de spelers spelend wordt uitgelegd wat voetbal inhoud.

Het is de bedoeling dat de kinderen in deze leeftijdscategorie zoveel mogelijk plezier beleven aan de trainingen en wedstrijden.

#### 3b Trainingen:

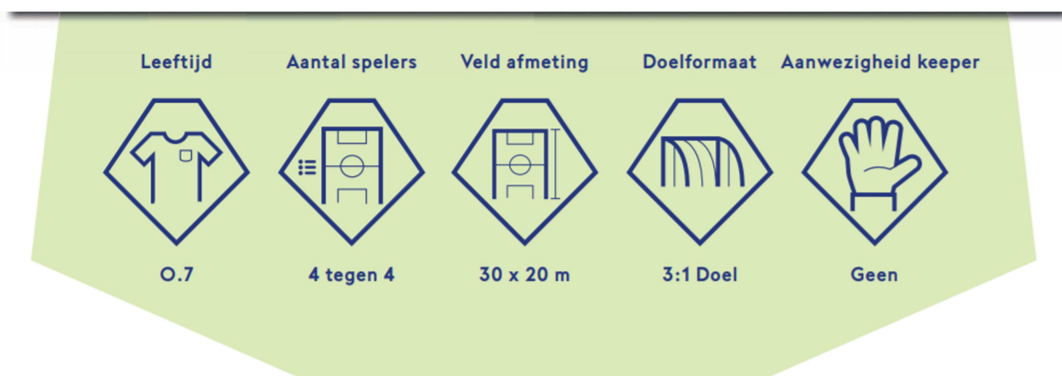
Deze leeftijdscategorie hoeft maar 1x per week te trainen. Soort veld is ondergeschikt. Er moeten wel doeltjes aanwezig zijn welke gebruikt worden in de wedstrijden.

#### 3c Spelplezier:

Spelplezier moet hoog zijn  
Veel kansen tot scoren  
Juichen na een doelpunt

#### 3d Verschillende spelkenmerken zijn:

Veel dribbels (pingelen, passeren, drijven)  
Veel schieten  
Hoge betrokkenheid



## **4 Opleidingsdoelstelling onder 9 (6 T/M 8 JAAR)**

Voor een onder 9-pupil kan de bal zelf als een flinke weerstand ervaren worden.

Opleidingsdoelstelling voor de onder 9-pupillen is om basisspelrijpheid te bewerkstelligen. De onder 9-pupil dient controle te bewerkstelligen over simpele voetbalhandelingen. De nadruk tijdens het opleiden van onder 9-pupillen ligt op de Techniek (TICC) Door de nadruk op techniek te leggen kan de bal uiteindelijk middel worden om voetbalbedoelingen te realiseren. Het is belangrijk dat de basis wordt gelegd om de onder 9-pupil in oudere jeugdteams te laten domineren in het 1:1 duel. Logischerwijs is dit samen met de leeftijdsspecifieke kenmerken van invloed op de aan te bieden oefenstof. Laat ze vooral plezier maken maar wel veel met de bal aan de slag gaan, en laat ze voornamelijk samen plezier maken met de bal (niet alleen maar egoïstisch een actie maken).

### **4a Algemeen**

- De bal staat centraal, alle handelingen worden met bal uitgevoerd;
- Het aanbod van de oefenstof dient een speels karakter te hebben;
- Het egocentrisch karakter van de onder 9-pupil is normaal, Maar laat ze wel overspelen naar elkaar als er de kans voor is, anders komt niet iedereen aan de bal;
- F-pupillen zijn speels en hebben een kort concentratievermogen.

### **4b Oefenstof**

- De oefenstof is veelal gericht op het aanleren van individuele techniek (dribbelen, drijven, stoppen, kappen, draaien en jongleren).
- De oefenstof dient een bijdrage te leveren aan het ontwikkelen van de grond motorische eigenschappen van de onder 9-pupil (rennen, springen, keren etc.).

### **4c Uitgangspunten trainingspraktijk**

- Trainingsfrequentie: minimaal 1 keer per week, maximaal 2 keer per week;
- Voor elke speler dient er een bal te zijn;
- Kinderen vragend benaderen;
- Er dienen veel balcontacten aangeboden te worden tijdens trainingen;
- Weinig verwachtingen tot samenspelen;
- Trainingen dienen in te spelen op de fantasiewereld van de kinderen;
- Korte uitleg geven. Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen;
- Tijdens de training dient er variatie aangeboden te worden met een herhalend karakter;
- Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling.

### **4d Uitgangspunten wedstrijden**

Voor de F-pupillen willen we nog geen specifieke uitgangspunten benoemen voor de wedstrijden. Het spelplezier staat in deze leeftijdscategorie voorop. Wel willen we de volgende zaken benoemen die van essentieel belang zijn om de jeugdspelers in deze leeftijdscategorie hun plezier te kunnen geven.

### **De rol van de trainer/coach**

Pupillen, wedstrijden, voetbalplezier en ontwikkeling faciliteren? Een prachtige uitdaging voor een coach, maar één met een grote verantwoordelijkheid. Dit vereist kennis van het pupillenvoetbal, coachen, hun spelontwikkeling en leeftijdsspecifieke kenmerken. Een veilige omgeving creëren en pupillen positief blijven stimuleren door te enthousiasmeren, complimenteren en de nadruk leggen op datgene wat goed gaat, fouten maken mag, zijn daartoe van essentieel belang.

**De rol van de ouders/verzorgers**

Aan een plezierige en veilige omgeving voor de pupillen leveren naast de coach natuurlijk ook de ouders/verzorgers een grote bijdrage. Daarmee dragen zij direct bij aan het spelplezier en de spelontwikkeling van hun pupillen. Voorbeelden van een positief gedrag zijn o.a. positief praten en aanmoedigen, het goede voorbeeld geven, sportief zijn, inzet belonen, focussen op het proces (de ontwikkeling) in plaats van het winnen, het kind zichzelf (kind) laten zijn en bovenal heel veel plezier laten beleven aan het voetballen.

**De rol van de spelbegeleider**

De rol van de spelbegeleider heeft een belangrijke bijdrage op het gebied van sportiviteit en respect maar ook op het gebied van de spelontwikkeling en het voetbalplezier. De spelbegeleider zorgt voor plezier in de wedstrijd door bijvoorbeeld het nemen van eerlijke beslissingen en zorgt voor structuur en discipline.

## 5 Opleidingsdoelstelling onder 11 (9 T/M 11 JAAR)

In deze leeftijdscategorie zal de nadruk nog steeds liggen op het ontwikkelen van de Techniek en wordt het ontwikkelen van Inzicht steeds belangrijker (TICC). Middel om deze ontwikkeling maximaal te stimuleren is uit te gaan van basisvormen. Basisvormen zijn vereenvoudigde voetbalsituaties waarbij door de doelstelling, de organisatievorm en de regels, voorwaarden worden gerealiseerd voor een optimaal voetballeerklimaat. Er wordt getracht de basisspelrijpheid uit te breiden. Het is belangrijk dat de onder 11-pupillen aanleren keuzes te maken aan de hand van voetbalsituaties (samenspel, actie maken etc.) De onder 11-pupil moet in staat zijn om een 1:1 duel te domineren. De basisvormen kenmerken zich door:

- Voetbaleigen karakter (wedstrijdsituaties).
- Veel herhalingsmogelijkheden (veel aan de beurt, grote betrokkenheid).
- Aanpasbaar aan het niveau/ voetbalvermogen binnen deze leeftijd (manipuleren van de weerstanden).
- Veel mogelijkheden/ kansen voor adequate situatiegerichte coaching.

### 5a Algemeen

- De nadruk ligt veelal nog steeds op het ontwikkelen van individuele kwaliteit maar verschuift langzaam naar het samen doen;
- Er wordt getraind in basisvormen waarbij mogelijkheden geboden worden tot ontwikkeling van technische eigenschappen en het ontwikkelen van inzicht. Goede oefenstof hiervoor zijn 4:4 vormen.

### 5b Oefenstof

- De oefenstof is veelal gericht op het aanleren van individuele techniek. (Dribbelen, drijven, stoppen, kappen, draaien en jongleren). Daarnaast moet er de mogelijkheid geboden worden tot samenspel. De onder 11-pupil dient aan te leren om een keuze te maken (vb. samenspel of actie).
- De oefenstof dient een bijdrage te hebben aan het ontwikkelen van de grond motorische eigenschappen van de onder 11-pupil. (Rennen, springen, keren, kappen, rollen etc.)

### 5c Uitgangspunten trainingspraktijk

- Trainingsfrequentie:  
1 keer trainen per week (positioneel, dus wedstrijd gericht, en de basishandelingen). Proberen om meerdere e-elftallen samen te laten trainen om ook geregeld in één groep te kunnen trainen. Het soort veld is nog niet van belang. Mocht er een trainer zijn die 2x in de week wil trainen dan wordt er in overleg met het bestuur gekeken naar de mogelijkheden.
- Voor elke speler dient er een bal te zijn;
- Kinderen vragend benaderen;
- Er dienen veel balcontacten geboden te worden;
- Korte uitleg geven. Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen;
- Tijdens de training dient er variatie aangeboden te worden met een herhalend karakter;
- Oefenstof gericht op techniek wordt zowel links- als rechtsbenig getraind;
- Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling;
- Het manipuleren van de weerstanden;
- Het coachen van de technische uitvoering (algemeen en individueel).

### **5d Uitgangspunten wedstrijden**

- Bij een O11 wordt er 8 tegen 8 gespeeld, bij een O10 wedstrijd 6 tegen 6.
- Er is een vaste keeper mits deze aanwezig is. Indien er geen vaste keeper is wordt er gekeept door verschillende veldspelers.
- Veldspelers spelen vanuit een vaste positie indien dit mogelijk is. Mocht het team teamtactisch vooruit kunnen dan zou een E-pupil kenbaar gemaakt worden met de verschillende posities door deze op diverse posities te laten spelen. Indien de coach steeds kenbaar maakt wat er op elke positie wordt verwacht kan een speler ook kijken wat hij leuk vindt en ook krijgt deze besef van een bepaalde opdrachten op bepaalde posities.
- Spelers moeten leren om te denken vanuit de teamfunctie en daar naar handelen;
- Zorg dat de spelers gecompimenteerd worden wanneer ze een juiste keuze maken of een leerproces laten zien (voorheen een verkeerde keuze gemaakt hebben en de vervolgactie van exact dezelfde situatie een juiste keuze laten zien);
- Wanneer de keeper in balbezit komt moet deze proberen de bal in de handen pakken en het spel proberen te vervolgen d.m.v. een verzorgde opbouw van achteruit;
- Benader elke speler/speelster positief. Probeer de pupil te motiveren en te stimuleren;
- Bij onsportief gedrag de betreffende pupil direct uit het veld halen;
- De spelers bedanken altijd de scheidsrechter en de tegenstander na afloop van de wedstrijd

## **6 Opleidingsdoelstelling onder 13 (11 T/M 13 JAAR)**

In deze leeftijdscategorie zal de nadruk van het ontwikkelen van techniek langzamerhand verlegd worden naar het ontwikkelen van Inzicht (TICC). Dit houdt niet in dat het trainen op techniek niet meer belangrijk is! Belangrijk verschil ten opzichte van de onder 11 is dat de onder 13 de wedstrijden spelen op een heel veld 11 tegen 11, echter wanneer het een O12 team is speelt het 8 tegen 8. Belangrijk is dat het ontwikkelen van inzicht in en het herkennen van bedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten “balbezit tegenpartij” (de globale teamfunctie verdedigen) en “balbezit” (de globale teamfunctie aanvallen) voldoende aandacht krijgen.

De overstap naar 11 tegen 11 kenmerkt zich door een nieuwe veranderende oriëntatie (perceptie):

- Grotere ruimte
- Grotere afstanden
- Meer spelers (medespelers en tegenstanders)
- Meer en complexere opties
- Nieuwe spelregels
- Andere taakverdeling

### **6a Algemeen**

- de onder 13 hebben de ideale leeftijd om iets aan te leren;
- langer concentratievermogen in verhouding tot de onder 11;
- onder 13 gaan onderscheid maken tussen spelers die beter en minder goed kunnen voetballen;
- De spelers hebben steeds meer het besef van het “samen doen”;
- Er wordt getraind in basisvormen waarbij mogelijkheden geboden worden tot ontwikkeling van technische eigenschappen en het ontwikkelen van inzicht. Goede oefenstof hiervoor zijn 4:4 vormen;
- Er bestaat al een kleine mogelijkheid tot het team tactisch trainen.

### **6b Oefenstof**

De oefenstof is meer gericht zijn op het handelen vanuit teamfuncties

#### **Technisch**

- Het ontwikkelen van de pass- en traptechniek (zowel statische als dynamische vormen);
- Het ontwikkelen van de balaanname (borst, hoofd, vast aan de voet etc.);
- Koppen van de bal (zowel statische als dynamische vormen).

#### **Tactisch**

- Teamfunctie aanvallen (opbouw, creëren van kansen en scoren);
- Teamfunctie verdedigen (knijpen, kantelen, rugdekking geven, druk zetten op de bal);
- Teamfunctie omschakelen (balbezit naar balbezit tegenstander en andersom);
- Het aanleren van tactische grondbeginsels:
- Het vrijlopen zonder bal (vooractie maken)
- Ruimtes groter en kleiner maken (aansluiten, soms wegblijven)
- Handelingssnelheid (direct spel, functionele balaannames).

### **6c Uitgangspunten trainingspraktijk**

- Trainingsfrequentie: 1 keer trainen per week (positioneel, dus wedstrijd gericht, en de basishandelingen). Het soort veld is nog niet van belang. Mocht er een trainer zijn die 2x in de week wil trainen dan wordt er in overleg met het bestuur gekeken naar de mogelijkheden
- Voor elke speler dient er een bal te zijn;
- Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen);
- Pupillen vragend benaderen;
- Er dienen veel balcontacten geboden te worden tijdens trainingen;
- Korte uitleg geven. Zelf voordoen beter dan zelf uitleggen;
- Oefenstof gericht op techniek wordt zowel links- als rechtsbenig getraind;
- Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling;
- Het manipuleren van de weerstanden (makkelijker of moeilijker maken);
- Het coachen van de tactische en technische uitvoering (algemeen en individueel).

### **6d Uitgangspunten wedstrijden**

- Er dient een wedstrijdvoorbepreking te zijn die ingaat op één van de teamfuncties en hoe in deze teamfunctie gewenst wordt te handelen;
- Bespreking met de spelers omtrent de teamtactiek (aanvallen, verdedigen en omschakelen);
- Er is een vaste keeper. Veldspelers spelen steeds meer vanuit een vaste positie;
- Spelers moeten leren om te denken vanuit de teamfunctie en daar naar handelen;
- Zorg dat de spelers gecompimenteerd worden wanneer ze een juiste keuze maken of een leerproces laten zien (voorheen een verkeerde keuze gemaakt hebben en de vervolgactie van exact dezelfde situatie een juiste keuze laten zien);
- Wanneer de keeper in balbezit komt moet deze proberen de bal in de handen pakken en het spel proberen te vervolgen d.m.v. een verzorgde opbouw van achteruit;
- Benader elke speler/speelster positief. Probeer de pupil te motiveren en te stimuleren;
- Bij onsportief gedrag de betreffende pupil direct uit het veld halen;
- De spelers bedanken altijd de scheidsrechter en de tegenstander na afloop van de wedstrijd.

## **7 Opleidingsdoelstelling onder 15 (13 T/M 15 JAAR)**

In deze leeftijdsfase zal het gaan om het verder ontwikkelen van het Inzicht en de Communicatie (tICc). De algemene uitgangspunten worden afgeleid van de hoofdmomenten “balbezit” en “balbezit tegenpartij”. Er dient steeds meer inzicht ontwikkeld te worden in het positioneren in het veld van de speler en de linies. Om dit goed onder de aandacht te brengen zal communicatie een onmisbare factor zijn.

### **7a Algemeen**

- De fysieke gesteldheid: de jeugd kan in deze leeftijdsfase te maken krijgen met lichamelijke ongemakken, disharmonie. (Vb. enorme lengtegroei). Er dient rekening gehouden te worden met de belastbaarheid.
- Er is eerder sprake van puberale gedragingen. (Vb. afzetten tegen autoriteit etc.)
- De spelers beschikken over een langer concentratievermogen;
- Prestaties zijn meestal wisselvallig
- Er bestaat de mogelijkheid om trainingen al meer team tactisch in te richten;

### **7b Oefenstof**

- Wedstrijden dienen als uitgangspunt waarbij er meer aandacht besteed wordt op het handelen vanuit teamfuncties (het samen doen, vb. aanvallen & verdedigen)

### **Technisch**

- Techniek vergroten zodat er zowel links als rechtsbenig gehandeld kan worden;
- Het ontwikkelen van de pass- en traptechniek (zowel statische als dynamische vormen);
- Het ontwikkelen van de balaanname (borst, hoofd, vast aan de voet, etc.);
- Koppen van de bal (zowel statische als dynamische vormen).

### **Tactisch**

- Teamfunctie aanvallen (opbouw, creëren van kansen en scoren);
- Teamfunctie verdedigen (knijpen, kantelen, rugdekking geven, druk zetten op de bal);
- Teamfunctie omschakelen (balbezit naar balbezit tegenstander en andersom);
- Het aanleren van tactische grondbeginsels:
- Breedte en diepte in het spel in relatie tot de onderlinge afstanden
- Het vrijlopen zonder bal (vooractie maken)
- Ruimtes groter en kleiner maken (aansluiten, soms wegblijven)
- Handelingssnelheid (direct spel, functionele balaannames).

### **Communicatie**

- Er wordt van de spelers verwacht dat de speler met medespelers verbaal communiceert. (Man in de rug, opendraaien, etc.) Dit dient een automatisme te worden;
- Er dient aandacht besteed te worden aan het aanleren van non-verbale communicatie (wijzen, etc.).

### **7c Uitgangspunten trainingspraktijk**

- Trainingsfrequentie: 1 keer trainen per week (positioneel, dus wedstrijd gericht, en de basishandelingen). Het soort veld is nog niet van belang. Mocht er een trainer zijn die 2x in de week wil trainen dan wordt er in overleg met het bestuur gekeken naar de mogelijkheden
- Voldoende ballen voor de trainingsvorm;
- Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen);
- Junioren vragend benaderen;
- De junioren verantwoordelijkheidsgevoel geven;
- Er bestaat de mogelijkheid tot theoretisch uitleg/coachen;
- Oefenstof gericht op techniek wordt zowel links- als rechtsbenig getraind;
- Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling;
- het manipuleren van de weerstanden;
- het coachen van de tactische en technische uitvoering (algemeen en individueel)

### **7d Uitgangspunten wedstrijden**

- Er dient een wedstrijdvoorbereiding te zijn die ingaat op één van de teamfuncties en hoe in deze teamfunctie gewenst wordt te handelen;
- Bespreek met de spelers gezamenlijk de teamtactiek (aanvallen, verdedigen en omschakelen);
- Er is een vaste keeper. Veldspelers spelen nog meer vanuit een vaste positie;
- Spelers moeten leren om te denken vanuit de team functies “verdedigen”, “aanvallen” en “omschakelen” en daarnaar handelen:
- Wanneer de keeper in balbezit komt moet deze proberen de bal in de handen pakken en het spel proberen te vervolgen d.m.v. een verzorgde opbouw vanuit achteruit;
- Zorg dat de spelers gecompimenteerd worden wanneer ze een juiste keuze maken of een leerproces laten zien (voorheen een verkeerde keuze gemaakt hebben en de vervolgactie van exact dezelfde situatie een juiste keuze laten zien);
- Benader elke speler/speelster positief. Probeer de junior te motiveren en te stimuleren.;
- Bij onsportief gedrag de betreffende junior direct uit het veld halen;
- De spelers bedanken altijd de scheidsrechter en de tegenstander na afloop van de wedstrijd.

## **8 Opleidingsdoelstelling onder 17 (15 T/M 17 JAAR)**

Het voetbalspel begint al steeds meer vorm te krijgen, er wordt langzaam overgestapt van wedstrijdrijpheid naar competitierijpheid. Techniek, Inzicht en Communicatie (TICC) staan centraal. De nadruk gaat steeds meer liggen op het rendement van handelen: wie is geschikt voor welke positie en voor welke taak en het leren omgaan met speelwijzen (eigen team en tegenstander).

### **8a Algemeen**

- Er is nog steeds sprake van, maar in een mindere mate van puberale gedragingen. (Vb. afzetten tegen autoriteit etc.)
- De spelers beschikken over een langer concentratievermogen;
- Prestaties worden meer constant;
- Er bestaat de mogelijkheid om trainingen team tactisch in te richten;

### **8b Oefenstof**

- Wedstrijden dienen als uitgangspunt waarbij er meer aandacht besteed wordt op het handelen vanuit teamfuncties (het samen doen, vb. aanvallen & verdedigen)
- De weerstand in de oefenvormen dient groter te worden;
- Handelingen dienen in een hoger tempo uitgevoerd te worden;
- Het oefenen van spelhervattingen.

### **Technisch**

- De technische handelingen en kwaliteiten dienen uitgebreid en verfijnt te worden;
- De technische handelingen dienen op hogere tempo en onder weerstand uitgevoerd te worden.

### **Tactisch**

- Teamfunctie aanvallen (opbouw, creëren van kansen en scoren);
- Teamfunctie verdedigen (knijpen, kantelen, rugdekking geven, druk zetten op de bal);
- Teamfunctie omschakelen (balbezit naar balbezit tegenstander en andersom);
- Tactische grondbeginsels dienen eigen te worden/zijn;
- Breedte en diepte in het spel in relatie tot de onderlinge afstanden
- Het vrijlopen zonder bal (vooractie maken)
- Ruimtes groter en kleiner maken (aansluiten, soms wegblijven)
- Handelingssnelheid (direct spel, functionele balaannames)
- Buitenspel;
- Temporiseren en het behouden van balbezit;
- omgaan met verschillende wedstrijd tactieken.

### **Communicatie**

- Er wordt van de spelers verwacht dat de speler met medespelers verbaal communiceert (man in de rug, opendraaien, etc.) Dit dient een automatisme te worden;
- Er dient aandacht besteed te worden aan het aanleren van non-verbale communicatie (wijzen, etc.).

### **8c Uitgangspunten trainingspraktijk**

- Trainingsfrequentie: 1 keer trainen per week (positioneel, dus wedstrijd gericht, en de basishandelingen). Mocht er een trainer zijn die 2x in de week wil trainen dan wordt er in overleg met het bestuur gekeken naar de mogelijkheden. Dit zal de kwaliteiten van het gehele team wel verbeteren. Ook wordt er jaarlijks gekeken of men minimaal 1x per week op een wedstrijdveld kan trainen om wedstrijdgericht te kunnen trainen.
- Voldoende ballen voor de trainingsvorm;
- Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen);
- Junioren vragend benaderen;
- De junioren verantwoordelijkheidsgevoel geven;
- Er bestaat de mogelijkheid tot theoretisch uitleg/coachen;
- Oefenstof gericht op techniek wordt zowel links- als rechtsbenig getraind;
- Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling;

### **8d Uitgangspunten wedstrijden**

- Er dient een wedstrijdvoorbereiding te zijn die ingaat op één van de teamfuncties en hoe in deze teamfunctie gewenst wordt te handelen;
- Bespreek met de spelers gezamenlijk de teamtactiek en teamfuncties (aanvallen, verdedigen en omschakelen);
- Er is een vaste keeper. Veldspelers spelen vanuit een vaste positie;
- Spelers moeten leren om te denken vanuit de teamfuncties en daarnaar handelen;
- Wanneer de keeper in balbezit komt moet deze proberen de bal in de handen pakken en het spel proberen te vervolgen d.m.v. een verzorgde opbouw vanuit achteruit;
- Zorg dat de spelers gecompimenteerd worden wanneer ze een juiste keuze maken of een leerproces laten zien (voorheen een verkeerde keuze gemaakt hebben en de vervolgactie van exact dezelfde situatie een juiste keuze laten zien);
- Benader elke speler/speelster positief. Probeer de junior te motiveren en te stimuleren;
- Bij onsportief gedrag de betreffende junior direct uit het veld halen;
- De spelers bedanken altijd de scheidsrechter en de tegenstander na afloop van de wedstrijd

## 9 Opleidingsdoelstelling onder 19 (17 T/M 19 JAAR)

In deze fase gaat het om het leren winnen van een wedstrijd. De spelers dienen aan te leren om in dienst van een teamprestatie te spelen en zullen taaktrainingen per positie krijgen. De spelers dienen zich optimaal te ontwikkelen om de doorstroom richting de senioren elftallen te vergemakkelijken.

### 9a Algemeen

- De spelers beschikken over vrij lang concentratievermogen;
- Prestaties worden meer constant;
- Er bestaat de mogelijkheid om trainingen team tactisch in te richten;
- De spelers krijgen steeds meer acceptatie van elkaars sterke punten en zwakke punten.

### 9b Oefenstof

- Wedstrijden dienen als uitgangspunt waarbij er aandacht besteed wordt aan de specifieke taken van de speler en team;
- De weerstand in de oefenvormen dient 100% te worden;
- Handelingen dienen in een hoog tempo uitgevoerd te worden;
- Het oefenen van spelhervattingen.

### Technisch

- De technische handelingen en kwaliteiten dienen uitgebreid en verfijnt te worden;
- De technische handelingen dienen op hogere tempo en onder weerstand uitgevoerd te worden.

### Tactisch

- Teamfunctie aanvallen (opbouw, creëren van kansen en scoren);
- Teamfunctie verdedigen (knijpen, kantelen, rugdekking geven, druk zetten op de bal);
- Teamfunctie omschakelen (balbezit naar balbezit tegenstander en andersom);
- Tactische grondbeginsels dienen eigen te zijn.

**Ten opzichte van de onder 17 moet er in de onder 19 ook variatie mogelijk zijn bij een bepaalde stand in een wedstrijd. Omschakeling 1-4-4-2 naar 1-4-3-3 cq 1-5-3-2.**

- Breedte en diepte in het spel in relatie tot de onderlinge afstanden
- Het vrijlopen zonder bal (vooractie maken)
- Ruimtes groter en kleiner maken (aansluiten, soms wegblijven)
- Handelingssnelheid (direct spel, functionele balaannames)
- Buitenspel;
- Temporiseren en het behouden van balbezit;
- omgaan met verschillende wedstrijd tactieken.

### Communicatie

- Het dient een automatisme te worden dat de speler verbaal communiceert;
- Er dient aandacht besteed te worden aan het aanleren van non-verbale communicatie.

### 9c Uitgangspunten trainingspraktijk

Trainingsfrequentie: 1 keer trainen per week (positioneel, dus wedstrijd gericht, en de basishandelingen). Mocht er een trainer zijn die 2x in de week wil trainen dan wordt er in overleg met het bestuur gekeken naar de mogelijkheden. Dit zal de kwaliteiten van het gehele team wel verbeteren. Ook wordt er jaarlijks gekeken of men minimaal 1x per week op een wedstrijdveld kan trainen om wedstrijdgericht te kunnen trainen.

De spelers die de leeftijd hebben om het eerstvolgende seizoen over te gaan naar de senioren moeten de mogelijkheid krijgen om mee te kunnen trainen met de senioren na de winterstop.

- Voldoende ballen voor de trainingsvorm;
- Situatief coachen (situaties stopzetten en uitleggen);
- Junioren vragend benaderen;
- De junioren verantwoordelijkheidsgevoel geven;
- Theoretische uitleg/coachen;
- Fysieke trainingen;
- Oefenstof gericht op techniek wordt zowel links- als rechtsbenig getraind;
- Oefenstof heeft een voetbaleigen bedoeling;

#### **9d Uitgangspunten wedstrijden**

- Er dient een wedstrijdvoorbereiding te zijn die ingaat op één van de teamfuncties en hoe in deze teamfunctie gewenst wordt te handelen;
- Bespreking met de spelers omtrent de teamtactiek en teamfuncties; (aanvallen, verdedigen en omschakelen)
- Er is een vaste keeper. Veldspelers spelen vanuit een vaste positie;
- Spelers moeten leren om te denken vanuit de teamfunctie en daarnaar handelen;
- Wanneer de keeper in balbezit komt moet deze proberen de bal in de handen pakken en het spel proberen te vervolgen d.m.v. een verzorgde opbouw vanuit achteruit;
- Zorg dat de spelers gecompimenteerd worden wanneer ze een juiste keuze maken of een leerproces laten zien (voorheen een verkeerde keuze gemaakt hebben en de vervolgactie van exact dezelfde situatie een juiste keuze laten zien);
- Betrek de speler nadrukkelijk, ze zijn er rijp voor;
- Bij onsportief gedrag de betreffende junior direct uit het veld halen;
- De spelers bedanken altijd de scheidsrechter en de tegenstander na afloop van de wedstrijd.

#### **Elshout onder 23**

Vanaf 2017 is er weer een Elshout onder 23 in het leven geroepen. De hoofdtrainer van het eerste elftal zal samen met de trainer van de A-jeugd een 5/6-tal wedstrijden plannen in de periode oktober t/m maart voor spelers tot en met 23 jaar. De doelstelling van dit team is voor de jeugdspelers om alvast kennis te maken met het seniorenvoetbal. Hiervoor komen spelers in aanmerking die in de toekomst een selectielid kunnen worden. Het staat dus niet van tevoren vast indien een jeugdspeler wordt opgeroepen deze automatisch in de selectie komt in een later stadium.

Voor dit team kunnen ook 1<sup>e</sup> jaars Onder 19 spelers of extreem grote talenten van Onder 17 voor benaderd worden. Bij het benaderen van een Onder 17 speler zal dit altijd in overleg gaan met het jeugdbestuur.

## 10 Opleidingsdoelstelling Keeperstraining

### 10a Algemene taken keeper

#### **Voorkomen van doelgevaar**

Door goed een verdediging te leiden, te organiseren (commando's geven en technisch optreden/handelen).

Om de kans op doelgevaar zo klein mogelijk te houden, is het anticiperen op verschillende spelsituaties een must. Het anticiperen op schoten en voorzetten is een wezenlijk onderdeel van het keepersvak.

Zo vroeg mogelijk de bal onderscheppen; aanvallen op de bal: de bal wordt op een zo vroeg mogelijk moment onderschept, dit heeft consequenties voor de keeper en zijn uitgangshouding en de vervolgtechniek van verwerken

#### **Voorkomen van tegendoelpunten:**

##### *Verwerken ballen*

Daadwerkelijk verwerken van ballen richting goal en/of doelgebied

##### *Vangen*

Natuurlijk is het altijd de bedoeling dat de keeper een op hem afkomende bal dusdanig verwerkt, dat de bal in zijn bezit blijft. Is de bal in zijn bezit (in de handen) dan is het voor een tegenstander onmogelijk om tot een doelpoging te komen. Er zijn drie verschillende vangtechnieken: onderhands, bovenhands en via borst/buik. In de jeugdkeeperstrainingen dient ruim aandacht gegeven te worden aan hoe de jeugdkeeper aangeleerd/geleerd kan worden ballen direct (zonder loslaten) door middel van vangen te verwerken.

##### *Duiken: grond en hoog (zweven)*

Het verschil in deze twee technieken is simpel: bij een val houdt de keeper contact met de grond, waarbij hij afrolt langs de zijkant van het lichaam en bij het zweven is het gehele lichaam van de keeper niet meer in contact met de grond.

##### *Stompen en tikken*

Is het voor een keeper onmogelijk om de bal te vangen, dan moet hij in ieder geval proberen de bal van richting te veranderen door middel van tikken of stompen. Bij tikken dient de keeper de bal naar de zijkant of over de goal te verwerken. Stompen wordt gebruikt om balbezit/een doelkans voor de tegenpartij te verkleinen. Echter het nadeel hiervan is dat de kans groot is dat de bal in het spel blijft en daardoor het gevaar niet altijd geweken is.

## **Coachen**

Het coachen van de keeper in een wedstrijdssituatie kent twee aspecten: verbaal coachen en fysiek coachen. Zoals al aangeven dient de jeugdkeeper zijn coaching te beperken tot zijn verdediging en niet op opbouwende aanvallende acties van de middenvelders of zelfs aanvallers.

Dit is de meest voor de hand liggende vorm van coachen. De grootste fout die hierbij gemaakt wordt, vooral door de jeugdkeepers, is dat het overdadig gedaan wordt en te veel in algemene zin. Geen enkele speler voelt zich dan aangesproken. Met name het roepen van de spelersnamen moet bij de specifieke coachoefeningen vaak herhaald worden. De commando's moeten kort, to the point en verstaanbaar gehouden worden.

Hoe dichter de tegenpartij bij zijn eigen doel komt, hoe dwingender de coaching van de keeper naar zijn verdedigers moet zijn. Aan het coachen door de jeugdkeeper wordt terecht veel waarde gehecht. Trainers hebben vaak te weinig tijd en/of kennis om dit te trainen. De jeugdkeepers dienen door de jeugdkeeperstrainers worden aangeleerd gebruik te maken van dezelfde coach commando's, gekoppeld aan de bijhorende spelsituaties. Een trainer/leider dient deze commando's binnen het team duidelijk te verwoorden en de medespelers te instrueren deze commando's ook daadwerkelijk op te volgen. De jeugdkeepers coördinator zorgt ervoor dat de trainer/ leider van deze commando's op de hoogte zijn.

Voorbeelden van standaard commando's zijn:

(Gebruik bij termen ook namen van de spelers zodat men weet wie aangesproken wordt)

*TIJD:* Speler heeft tijd om met bal te lopen, geen direct gevaar van de tegenstander

*WEG:* Speler moet de bal wegwerken, direct gevaar van de tegenstander

*TERUG:* Speler kan de bal terug spelen

*NIET TERUG:* Bal kan niet terug worden gespeeld op de keeper

*LOS:* Keeper pakt de bal, bal is voor de keeper

*JIJ:* Keeper geeft aan dat speler bal moet spelen

## **Positie van de keeper in het veld**

Het daadwerkelijk positie nemen in de goal is een belangrijk aspect voor een jeugdkeeper. Hier dient men al bij de F-pupillen mee te beginnen. Het gaat hier om de positie van de keeper in het doelgebied als daarbuiten bij verschillende situaties. Waar gaat de keeper staan.

De volgende situaties kunnen zich voordoen

### *Vrije trappen*

Jeugdkeeper dekt met de muur 1 hoek af. Zorg dat men zicht op de bal houdt.

Met handen aangeven naar welke kant de spelers moeten gaan staan.

### *Corners*

Plaats achterin nemen. Creëer een vrije baan naar de bal. Kortste weg naar de bal zoeken.

Bij een corner wordt verwacht dat de keeper van Elshout wijst en mondeling aangeeft waar een medespeler moet gaan staan.

### *Balbezit tegenpartij*

Met het spel meebewegen. Rekening houden met steekballen/ diepteballen. Niet op de doellijn blijven staan. Zorg dat men de bal kan onderscheppen.

### *Balbezit*

Zorg dat je aanspeelbaar bent. Beweeg mee met spel.

### *Terugspeelbal*

Creëer ruimte voor jezelf bij terugspeelballen. Geef duidelijkheid aan medespelers waar en hoe je de bal terug gespeeld wil hebben. Door middel van verbale en fysieke coaching.

### *Diepteballen*

Inschatten van diepte. In juiste startbeweging/ positie staan. Timing.

### **10b Trainingen**

De trainingsopbouw bestaat uit een voorbereiding, kern en slot. Men dient 1 of 2 aspecten van het keepen te behandelen in een training en deze te verwerken in vormen van makkelijk naar moeilijk. Men dient rekening te houden met niveau en dat wat zij horen of moeten leren in deze leeftijdscategorie of afdeling.

Voorbeeld trainingsopbouw:

- De voorbereiding: (warming up)
- Zonder bal (bijvoorbeeld: loopschool, ladder oefeningen)
- Met bal (rollen, gooien, links trappen, rechts trappen, drop kick volley)
- Kern:
- Het onderdeel van het keepen wat men wil behandelen.
- Afsluiting:
- Spelvorm

### **10c Aandachtsgebieden jeugdtraining**

<b>F-E-pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Kernteknik	Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk Oprapen Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw Duiken (grond): vanuit grond opbouw naar zweven Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet-buik-borst- hoofdhoogte. Rollen Uittrap (volley) Uittrap (dropkick) Uitgangshouding: handen open
Tactisch	Opbouw leiden: Rollen, werpen Uitlopen Duel 1:1 Uitkomen
Conditioneel	Geen krachttraining: Balgevoel stimuleren Gebruik lichaam Oefeningen in spelvorm
Coaching	“Los” leren roepen Leren praten met verdediging (corners, vrije trappen)
Specifieke aandachtspunten	Herhaling in oefeningen Korte en variërende oefeningen: i.v.m. concentratie Oefeningen moeten educatief maar ook leuk zijn Geen lange wachttijden Belevingswereld

<b>D-pupillen jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Kern Techniek	Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk Oprapen Vallen (afwikkelen): vanuit zit, hurk en staan opbouw Duiken: instappen, insnijden bal Voetenwerk Ballen op het lichaam verwerken Tippen en stompen introductie Vangen: onderhands en bovenhands: positie vanuit voet, buik, borst, hoofdhoogte: meerdere posities Rollen, slingerworp Uittrap d.m.v. van volley, dropkick Doeltrap Uitgangshouding
Tactisch	Inleiden: rollen, slingerworp, trappen op maat Uitlopen Duel 1:1 Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen Positie in goal en in 16 meter gebied
Conditioneel	Snelheid/reactie vergroten Balgevoel vergroten: fijne motoriek Sprongkracht Vallen en opstaan Uithoudingsvermogen Traptechniek
Coaching	“Los” leren roepen Aanbieden terugspeelballen: “terug” en “jij”. Opstellen en positionering tijdens verdediging, corners, introductie positionering tijdens verdedigende spelsituaties (organisatie verdediging)
Specifieke aandachtspunten	Herhaling in oefeningen Rol van keeper in het team Inzet en discipline Verhoogd oefen tempo Geen lange wachttijden Veranderingen leefomstandigheden Nadruk op verfijning basistechnieken

<b>C-junioren jeugdkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Kern Techniek	Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk Oprapen: in beweging en zijwaarts wegduiken Vallen, afwikkelen: vanuit hurk, zit en staan Opbouw verzorgen Duiken: instappen, insnijden bal Ballen op het lichaam verwerken en naast het lichaam Tippen en stompen Onder weerstand/tegenstand houden Vangen: onderhands, bovenhands, Rollen, slingerworp, ook in beweging handelen. Uittrap: volley en dropkick Traptechniek Koppen, slidings Voetbalkwaliteiten Uitgangshouding
Tactisch	Opbouw inleiden, rollen, slingerworp en trappen op maat ook in beweging. Vormen van spelhervattingen: Uitlopen Duel 1:1 Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen Positie in goal en 16 meter gebied: aanbieden, ruimte creëren.
Conditioneel	Snelheid/reactie vergroten Balgevoel verfijnen Voetbalkwaliteiten Sprongkracht Vallen en opstaan Traptechniek
Coaching	"Los" leren roepen Aanbieden: Terugspeelballen: "terug" en "jij". "Weg" leren roepen waarschuwen medespelers In algemeen binnen team diverse coaching termen bespreken en vastleggen (aansturen automatisme) Opstellen en positioneren verdediging corners Positionering tijdens verdedigende spelsituaties Penalty
Specifieke aandachtspunten	Herhaling in oefeningen Rol en positie van keeper in team Inzet en discipline Positieve coaching Verhoogd oefentempo Geen lange wachttijden Persoonlijkheid: zelfvertrouwen en zelfstandigheid

Veranderingen: leefomstandigheden, school, puberteit  
Nadruk op verfijning basistechnieken

<b>B-juniorenkeepers</b>	<b>Leerdoel</b>
Kern Techniek	<p>Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk  Oprapen: in beweging en zijwaarts wegduiken  Vallen, afwikkelen: vanuit hurk, zit en staan  Opbouw verzorgen  Duiken: instappen, insnijden bal  Ballen op het lichaam verwerken en naast het lichaam  Tippen en stompen  Onder weerstand/tegenstand houden  Vangen: onderhands, bovenhands,  Rollen, slingerworp, ook in beweging handelen.  Uittrap: volley en dropkick  Traptechniek  Koppen, slidings  Voetbalkwaliteiten  Uitgangshouding</p>
Tactisch	<p>Opbouw inleiden, rollen, slingerworp en trappen op maat ook in beweging.  Vormen van spelhervattingen:  Uitlopen  Duel 1:1  Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen  Positie in goal en 16 meter gebied: aanbieden, ruimte creëren.</p>
Conditioneel	<p>Snelheid/reactie vergroten  Balgevoel verfijnen  Voetbalkwaliteiten  Sprongkracht  Vallen en opstaan  Traptechniek</p>
Coaching	<p>“Los” leren roepen  Aanbieden: Terugspeelballen: “terug” en “jij”.  “Weg” leren roepen waarschuwen medespelers  In algemeen binnen team diverse coaching termen bespreken en vastleggen (aansturen automatisme)  Opstellen en positioneren verdediging corners  Positionering tijdens verdedigende spelsituaties  Penalty</p>
Specifieke aandachtspunten	<p>Herhaling in oefeningen  Rol en positie van keeper in team  , Inzet en discipline  Positieve coaching  Verhoogd oefentempo  Geen lange wachttijden  Persoonlijkheid: zelfvertrouwen en zelfstandigheid  Veranderingen: leefomstandigheden, school, puberteit  Nadruk op verfijning basistechnieken</p>

A-junioren keepers	Leerdoel
Kern Techniek	Verplaatsen in en voor het doel: voetenwerk Oprapen: in beweging en zijwaarts wegduiken Vallen, afwikkelen: vanuit hurk, zit en staan Opbouw verzorgen Duiken: instappen, insnijden bal Ballen op het lichaam verwerken en naast het lichaam Tippen en stompen Onder weerstand/tegenstand houden Vangen: onderhands, bovenhands, Rollen, slingerworp, ook in beweging handelen. Uittrap: volley en dropkick Traptechniek Koppen, slidings Voetbalkwaliteiten Uitgangshouding
Tactisch	Opbouw inleiden, rollen, slingerworp en trappen op maat ook in beweging. Vormen van spelhervattingen: Uitlopen Duel 1:1 Uitkomen: bal vroegtijdig onderscheppen Positie in goal en 16 meter gebied: aanbieden, ruimte creëren.
Conditioneel	Snelheid/reactie vergroten Balgevoel verfijnen Voetbalkwaliteiten Sprongkracht Vallen en opstaan Traptechniek
Coaching	“Los” leren roepen Aanbieden: Terugspeelballen: “terug” en “jij”. “Weg” leren roepen waarschuwen medespelers In algemeen binnen team diverse coaching termen bespreken en vastleggen (aansturen automatisme) Opstellen en positioneren verdediging corners Positionering tijdens verdedigende spelsituaties Penalty
Specifieke aandachtspunten	Herhaling in oefeningen Rol en positie van keeper in team Inzet en discipline Positieve coaching Verhoogd oefentempo Geen lange wachttijden Persoonlijkheid: zelfvertrouwen en zelfstandigheid Veranderingen: leefomstandigheden, school, puberteit Nadruk op perfectionering basistechnieken Kritisch durven en kunnen zijn ten opzichte van eigen functioneren.

### **10d wedstrijden**

In het teamoverleg dient niet alleen gekeken te worden naar de veldspelers maar ook specifiek naar de rol en positie van de keeper.

Namelijk:

Spelers weten welke commando's de jeugdkeeper geeft.

Spelers volgen te gegeven commando's van de jeugdkeeper op.

Corners en vrije trappen tegen: het moet voor eenieder duidelijk zijn wat ieder zijn rol hierin is. Dit geeft rust ten tijde van het spelmoment aan zowel keeper als speler.

Keeper dient ten alle tijden als volwaardig lid van het team te zien.

### **10e Het coachen van een jeugdkeeper**

Tijdens een wedstrijd gaat er vaak van alles mis. Daarnaast gaat er ook natuurlijk ook heel veel goed. Dat moet men dan ook niet vergeten als we het hebben over het coachen tijdens wedstrijden.

Als we jeugdkeepers beter willen laten keepen zijn we snel geneigd om ons alleen te richten op het negatieve. Het is de taak van de trainer/jeugdkeeperstrainer om te kijken wat er goed en minder goed gaat bij een jeugdkeeper. Uiteindelijk gaat het erom om jeugdkeepers met plezier beter te leren keepen. Complimenten geven is daarbij een belangrijk middel.

Wat je doet of zegt moet natuurlijk aansluiten op het niveau en de belevingswereld van de jeugdkeepers. Daarom zal je tegen een E-keeper andere dingen zeggen dan tegen een keeper van de D-pupillen. De coachdoelstelling zal dus tijdens een wedstrijd verschillend zijn. Ook de manier en het moment waarop spelers worden benaderd, kan verschillend zijn. Een E-speler kan al benoemen wat hij wel en wat hij niet zo leuk vindt. Dit geeft informatie over zijn voetbalbeleving. Een D-speler kijkt al kritischer naar zijn eigen prestatie en die van anderen.

Belangrijk bij coachen van jeugdkeepers is dat de jeugdkeeper komt om te voetballen. Het spel is voor de spelers en jeugdkeeper. Zij zijn de hoofdrolspelers! Dat moet men niet vergeten. Bij het coachen van de jeugdkeeper dient men rekening te houden met de verschillende doelstellingen per leeftijdscategorie gekoppeld aan de ontwikkelingskenmerken. Op basis daarvan komt de trainer tot een aantal aandachtspunten. Deze aandachtspunten staan centraal tijdens de wedstrijd en het maken van coachopmerkingen. Dit betekent: niet over alles wat zeggen en niet van de hak op de tak springen, maar je beperken en de structuur van voetballen, aanvallen en verdedigen, gebruiken als kader.

Een trainer/leider dient ervoor te zorgen dat ouders zich niet verzamelen achter het doel van de jeugdkeeper. Ook dient de trainer/ leider de ouders vooraf verantwoord toe te spreken om niet massaal te gaan roepen en te letten op emoties. Anders kan dit namelijk de prestaties en concentratievermogen van de jeugdkeeper negatief beïnvloeden.

Het effect is natuurlijk de graadmeter om te bepalen of het zinvol is wat je doet of zegt. Zie je tijdens een wedstrijd dat een keeper zich verbeterd na iets wat je zegt dan is dit positief maar wordt niet overmoedig door overvloedig te gaan coachen. De jeugdkeeper maakt uiteindelijk de keuzes in het veld niet de trainer die in of langs het veld staat. Daarvoor is voetbal een te onvoorspelbaar spel. De trainer moet de jeugdkeeper slechts willen helpen bij het maken van keuzes.

Mocht een keeper, na goedbedoelde, coach opmerkingen van een trainer slechter gaan voetballen of zelfs kwaad worden op een trainer dan is dit een toets moment voor de trainer om te leren dat hij zijn mond moet houden. Het heeft namelijk niet geleid tot een gewenst effect. Bij dit alles speelt de (culturele) achtergrond van een speler een belangrijke rol.

Als laatste neem de coaching van de jeugdkeeper richting zijn team niet over. Maar stimuleer de jeugdkeeper dit zelfstandig te doen. Een terugkomend verwijt van een trainer is: "mijn keeper coacht

niet". De trainer kan zichzelf afvragen of hij hier voldoende aandacht aan besteed. Weet de keeper bijvoorbeeld wat hij moet zeggen of roepen in bepaalde situatie. Bij een wedstrijdevaluatie kan de trainer met zijn jeugdkeeper en spelers situaties uit wedstrijdmomenten terughalen en deze bespreekbaar maken hoe men in deze situatie dient te communiceren met elkaar.