



JEUGD FOCUS'07

TECHNISCH BELEIDSPPLAN

WWW.FOCUS07.NL

TECHNISCH
BELEIDSPLAN

INHOUDSOPGAVE

03

VISIE

— Een vereniging waar sportiviteit, respect en verbondenheid de basis vormen van plezier en prestatie.

04

KERNWAARDEN NORMEN & WAARDEN

— Samenwerking, respect, betrokkenheid en voetbalplezier.
Gedrag, respect en verantwoordelijkheid op en rond het veld.

05

DOELSTELLINGEN

— Gericht op groei, kwaliteit en doorstroming — met aandacht voor elk team en iedere speler.

06

HOE WERKEN WE

— Een transparant stappenplan voor teamvorming, evaluatie en communicatie gedurende het seizoen.

08

TRAININGEN

— Gerichte en begeleide trainingen verhogen het niveau van speler en team, met aandacht voor techniek, intensiteit en samenspel.

10

KEEPERS EN KEEPERSTRAINERS

— Specifiek beleid en begeleiding gericht op de persoonlijke groei en prestaties van onze keepers.

13

LEERPLAN KEEPERS EN VELDSPELERS

— Een doordachte en op leeftijd afgestemde trainingsvisie voor technische, tactische en mentale ontwikkeling.

24

WEDSTRIJDEN EN SELECTIEBELEID

— Heldere richtlijnen voor selectie, speelminuten en samenwerking tussen teams — altijd met het clubbelang voorop.



MEER DAN EEN VERENIGING

Focus'07 is méér dan een voetbalclub. Wij zijn een vereniging die diep geworteld is in de lokale samenleving en zich sterk maakt voor een sportieve, veilige en respectvolle omgeving waar iedereen zich thuis voelt. Wij geloven dat voetbal verbindt, ontwikkelt en inspireert. Daarom zetten wij ons iedere dag in voor een omgeving waarin jong en oud met plezier kunnen sporten — ongeacht achtergrond, niveau of ambitie. Onze club wil een ondernemende vereniging zijn die met open vizier nieuwe uitdagingen aangaat. We stimuleren innovatie, omarmen groei en geloven in continue ontwikkeling — zowel op sportief als organisatorisch vlak. Binnen onze vereniging vinden recreatief en prestatiegericht voetbal harmonieus hun plek, met een centrale rol voor het teamgevoel. Samenwerking, respect en verantwoordelijkheid zijn hierbij leidende principes.

Focus'07 draait op betrokkenheid. Leden, ouders, vrijwilligers en stafleden zijn gezamenlijk eigenaar van het verenigingsleven. We hechten veel waarde aan een heldere structuur, waarin taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden duidelijk zijn afgestemd. Niemand staat boven de ander — iedereen telt mee, en iedereen doet mee.

Onze identiteit wordt gevormd door een sterke sociale verbondenheid, plezier en het streven naar kwaliteit. Dat uit zich onder andere in een jeugdopleiding waarin we investeren in eigen mensen: spelers én trainers die we binnen onze club opleiden en begeleiden. Ook op het gebied van faciliteiten blijven we innoveren, met als doel om alle leden de ruimte te geven zich optimaal te ontwikkelen.

Focus'07 kijkt vooruit. We benutten de kracht en omvang van onze vereniging om te groeien, te vernieuwen en samen successen te boeken. Dit beleidsplan weerspiegelt onze ambities, onze waarden en onze visie op toekomstgericht jeugdbeleid.

Samen zijn wij Focus'07. Samen bouwen we aan de toekomst.

ONZE VISIE

Kernwaarden van de club

- Het onderhouden van een langdurige samenwerking met haar leden.
- Van elkaar leren, samen ontwikkelen, verbinden en presteren.
- Open en eerlijk in de communicatie naar elkaar, in belang van Focus'07 en het team. Eigenbelang ondergeschikt.
- Betrokkenheid van alle leden en vrijwilligers.
- Een vrijwilliger wordt gewaardeerd en gerespecteerd.
- Samen met plezier voetbalresultaten boeken, zowel recreatief als prestatief.
- Hoogste niveau nastreven.
- Binnen de club is er ruimte voor initiatieven vanuit haar leden en vrijwilligers. Proactief en ondernemend.
- Vanuit het oogpunt van 'sportief' en 'respectvol' met elkaar omgaan op basis van gedeelde normen en waarden.

Normen en waarden

- Gelijke kansen voor iedereen.
- Respect voor elkaar, de vrijwilligers, scheidsrechters en gastverenigingen.
- Goed gastheerschap naar gastverenigingen.
- Preventief en correctief beleid vaststellen met betrekking tot sanctiebeleid (intern sanctiebeleid/escalatieladder).
- Onze spelers, leden en vrijwilligers zijn het visitekaartje van de vereniging.
- Ervoor zorgen dat spelers plezier hebben in het trainen en voetballen.
- Niet vloeken en schelden langs de lijn en beslissingen accepteren van de spelbegeleiders, scheids- en assistent-scheidsrechters.
- Duidelijke regels opstellen (samen met de spelers) met betrekking tot op tijd aanwezig zijn, afmelden voor trainingen en wedstrijden, zorg voor materialen, schoonmaken kleedkamers, douchen enz. en de controle daarop.
- Steunen van en gevolg geven aan de door de vereniging opgestelde gedragsregels voor de spelers.
- De staf neemt een stimulerende rol aan en coacht positief.
- Het kader* is altijd bereid de keuzes van de vereniging toe te lichten.
- Het kader* communiceert tijdig helder en duidelijk.
- Het kader* ontmoedigt/corrigeert ongewenst gedrag.
- Verenigingsbelang gaat altijd voor eigen (team)belang.
- Ouders zijn zich ervan bewust dat voetbal een teamsport is en stimuleren hun kind aanwezig te zijn op wedstrijden en trainingen.
- Zijn medeverantwoordelijk voor en zuinig op de kleding en materialen van de vereniging.
- Vermijden pestgedrag, discriminatie en vernielingen, zowel fysiek als online.
- Maken het seizoen normaal gesproken af (vanzelfsprekend zijn er uitzonderingen zoals ziekte, blessures of verhuizing). Communicatie/openheid vanuit de vereniging (bestuur/commissie/trainers/leiders):

* Het kader = TC (Technische Commissie, JC (jeugdcommissie) en het bestuur.



KERNWAARDEN
NORMEN EN WAARDEN



Doelstellingen

Dit beleid is erop gericht invulling te geven aan de onderstaande doelstellingen:

- Plezier voor iedereen
- Alle selectie teams laten uitkomen op een zo hoog mogelijk niveau. Alle niet selectie teams ingedeeld naar mogelijkheden
- Herkenbaar en dominant voetbal spelen.
- Structureel jeugdspelers afleveren aan de zaterdagselectie.

Subdoelstellingen

- Voor de JO13-1 t/m JO19-1 streeft de vereniging ernaar om minimaal op 4de divisie niveau te spelen.
- T/m JO12-1 spelen op een zo hoog mogelijk niveau.
- Een stabiele en hoogkwalitatieve technische organisatie neerzetten.
- De vereniging streeft ernaar om haar spelers/teams zo goed mogelijk voor te bereiden om te spelen op een zo hoog mogelijk niveau en/of groot veld. Voorbeeld: Spelers/teams uit de eigen jeugdopleiding versneld door laten stromen naar een hogere leeftijdsklasse.
- Spelers uit de eigen jeugdopleiding aan de club binden en de mogelijkheid geven door te laten stromen naar de senioren.
- Spelers en staf van alle teams bewust maken dat het sportieve ontwikkeling en sportief gedrag representatief is voor de rest van de vereniging.



Stap 1: Herfst- en kerstvakantie

Voorafgaand aan de evaluatie van teamsamenstellingen en selectie-/opleidingsselftalle zijn er mogelijke wijzigingen binnen sportieve selectieteams. Gedurende het seizoen wordt intern op de club gescout bij de selectie- en opleidingsteams.

Alle spelers worden beoordeeld op hun ontwikkeling/kwaliteit en er vinden interne evaluaties plaats door betreffende (hoofd-/assistent-) trainers, leiders, TC . Voorafgaand aan de kerstvakantie ontvangen TC en hoofdtrainers van iedere leeftijdsgroep van de trainers/leiders van de breedte-teams een beoordeling van hun spelers. In de eerste helft van het nieuwe seizoen, voor de herfst- en kerstvakantie, is het mogelijk dat spelers, gelet op hun ontwikkeling/kwaliteit worden doorgeschoven of overgeplaatst naar een passend team. Een goede communicatie naar de ouder(s)/speler(s), opgebouwd in een aantal gesprekken, is absolute noodzaak. Deze communicatie wordt verzorgd door TC coördinator

Stap 2: Januari en februari

Voorlopige teamsamenstellingen (aantal teams) vaststellen voor het daaropvolgend seizoen aan de hand van info van trainers, leiders en scouting. Er wordt in iedere leeftijdsgroep door de leeftijdscoördinator TC, het technisch kader en indien aanwezig HJO een voorlopige inschatting gemaakt van het aantal teams voor het daaropvolgend seizoen. Mogelijke dispensatie van spelers en wel of niet vervroegd doorschuiven van spelers op basis van talent of aantallen. In het geval dat er nog niet genoeg informatie voorhanden is van bepaalde spelers dient vóór 1 maart nog het verzoek te worden gedaan om over een bepaalde speler(s) een beoordeling aan te leveren.

Stap 3: Januari/Februari

Overleg met hoofd-/assistent-/keeperstrainers sportieve selectieteams aangaande beschikbaarheid daaropvolgend seizoen. De gesprekken met de hoofd-/assistent- trainers van de selectieteams, keeperscoördinatoren, keeperstrainers, worden gevoerd door de betreffende TC coördinator(en) in samenwerking met de HJO, TC het bestuurslid Technische zaken. Het streven is dat medio februari/maart alle trainersfuncties voor het nieuwe seizoen zijn ingevuld. Alle trainersfuncties voor de opleidingsteams dienen uiterlijk maart/april te zijn ingevuld.

Stap 4: na de winterstop

Na winterstop: meetraineren van talentvolle spelers met selectieteams op de eerste trainingsavonden in de week. Na analyse van de scouting en overige beoordelingen is een voorlopige lijst opgesteld van selectiewaardige spelers voor alle standaardteams bij de senioren en de jeugd voor het daaropvolgend seizoen. Periodiek meetraineren op de maandag/dinsdag met selectieteams na de winterstop is een extra selectiemoment voor de hoofd-/assistent trainers van iedere leeftijdsgroep. De TC als eindverantwoordelijk en hoofdtrainers dienen gezamenlijk een schema met data en aantallen samen te stellen, te bewaken en de betreffende spelers tijdig hieraan gaande te informeren. Mutaties zijn mogelijk tijdens het lopende seizoen. Indien er een selectietrainer van mening is, dat tijdens het seizoen er mutaties moeten plaatsvinden, dient hij dat aan te kondigen bij het Hoofd Jeugdopleiding. Deze treedt in overleg met betreffende TC-coördinator.

Stap 5: April

Er zijn gesprekken met trainers per leeftijdscategorie, HJO en TC. Op basis van deze gesprekken, eventueel aangevuld met de trainers uit de onderliggende en bovenliggende leeftijdsgroepen, worden de eerste voorlopige teamindelingen vastgelegd. Deze worden in het eerstvolgende TC-overleg besproken met de bestuurslid technische zaken, HJO en TC.

Stap 6: Mei

Op basis van het TC-overleg vindt er een terugkoppeling plaats naar de trainers met eventuele besprekpunten. Dit proces kan zich, afhankelijk van de probleempunten, herhalen.

Stap 7:

Er is een incidentele terugkoppeling naar ouders voorafgaand aan definitieve bekendmaking. Het is mogelijk dat er een situatie ontstaat, waarbij het verstandig is ouders van spelers voorafgaand aan de bekendmaking van de indeling te informeren over de indeling van de spelers/speelsters.



De kwaliteit en intensiteit van de trainingen worden bepaald door de trainers en het niveau waarop het team acteert. De doelstelling van de trainingen is om het niveau van het individu en het team te verhogen en ook het samenspel te verbeteren.

Trainingen vinden plaats op maandag t/m vrijdag.

Geen enkel jeugdteam zal zonder begeleiding zelfstandig trainen.

Onderbouw (van kabouters t/m O12)

De opleidingselftallen in de onderbouw worden geacht om minimaal 2 keer per week te trainen.

De selectie-elftallen in de onderbouw worden geacht om minimaal 3 keer per week te trainen.

Bovenbouw (O13 t/m O19)

De opleidingselftallen in de bovenbouw worden geacht om minimaal 2 keer per week te trainen.

De selectie-elftallen in de bovenbouw worden geacht om minimaal 3 keer per week te trainen.

Trainers

Voor de opleidingselftallen worden de trainers intern opgeleid, begeleid en ondersteund.

Voor de selectie-elftallen streven we ernaar dat zij gediplomeerd zijn óf bezig zijn voor hun diploma. Het streven is dat zij beschikken over minimaal VC1 Junioren en de ambitie hebben om zich verder te diplomeren richting VC2.

Iedere leeftijdscategorie, verdeeld in onderbouw (tot en met O12) en bovenbouw (vanaf O13) heeft een TC-lid, die belast is met de organisatie, verrijken van de beschikbare oefenstof en begeleiding van de trainers.

Verder willen we bij de selectieteams met minimaal twee trainers per groep trainen.

Bij de jongste jeugd tot O8 kan dat prima worden gedaan door een ouder die wordt ondersteund door een jeugdspeler uit de bovenbouw.

Met deze twee trainers bij de teams tot O8 bieden we de gelegenheid om naast het voetbaltechnische aspect meer aandacht te geven voor het individu, waardoor er ook aandacht is voor de mens achter de speler. Hierdoor kan men ook beter sturen op respect, ambitie en plezier. Gediplomeerde trainers van de selectieteams bij de jeugd krijgen ook een zogenaamde buddyfunctie. Dat betekent dat zij begeleiding geven aan een andere trainer op het gebied van oefenstof en het toepassen ervan. Daardoor leren we nog meer van elkaar en krijgen de trainers een zo goed mogelijke begeleiding.

Intern opleiden kader

Het kader van Focus'07 moet goed geschoold zijn. Het Hoofd Jeugdopleiding krijgt de opdracht om een goede interne scholing en begeleiding van alle trainers te organiseren en te bewaken. Daarnaast wordt er een interne opleiding voor leiders verzorgd, door het aanbieden van een leidersopleiding, een coachmap met diverse praktische informatie en leidersbijeenkomsten. De begeleiding van de leiders komt in handen van de JC (Jeugdcommissie).

Intensiteit

Er wordt gestreefd om de trainingstijd optimaal te benutten. Geen onnodige rustmomenten of oefeningen waarbij er veel wordt stilgestaan of sprake is van 'rijtjes'. Wij verwachten van onze trainers dat zij de trainingen goed voorbereiden en uitvoeren om de kwaliteit van de trainingen te waarborgen.

Hoe meer er kwalitatief goed wordt getraind, hoe beter we worden. Voor selectiespelers is aanwezigheid bij de trainingen een verplichting. Mocht een opleidingsteam vaker dan twee keer per week te willen trainen, kan dit in overleg met de TC besproken worden.

Tijdens de trainingen staat het aanleren van de oefenstof per leeftijdscategorie centraal. Extra trainingsmomenten staan in het teken van wedstrijdgericht partijspel.

Vrouwen- en meisjesvoetbal

Gemengd voetbal staat op jonge leeftijd centraal. We geloven dat het belangrijk is dat talentvolle en ambitieuze speelsters zo lang mogelijk deelnemen aan gemengd voetbal, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen in een brede, uitdagende omgeving.

Voor alle speelsters t/m de O10 streven we ernaar om hen te laten voetballen in gemengde teams. Dit biedt speelsters de kans om hun vaardigheden te verbeteren in interactie met zowel jongens als andere meisjes, wat een belangrijke bijdrage levert aan hun gehele ontwikkeling als voetballer.

Vanaf de O13 worden speelsters ingedeeld in een meidenteam, met uitzondering van potentiële talenten die in gemengde teams blijven spelen om zich verder te ontwikkelen. Deze aanpak stelt ons in staat om de talenten de juiste ondersteuning te bieden en hen te stimuleren om het hoogste niveau te bereiken.

Een speelster wordt als potentieel talent gezien op het moment dat zij in beeld is bij de KNVB en/of actief is bij een BVO (vast of stage).

Bij de indeling van de teams wordt rekening gehouden met drie belangrijke factoren: leeftijd, kwaliteit en het aantal beschikbare speelsters. Verder krijgen de trainers dezelfde begeleiding als hiervoor is beschreven. Er is in de opleiding op voetbaltechnisch gebied geen verschil tussen jongens en meisjes.





KEEPERS EN KEEPERSTRAINERS

Algemeen

Door het opstellen van het keepers jeugdplan voor Focus'07 willen wij de kwaliteiten van de jeugdkeeper op technisch, persoonlijk en sportief vlak verbeteren. In dit plan wordt beschreven welke specifieke doelen er per leeftijdscategorie gerealiseerd moeten worden. De keuze om keepers in een selectieteam op te nemen ligt bij de verantwoordelijke selectietrainer. De keeperstrainer heeft hierin een adviserende rol. Indien deze twee partijen het niet eens zijn met elkaar, dan zal de TC het besluit nemen.

Het beleid

In de optiek van de keeperstrainers zou het goed zijn periodiek een voortgangsgesprek te voeren tussen keeperstrainers en de TC.

Dit voortgangsgesprek moet inzicht geven in de persoonlijke ontwikkeling van iedere keeper. Deze gesprekken dienen bij voorkeur tweemaal per seizoen plaats te vinden, in de winterstop en zomerstop.

De uitvoering van dit beleidsplan in organisatorische zin, behoort tot de taken van de TC.

Het verbeteren van de jeugdopleiding voor de keepers vereist een technisch kader. Binnen de jeugdopleiding dienen de omstandigheden gecreëerd te worden dat zowel prestatiegericht als recreatief voetbal tot de mogelijkheden behoren. Het beleid zal erop gericht zijn dat de beste keepers ook daadwerkelijk, qua niveau, in de hoogst spelende elftallen spelen.

Het is van groot belang voldoende aandacht te schenken aan de doorstroming van junioren keepers richting senioren. Dit om de overgang zo makkelijk mogelijk te laten verlopen.

Elke keeper verdient voldoende aandacht en begeleiding vanuit onze vereniging. Het doel waar wij uiteindelijk naar streven is het realiseren van goed opgeleide jeugdkeepers.

De taak van de TC is hierbij het creëren van een optimale omgeving om de gestelde doelen te kunnen realiseren.

Uitvoering

Onder leiding van de keeperstrainers wordt er wekelijks een keeperstraining aangeboden vanaf de onderbouwjeugd tot aan het 1e elftal. Eenmaal per week worden de specifieke aspecten van het keepersvak op zowel technisch, tactisch als mentaal gebied bijgebracht.

De technische training omvat:

- Verbeteren van basistechnieken
- Afzettechniek/sprongkracht
- Lenigheid en bewegelijkheid
- Timing/reactievermogen
- Uithoudingsvermogen
- Traptechniek

De tactische training omvat:

- Positiespel
- Opbouwen/voortzetting aanval
- Meevoetballen

De mentale training omvat:

- Omgang met tegenslagen
- Omgang met (wedstrijd)druk
- Het verkrijgen van zelfvertrouwen

Iedere keeper krijgt training op zijn/haar niveau. Dit hoeft niet altijd samen te zijn met keepers uit dezelfde leeftijdscategorie. Als blijkt dat het voor een keeper beter is om mee te trainen met een andere leeftijdsgroep (ouder/jonger), dient er geschoven te worden ten goede van de betreffende keeper. Dergelijke verschuivingen dienen in overleg te gaan met de ouders/verzorgers.

Taken van de TC ten opzichte van keepers en keeperstrainers

De TC richt zich op het uitvoeren van het opgestelde beleidsplan. De hoofdtaak hierin is het zorg dragen voor een goede organisatie van de faciliteiten waarmee getraind moet worden. Daarnaast zijn de volgende zaken ook belangrijk om in goede banen te leiden:

- Samen met de keeperstrainer bepalen welke keepers geschikt zijn voor alle jeugdteams
- Zorg dragen voor voldoende keeperstrainers
- Regelmatig overleg voeren met keeperstrainers en TC-coördinator
- Het realiseren van een beleidsplan en dit "up to date" houden in overleg met de keeperstrainers
- Het bekijken van wedstrijden van de jeugdteams

Eisen die de TC stelt aan een keeperstrainer

- Ervaring met trainen van jeugd en keepers in het algemeen
- Voldoende communicatieve vaardigheden, positieve instelling en draagt deze ook uit
- Dient een animator te zijn die kan motiveren

Taken keeperstrainer

De keeperstrainer verzorgt wekelijks de trainingen voor de keepers. Houdt hierbij rekening met het niveau van elke individuele keeper en heeft als doel de individuele keeper beter te maken op technisch, tactisch en mentaal vlak. Daarnaast is de keeperstrainer:

- Op de hoogte van het opleidingsplan van de jeugdkeepers
- Heeft regelmatig contact met de andere keeperstrainers binnen de vereniging
- Is verantwoordelijk voor het beheren van de keepersmaterialen
- Bekijken van keepers tijdens wedstrijden

Vorbereiding keeperstraining

- Wat ga ik doen?
- Hoe ga ik het doen?

Indeling keeperstraining

- De warming-up zonder en met bal
- Kerngedeelte (Hoofddoel training sessie)
- Afsluitende gedeelte (Evaluatie training sessie)

Na elke training nagaan of de doelstelling is bereikt tijdens de training. Eventueel nabespreken met de keepers zelf of de doelstellingen bereikt zijn. Durf een training aan te passen als je ziet of merkt dat het niet goed loopt. Zorg dat de gebruikte materialen terugkomen op de plaatsen waar het hoort.

Ontwikkelingspatroon

Binnen de trainingen wordt gewerkt op basis van de volgende vier vaardigheidsgroepen:

- Technische vaardigheden keepen/meevoetballen
- Tactische vaardigheden
- Fysieke vaardigheden
- Mentale vaardigheden

Deze vaardigheden zullen bij elke evaluatie opgenomen worden in een evaluatieschema. Trainers en leiders kunnen hiermee een goed inzicht krijgen in de ontwikkeling van de keeper. Dit ontwikkelingspatroon kan dan als steun dienen voor de selectiebepaling.

Naast deze vaardigheden staan vier ontwikkelingsfases:

- Eerste ontwikkelingsfase (6 tot 10 jaar)
- Tweede ontwikkelingsfase (10 tot 14 jaar)
- Derde ontwikkelingsfase (14 tot 18 jaar)
- Vierde ontwikkelingsfase (> 18 jaar)

Bij elke ontwikkelingsfase wordt gelet op:

- Motorische ontwikkeling
- Groeiontwikkeling
- Mentale ontwikkeling
- Weerbaarheid



LEERPLAN KEEPERS

Leerplan keepers (10 t/m 12 jaar)

Doel is aanleren en verbeteren van:

Techniek

- Verdedigend zonder bal: uitgangshouding, voetenwerk, sprinten, afzetten, draaien en keren
- Verdedigend met bal: oppakbal, buik/borst vangen, bovenhands vangen, duiken, verwerken terugspeelbal
- Opbouwend/ aanvallend: uitgooien, dropkick, volley, doeltrap

Tactiek

- Verdedigen met spelsituaties (positiespel voor het doel, onderschepen dieptebal, duel 1:1)
- Coachen en organiseren (afspraken maken bv "los" = bal voor de keeper)

Trainingsvormen

- Verplaatsen voor het doel (voetenwerk), starten, lopen, sprinten, wenden
- Verdedigend met bal: – Vallen en duiken –
- Ontvangen terugspeelbal
- Opbouwend : – Werpen; uitrollen en bovenhandse slingerworp –
- Ballen inspelen binnen en buiten 16 metergebied

Tactische trainingsvormen; Coachen, organiseren verdedigend

- Bij balbezit; opsluiten, aansluiten en neerzetten laatste linie, backs aanlaten bieden om bal te ontvangen
- Bij balverlies; samenwerking spelers-keeper; neerzetten op juiste positie Herhaling van termen terug laten komen tijdens een training bv los, duel, tijd, weg

Leerplan keepers (12 t/m 14 jaar)

Doel aanleren c.q. verbeteren van:

Technisch

- Verdedigen zonder bal; (uithoudingsvermogen, verplaatsen voor het doel, terugspeelbal, tweebeinige afzet)
- Verdedigend met bal (oppakbal, buik/borst en bovenhands vangen, duiken, zweven, aannemen binnen en buiten 16 metergebied)
- Opbouwend/aanvallend (dropkick, volley, doeltrap, uitgooien, bal in het spel brengen n.a.v. terugspeelbal)

Tactisch

- Verdedigend bij spelsituaties (opstellen en positie voor het doel, onderscheppen flank en dieptebal, duel 1:1)
- Verdedigend bij spelhervattingen (positie bij corners, vrije trappen en strafschoppen)

Extra trainingspunten en dus vaardigheden

- Springen met één – en tweebeinige afzet links en rechts
- Voorwaarts en achterwaarts lopen
- Verdedigend met bal:
- Zweven Tippen Bal wegspelen binnen- en buiten de 16 meter
- Afschermen van de bal (Lichaam tussen bal en aanvaller)
- Verwerken lage ballen in de hoeken
- Bovenhands vangen of tippen met weerstand van tegenstanders Noodafweer (stompen, reflex)

Coachen en organiseren

Verdedigend:

- Bij balbezit opsluiten en aansluiten.
- Neerzetten 1:1 in de laatste lijn
- Bij balverlies; samenwerking spelers- keeper linies neerzetten
- Termen herhalen als los, etc.
- Spelsystemen leren lezen

Fysiek

- Verbeteren/ onderhouden van goede looptechniek
- Onderhouden/ verbeteren lenigheid
- Krachttraining d.m.v. gerichte/ specifieke oefenstof
- Accent op explosiviteit: starten, sprinten, springen

Persoonlijkheid keeper

Opzetten, organiseren en aanpakken van beslissingen

Leerplan keepers (14 t/m 16 jaar)**Techniek**

- Verdedigend zonder bal
- Verdedigend met bal (oppakbal, vangen, duiken, zweven, tippen, spel binnen 16 meter)
- Opbouwend/aanvallend (spel hervatten d.m.v. uittrap, worp, doeltrap)

Tactiek

- Verdedigend; spelsituaties (opstellen voor het doel, onderscheppen flank- en diepteballen)
- Verdedigend; spelhervattingen na corner, vrije trap, strafschoot
- Opbouwend/aanvallend; uittrappen d.m.v. dropkick, volley, uitworp, snelheid en uitvoering

Extra aandachtspunten

- Vrije trappen direct/indirect rond de eigen 16 meter, strafschootten
- Bal in het spel inbrengen; afhankelijk van resterende speeltijd (voorsprong/achterstand)
- Na coachen bij spelhervatting
- Bal na medespeler, aanroepen
- Speler de vrije ruimte insturen
- Spelers aangeven waar de bal naar toe kan
- Spelers coachen (tijd, rug, vooruit, terug kan)

Leerplan keepers (16 t/m 18 jaar)

Doel verbeteren en perfectioneren alle vaardigheden.

Aangeleerde vaardigheden moeten automatiseren worden. Trainingen moeten in hoog tempo afgewerkt worden en onder druk van tegenstander(s) en medespelers. Alle technische, tactische en organisatorische vaardigheden moeten verfijnd worden.

Daarnaast moet gewerkt worden aan de persoonlijkheid van de keeper door:

- Attitude bijbrengen gericht op volwaardige selectiespeler
- Sportieve attitude/respect
- Communiceren met spelers en begeleiding, openstaan
- Accepteren en aanvaarden van beslissingen
- Kritisch over eigen presteren
- Luisteren naar eigen lichaam
- Discipline
- Spelsystemen leren lezen

Teamtrainingen

Naast de gerichte keeperstraining is het van belang dat er regelmatig teamtrainingen worden gehouden, die gericht zijn op de specifieke aspecten van de keeper en de verdediging. Dit kan zijn in aanvallend of in verdedigend opzicht.

Bevorderen samenspel verdediging/keeper

Een aantal specifieke oefeningen uitgewerkt door trainers en keeperstrainer. Dit zal zeker bijdragen tot een verbetering van de tactische kwaliteiten van de keepers en ook de verdediging.

De aandachtspunten bij deze trainingen zullen liggen op de volgende aspecten:

Corners

- Vrije trappen rand en net buiten de 16 meter
- Omschakeling bij onderschepping door verdediger
- Omschakeling bij onderschepping keeper
- Opbouw via flanken
- Terugspeelbal onder druk

Beoordeling

Om een goed beeld te krijgen van de individuele keeper wordt er regelmatig overleg gehouden door keeperstrainer, trainer en TC-coördinator. Een beoordelingsformulier kan bijdragen voor trainer/keeperstrainer om specifieke vaardigheden te trainen. Het formulier kan gebruikt worden door de trainer/keeperstrainers. Op deze manier is de groei, sterke/zwakke punten goed in kaart te krijgen en hierop in te spelen. Op deze manier is het hoogst haalbare eruit te halen bij een jeugdkeeper.

Kwaliteitswaarborging

Om de kwaliteit van de keepersopleiding binnen Focus'07 te waarborgen, is het belangrijk dat de keeperstrainers iedere 6 tot 8 weken een overleg plannen om de voortgang van de keepers te bespreken. Om een goed en niet eenzijdig beeld te krijgen, proberen de keeperstrainers ook zo veel mogelijk naar de keepers in de andere leeftijdscategorie te kijken en kunnen dan beoordelen hoe zij zelf training geven.

LEERPLAN VELD SPELERS

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 8/9 (U8),(U9).

Hierbij ligt de focus vooral op het ontwikkelen van de basistechnieken op een speelse en uitdagende manier. Op deze leeftijd zijn kinderen nog volop bezig met hun motorische ontwikkeling en leren ze het beste door veel balcontact en herhaling in spelvormen.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U8)

1. Dribbelen

- Bal dicht bij de voet houden
- Oefenen met binnenkant, buitenkant en onderkant van de voet
- Wendbaarheid verbeteren door korte dribbels en richtingveranderingen

2. Passeren & Kappen

- Basisbewegingen zoals de schaar, overstap en kapbewegingen
- 1-tegen-1 situaties stimuleren

-

3. Passing & Trappen

- Korte passes met de binnenkant van de voet
- Leren passen met juiste kracht en richting
- Oefeningen met een medespeler of tegen een muur

4. Balcontrole & Aannames

- Bal onder controle brengen met binnenkant, buitenkant of zool
- Oefenen van eerste aanraking (aannee en meteen richting kiezen)

-

5. Schieten

- Schieten met de wreef voor kracht
- Binnenkant voet voor precisie
- Gericht schieten op doel met verschillende delen van de voet

6. Positiespel & Beslissingen

- Simpele positiespelen zoals 3 tegen 1 of 4 tegen 2
- Leren omkijken en vrijlopen voordat de bal komt

Trainingsvormen voor Onder 8

- Dribbelparcours: Kinderen dribbelen door pionnen of poortjes met verschillende bewegingen.
- 1 tegen 1 duels: Laat spelers elkaar uitdagen in kleine ruimtes.
- Rondo's (3 tegen 1 of 4 tegen 2): Om balbezit en passing te verbeteren.
- Doelgerichte spelvormen: Oefeningen waarbij spelers op doel moeten schieten na een dribbel of pass.
- Mini-partijtjes (3v3, 4v4): Kleine veldjes zorgen voor veel balcontact en snelle acties.

Belangrijk voor de trainer

- Plezier staat voorop! Zorg dat oefeningen speels blijven.
- Veel balcontacten per speler korte wachttijden, veel kleine groepjes.
- Niet te veel uitleggen, maar laten ervaren, geef korte, duidelijke aanwijzingen.
- Stimuleer creativiteit en laat spelers zelf oplossingen bedenken.

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 10

Hierbij draait het om de ontwikkeling van basisvaardigheden en spelinzicht.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U10)**1. Balcontrole & dribbelen**

- Balgevoel: Oefeningen zoals tikken met de binnenkant/buitenkant van de voet.
- Dribbelen met beide voeten: Kleine en grote dribbels, versnellen en afremmen.
- Richting veranderen: Basisbewegingen zoals de schaar, kapbeweging en drag-back

2. Passing & aannames

- Korte passes: Strakke passes met de binnenkant van de voet.
- Aannames: Open draaien na balcontrole, eerste aanname naar de juiste kant.
- Lange ballen: Gebruik van de wreef om afstandspasses te geven.

3. Schieten

- Binnenkant voet: Gericht en gecontroleerd schieten.
- Wreeftrap: Meer kracht en afstand.
- Afwerken op doel: Zowel in stilstaande als dynamische situaties.

4. Positiespel & spelinzicht

- Bewegen zonder bal: Leren vrijlopen en positioneren.
- Driehoeken maken: Oefenen met combinatiespel en snelle passing.
- Omschakelen: Van aanval naar verdediging en omgekeerd.

-

5. Verdedigende vaardigheden

- 1-tegen-1 verdedigen: Juiste houding en timing bij het instappen.
- Druk zetten: Hoe en wanneer de tegenstander onder druk zetten.
- Blokkeren en onderscheppen: Juiste moment om de bal te veroveren.

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 11

Hierbij draait het om de ontwikkeling van basisvaardigheden en spelinzicht.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U11)**1. Dribbelen en balbeheersing**

- Snelle voetbewegingen en balcontrole
- Dribbelen met beide voeten
- Richtingsveranderingen en schijnbewegingen (bijv. schaar, kapbeweging)

2. Passen en trappen

- Korte passes (binnenkant voet)
- Strakke passes over de grond
- Leren trappen met wreef en binnenkant voet
- Basisprincipes van lange ballen en afwerken

3. Aannemen en kappen

- Aannemen met binnenkant, buitenkant en zool
- Controle houden bij hoge ballen
- Lichaam tussen bal en tegenstander plaatsen

4. Schieten en afwerken

- Schoten met precisie en kracht
- 1-op-1 met de keeper benutten
- Afwerken uit verschillende hoeken

5. Verdedigen

- Juiste houding bij 1-tegen-1 situaties
- Blokkeren en slim druk zetten
- Basis van positie kiezen en tackelen

Tactische en Spelbegrip-elementen

- Ruimtegebruik: Leren breed en diep te spelen
- Spelverplaatsingen: Snel van kant wisselen
- Teamwork: Basisprincipes van positiespel
- Snel schakelen: Overgang van aanval naar verdediging

Trainingstips

- Gebruik veel kleine partijspellen (3v3, 4v4)
- Focus op spelplezier en creativiteit
- Oefeningen in wedstrijd situaties laten plaatsvinden
- Coördinatie- en snelheidstraining integreren

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 12

Hierbij worden de technische vaardigheden verder verfijnd en komt er meer nadruk op spelinzicht en teamtactiek. Spelers krijgen een beter begrip van positieospel en hoe ze hun vaardigheden effectief kunnen inzetten in wedstrijd situaties.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U12)

1. Balbeheersing & dribbelen

- Snelle en gecontroleerde balhandelingen
- Geavanceerde schijnbewegingen (Cruijff-turn, step-over, elastico)
- Dribbelen onder druk en in kleine ruimtes

2. Passen en trappen

- Strakke korte en lange passes (binnenkant en wreef)
- Crosspasses en steekpasses ontwikkelen
- Trappen met beide voeten om veelzijdiger te worden

3. Aannemen en kappen

- Aannemen in de loop en onder druk
- Eerste aanraking richting vrije ruimte
- Kappen en draaien om tegenstanders uit te spelen

4. Schieten en afwerken

- Schoten met precisie en kracht (binnenkant, wreef, volleys)
- Afwerken in 1-tegen-1 situaties met de keeper
- Timing en positionering in de 16-meter

5. Verdedigen en pressing

- Juiste houding bij 1-tegen-1 duels
- Lichaam goed gebruiken in duels
- Druk zetten en anticiperen op de bal

Tactische en Spelbegrip-elementen

- Ruimtegebruik: Leren vrijlopen en het veld breed houden
- Omschakeling: Snelle overgang van verdediging naar aanval en andersom
- Positiespel: Rollen binnen het team en samenwerken in aanvallen/verdedigen
- Teamtactiek: Basis van formaties en samenwerking binnen linies

Trainingstips voor U12

- Veel 4v4 of 5v5 spelvormen om snelle balcirculatie en dribbelen te stimuleren
- Combinatieoefeningen voor passing en loopacties
- Wedstrijdgerichte oefeningen om beslissingen onder druk te trainen
- Reactie- en snelheidstraining om wendbaarheid en handelingssnelheid te verbeteren

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 13

Richt zich op het verder ontwikkelen van de basistechnieken en het toepassen ervan in wedstrijd situaties. Spelers op deze leeftijd hebben al een basis, maar moeten hun techniek verfijnen en leren hoe ze die effectief kunnen gebruiken onder druk.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U13)

1. Balcontrole en dribbelen

- Snelle balbehandeling en eerste aanname verbeteren
- Dribbelen met beide voeten
- Richtingsveranderingen en schijnbewegingen toepassen

2. Passen en trappen

- Korte en lange passes met precisie
- Strakke passes met de binnenkant en wreef
- Voorzetten en steekpasses geven

3. Positiespel en Voetbalintelligentie

- Bewegen zonder bal en vrijlopen
- Kijken voordat je de bal ontvangt
- Combinatiespel en driehoekjes vormen

4. Schieten en Afwerken

- Afwerken op doel met beide voeten
- Schieten met binnenkant en wreef
- One-touch afwerken en kopballen

5. Verdedigende Technieken

- 1-tegen-1 verdedigen
- Tackles en schaduwverdediging
- Blokken en onderscheppen

6. Wedstrijdgerichte Oefeningen

- Kleine partijvormen (3v3, 4v4, 5v5)
- Positiespellen en rondo's
- Snel omschakelen van verdediging naar aanval

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 14

inclusief tactische principes, oefenstof en fysieke ontwikkeling.

1. Technische Ontwikkeling

Op 13- en 14-jarige leeftijd wordt techniek nog steeds intensief getraind, maar nu met meer nadruk op snelheid en toepasbaarheid in wedstrijdsituaties.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U14)

- Balcontrole: Snel en nauwkeurig aannemen en verwerken van de bal.
- Dribbelen en drijven: Op snelheid een tegenstander passeren en balbeheersing onder druk.
- Passing en trappen: Korte en lange passes met beide voeten, inclusief schieten op doel.
- Kappen en draaien: Wenden en keren met de bal in kleine ruimtes.
- Koppen: Verdedigend en aanvallend koppen, timing en sprongkracht verbeteren.

Oefeningen

- Positiespel 4v2 (rondo) om passing en balcontrole te verbeteren.
- 1v1 en 2v2 duels met verschillende vormen van druk.
- Afwerkvormen waarbij schoten op doel gecombineerd worden met balcontrole en passing.

2. Tactische principes

Spelers van U14 beginnen met een dieper begrip van teamtactiek.

Aanvallende principes

- Ruimte creëren en benutten: Loopacties zonder bal en breedte- en dieptespel.
- Opbouw van achteruit: Spelen via de keeper en de verdediging in plaats van lange ballen.
- Positiespel: Zorgen voor een driehoek in passing en snel verplaatsen naar de balzijde.
- Overtal creëren: Snelle combinaties en overlapacties om een numeriek voordeel te krijgen.

Verdedigende principes

- Druk zetten (hoge pressing): Hoe en wanneer de bal veroveren in de opbouw van de tegenstander.
- Verdedigende organisatie: 1-op-1-duels, rugdekking en schakelen van aanval naar verdediging.
- Compact spelen: Afstanden tussen linies klein houden en ruimtes minimaliseren.

Oefeningen

- Positiespelen 5v5, 7v7 en 11v11 om tactische principes toe te passen.
- Pressing-oefeningen in kleine partijen om drukzetten te trainen.
- Aanval vs. verdediging (bijv. 5 tegen 4) voor spelhervattingen en snelle omschakeling.

3. Fysieke Ontwikkeling

Op deze leeftijd neemt de fysieke ontwikkeling toe, en spelers beginnen aan kracht- en snelheidstraining.

Belangrijke fysieke aspecten

- Snelheid: Korte sprintjes, wendbaarheid en startsnellheid verbeteren.
- Uithoudingsvermogen: Wedstrijdspecifieke conditie door intervaltraining.
- Kracht: Lichte krachttraining met eigen lichaamsgewicht voor stabiliteit en blessurepreventie.
- Coördinatie: Snelle voetenwerk-oefeningen en balans verbeteren.

Oefeningen

- Sprintoefeningen van 10-30 meter met richtingsveranderingen.
- Circuittraining met plyometrie (sprongen, lunges, core stability).
- Intervaltraining (bijv. 4x3 minuten op hoog tempo).

4. Mentale en Cognitieve Ontwikkeling

- Besluitvorming onder druk verbeteren met kleine partijspelen.
- Zelfvertrouwen en leiderschap stimuleren via wedstrijdgerichte scenario's.
- Communicatie op het veld aanleren (coachen, positie kiezen, verantwoordelijkheid nemen).

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 15

inclusief tactische principes, oefenstof en fysieke ontwikkeling.

1. Technische Ontwikkeling

Op U15-niveau moeten spelers een hoog technisch niveau ontwikkelen onder druk en in wedstrijd situaties.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U15)

- Balcontrole en eerste aanname (met binnenkant, buitenkant, voetwreef, en onder druk).
- Passing en trappen: Korte en lange passing, halfhoge ballen en precisie bij schoten.
- Dribbelen en 1v1-duels: Acties maken tegen verdedigers en ruimte zoeken.
- Wendbaarheid en kappen/draaien: Het lichaam goed positioneren om snel te schakelen.
- Afwerken: Zowel met de binnenkant als wreef, op snelheid en onder druk.

Oefeningen

- Rondo's (4v2, 5v2, 6v3) om passing en balcontrole te verbeteren.
- 1v1, 2v1 en 2v2 duels in kleine ruimtes om aanval en verdediging te trainen.
- Afwerkvormen op snelheid (inlopen, afwerken in de zestien, vrije trappen).
- Dribbelparcours met afwerking om techniek en uithoudingsvermogen te combineren.

2. Tactische principes

Bij U15 worden spelers getraind in teamtactiek en spelintelligentie.

Aanvallende principes

- Ruimte creëren en benutten: Bewegende spitsen, overlappende backs en creatief middenveld.
- Opbouw van achteruit: Spelen met korte passes en spel verleggen als nodig.
- Overtal creëren: Door combinatiespel en snelle passing een numeriek voordeel benutten.
- Positiespel verbeteren: Snelle passing en schakelen tussen breedte- en dieptespel.
- Omkeren van spelritme: Tempowisselingen en wisselen van speelkant.

Verdedigende principes

- Pressing en restverdediging: Hoge druk zetten op balbezit van de tegenstander.
- Verdedigende compactheid: Linies gesloten houden en druk op de balhouder zetten.
- Omschakeling (transitiespel): Van aanval naar verdediging en omgekeerd in enkele seconden.
- 1-op-1-verdediging: Duelkracht, positionering en timing bij tackles verbeteren.

Oefeningen

- 5v5, 7v7 en 11v11 partijvormen om teamtactiek en verdedigende structuur te trainen.
- Pressing-oefeningen in kleine partijen om intensiteit en positiespel te verbeteren.
- Snelle omschakelingsoefeningen (bijv. 3v2 en 4v3).

3. Fysieke Ontwikkeling

Fysiek wordt U15 een cruciale leeftijd: spelers krijgen meer kracht en uithoudingsvermogen.

Belangrijke fysieke aspecten

- Snelheid en acceleratie: Sprinttraining met richtingsveranderingen.
- Kracht en stabiliteit: Core-training en lichte krachttraining (met eigen lichaamsgewicht).
- Uithoudingsvermogen: Wedstrijdspecifieke conditietraining met intervalvormen.
- Blessurepreventie: Rek- en stabiliteitsoefeningen voor enkel, knie en heup.

Oefeningen

- Sprintoefeningen van 20-40 meter met verandering van richting.
- Circuittraining met plyometrie (sprongen, lunges, balans- en stabiliteitsoefeningen).
- Intervaltraining (bijv. 5x3 minuten op hoog tempo, gevolgd door actieve rust).

4. Mentale en Cognitieve Ontwikkeling

- Besluitvorming onder druk: Snelle keuzes maken in wedstrijd situaties.
- Leiderschap en communicatie: Spelers leren coachen en verantwoordelijkheid nemen.
- Wedstrijdmentaliteit: Focus op doorzettingsvermogen en veerkracht bij tegenslagen.

Oefeningen

- Positiespelen waarbij spelers in fracties van seconden beslissingen moeten nemen.
- Kleine en grote partijspelen met tijdsdruk (bijv. scoren binnen 8 seconden).
- Visualisatietraining en ontspanningstechnieken om zelfvertrouwen te versterken

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 16

inclusief tactische principes, oefenstof en fysieke ontwikkeling.

1. Technische Ontwikkeling

In de O16-categorie is de technische basis grotendeels gelegd, maar wordt de focus verlegd naar snelheid van uitvoering, onder druk presteren en positionele vaardigheden.

Belangrijke Technische Vaardigheden (U16)

- Balcontrole – Verbeteren van eerste aanname en dribbels in kleine ruimtes.
- Passing en Trappen – Snel en accuraat passen, ook met zwakke voet.
- Dribbelen & 1v1's – Acties onder hoge intensiteit en druk.
- Afwerken – Korte en lange afstandsschoten, situaties onder druk.
- Verdedigende Techniek – Juiste houding, timing en duelkracht.

Oefeningen

- 4 tegen 2 rondo, focus op snelle balcirculatie.
- 3 tegen 3 + 2 neutrale spelers in kleine zone, met verplichte 1 à 2 balcontacten.

2. Tactische principes

Op deze leeftijd wordt het spelinzicht belangrijker en worden teamtactische principes verder ontwikkeld.

Aanvallende principes

- Opbouw van achteruit – Driehoekjes creëren en door middel van positioneel spel de tegenstander uitspelen.
- Spelverplaatsing – Lange ballen en snelle switches inzetten tegen een hoog druk zettende tegenstander.
- Combinatiespel – Korte combinaties, 1-2'tjes en overlappende bewegingen benutten.
- Diepgang & Loopacties – Spelers zonder bal moeten slim bewegen om ruimtes te benutten.

Verdedigende principes

- Hoge Pressing – Druk zetten direct na balverlies.
- Compact Blijven – Afstanden tussen linies verkleinen.
- Man vs. Zoneverdediging – Afstemming tussen directe mandekking en zonebewaking.
- Omgaan met Counters – Restverdediging goed neerzetten bij balverlies.

Oefening:

5 tegen 5 + keepers op half veld

- Doel: Snelle omschakeling tussen aanval en verdediging.
- Teams starten steeds in een 2-2 formatie en moeten snel schakelen tussen balbezit en verdedigen.

3. Oefenstof & Wedstrijdgerichte Trainingen

Voor een O16-team moet de training uitdagend en realistisch zijn, met veel wedstrijdssimulaties.

Wedstrijdgerichte Oefeningen

- Positiespel 7v7 met beperkingen – Teams mogen pas scoren na 5 succesvolle passes.
- Afwerkvorm met voorzet en terugleggen – Buitenspelers geven voorzet, spits en middenvelders werken af.
- Verdedigend druk zetten in blok – 8v6 waarbij verdedigers leren druk zetten en positie houden.
- Snelle omschakeling – 4v3 counters waarbij het verdedigende team snel moet schakelen naar balbezit.

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 17

inclusief tactische principes, oefenstof en fysieke ontwikkeling.

1. Technische Ontwikkeling

Bij O17 ligt de nadruk op de snelheid van uitvoering, spelen onder druk en geavanceerde technische vaardigheden die in wedstrijd situaties worden toegepast.

Belangrijke Technische Vaardigheden

- Eerste aanname – Bal controleren met juiste snelheid en richting, onder druk
- Passing & traptechniek – Strakke korte passes, lange ballen en passing in de ruimte
- Dribbelen & 1v1-duels – Balbehandeling met beide voeten en snelle richtingsveranderingen
- Schieten & afwerken – Afstandsschoten, afwerken onder druk, en precisie bij lage en hoge ballen
- Verdedigende technieken – Juiste positionering, timing van tackles en duelsterkte verbeteren

Oefeningen

3-tegen-3 in kleine ruimte (Techniek & Reactiesnelheid)

- Speel 3v3 in een klein veld met 4 mini-doelen
- Teams mogen alleen scoren na minimaal 3 passes
- Focus op balcirculatie, snelle bewegingen en technische uitvoering onder druk

2. Tactische principes

Op deze leeftijd wordt tactische discipline essentieel, met een focus op teamorganisatie, pressing en omschakeling.

Aanvallende principes

- Opbouw van achteruit – Korte opbouw via centrale verdedigers en middenvelders
- Spelverplaatsing – Effectief switchen van flank om ruimtes te benutten
- Combinatiespel – Korte passing, derde man principe en snelle combinaties
- Diepgang & Creativiteit – Loopsuggesties van middenvelders en aanvallers zonder bal
- Counteraanval – Snelle omschakeling bij balverovering

Verdedigende principes

- Hoge Pressing – Directe druk zetten bij balverlies en tegenstander dwingen tot fouten
- Compact Blijven – Verdedigingslinie en middenveld georganiseerd houden
- Restverdediging – Achterin altijd dekking houden bij aanvallen om counters te voorkomen
- Zoneverdediging vs. Mandekking – Wisselen tussen zoneverdediging en mandekking afhankelijk van de situatie

Oefening:

Hoge Pressing 6v6 + keepers

- Speel 6v6 op een half veld
- Aanvallende ploeg start met opbouw van achteruit, verdedigend team zet hoge druk
- Doel: Bal veroveren binnen 6 seconden en zo snel mogelijk richting doel spelen

3. Oefenstof & Wedstrijdgerichte Trainingen

Voor een O17-team moeten trainingen steeds meer wedstrijdspecifiek en intensief worden.

Wedstrijdgerichte Oefeningen

- 11v11 Positiespel met Pressing – Spelers leren druk zetten als team en goed positie kiezen.
- 4v3 Counteraanval – Aanvallers leren omgaan met numeriek overwicht bij snelle counters
- Afwerkvorm met teruggelegde ballen – Afwerken vanaf rand zestien na combinatiespel
- Omschakelingsoefening 5v5 + 2 keepers – Snelle overgang van aanval naar verdediging en vice versa

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 19

Omvat een combinatie van techniek, tactiek en spelinzicht. Op deze leeftijd wordt de overgang gemaakt van jeugdvoetbal naar senioreniveau, waarbij spelers zowel fysiek als mentaal verder ontwikkelen.

1. Technische vaardigheden

Spelers onder 18 moeten technisch vaardig zijn op verschillende vlakken:

- Dribbelen: Balcontrole onder druk, dribbels in kleine ruimtes.
- Passing en Trappen: Korte en lange passes, met beide voeten kunnen passen en schieten.
- Aannames en Balbehandeling: Eerste aanname met binnenkant, buitenkant, en onder druk.
- Schieten en Afwerken: Krachtige en geplaatste schoten, volleys, afwerken onder druk.
- Koppen: Zowel verdedigend als aanvallend koppen.
- 1v1 Situaties: Aanvallend en verdedigend, het winnen van duels.
- Balbescherming: Koppen, draaien en afschermen van de bal.

2. Tactische principes

Op onder 18-niveau wordt er veel aandacht besteed aan positioneel spelen en spelsystemen:

- Opbouw van achteruit: Spelers leren hoe ze onder druk kunnen opbouwen en uitverdedigen.
- Pressing en Gegenpressing: Hoe en wanneer het team druk zet na balverlies.
- Veldbezetting: De juiste positie innemen in verschillende systemen (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2).
- Omschakelmomenten: Overgangen van verdediging naar aanval en andersom.
- Verdedigende organisatie: Zoneverdediging, mandekking en communicatie tussen linies.
- Aanvallende patronen: Combinatiespel, overlappen van backs, looplijnen van spitsen.

3. Fysieke en Mentale Aspecten

- Fysiek: Uithoudingsvermogen, snelheid, kracht en lenigheid worden steeds belangrijker.
- Mentaal: Besluitvorming onder druk, wedstrijdmentaliteit, omgaan met tegenslagen.
- Communicatie: Coachen van medespelers, leiderschap tonen op het veld.

Voetbaltechnisch leerplan voor Onder 23

Voor spelers onder 23 jaar is techniek een van de belangrijkste aspecten. Op deze leeftijd moeten spelers al een sterke basis hebben, maar verdere verfijning is cruciaal.

Balcontrole & dribbelvaardigheid

- Kleine dribbeloefeningen (bijv. korte ruimtes, 1v1-situaties).
- Snelle voetbewegingen onder druk.

Passing & eerste aanname

- Oefeningen gericht op passing in één tijd.
- Aanname onder druk en in de juiste richting spelen.

Schieten & afwerken

- Afwerkingsoefeningen met beide voeten.
- Schoten onder verschillende hoeken en afstanden.

Verdedigingstechnieken

- 1-op-1 verdedigende duels (lage houding, juiste timing in tackles).
- Positionering en samenwerking in de verdediging.

Spelintelligentie & creativiteit

- Kleine partijvormen (3v3, 4v4) om snel handelen te stimuleren.
- Situaties herkennen en snel beslissingen nemen.

2. Tactische analyses voor U23-teams

Op deze leeftijd draait tactiek om teamorganisatie, balbezit, pressing en omschakeling.

Opbouw van achteruit

- Korte opbouw onder druk en zoeken naar de vrije man.
- Rollen van de backs en centrale verdedigers bij opbouw.

Verdedigen als team

- Hoge pressing (wanneer wel/niet druk zetten?).
- Compact blijven bij balverlies.

Omschakeling (transitie)

- Snelheid in omschakeling na balverlies (counterpressing).
- Effectief counteren na balverovering.

Spelen in de laatste fase

- Creëren van kansen met loopacties zonder bal.
- Variatie tussen directe aanvallen en combinatiespel.

3. Trainingsmethodes voor U23-spelers

Fysieke training

- Explosiviteit & snelheid (sprinttraining, plyometrie).
- Uithoudingsvermogen (intervallen, hoge intensiteit).

Technische training

- Circuittraining met baltechniek onder druk.
- 1v1, 2v2 & kleine partijvormen voor snellere besluitvorming.

Mentale training

- Weerbaarheid en focus (simulatie van wedstrijddruk).
- Tactisch inzicht via videoanalyses en bespreking van wedstrijden.



WEDSTRIJDEN EN SELECTIEBELEID

Algemeen

Voetbal is een teamsport en Focus'07 acht de onderlinge samenwerking tussen teams van grote waarde.

Om die reden worden de volgende zaken van belang geacht voor de club: Respectvol omgaan met tegenstanders, medespelers, andere betrokkenen en arbitrage;

Aan het begin van ieder seizoen organiseren de stafleden per team een meeting met spelersgroep en ouders voor een nadere kennismaking en de mogelijkheid om te komen tot teamafspraken voor het komend seizoen, waarbij voetbalplezier een belangrijk onderdeel is.

Het beleid van Focus'07 is om geen dispensatie te verlenen aan selectiespelers/selectieteams. In uitzonderlijke gevallen wordt dit in overleg de TC besproken.

Minimum en maximaal aantal spelers per leeftijdscategorie

| Teams | Minimaal aantal | Maximaal aantal |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|
| O13 t/m O19 Selecties | 16 | 18 |
| O13 t/m O19 Opleidingsteams | 15 | 19 |
| O12 en O11 Selecties | 10 | 12 |
| O12 en O11 Opleidingsteams | 10 | 12 |
| O10, O9 en O8 Selecties | 8 | 10 |
| O10, O9 en O8 Opleidingsteams | 8 | 10 |
| O7 elftallen | 6 | 8 |

Uitlenen selectiespelers voor een wedstrijd

De selectiespelers worden verplicht om aan te sluiten bij een ouder/hoger spelend selectie-elftal indien daar om wordt gevraagd. Indien dit incidenteel is, wordt dit van de spelers verwacht. Indien het structureel is (vanaf 3 weken en meer) wordt er samen met de TC gezocht naar een oplossing.

Het doorschuiven van spelers wordt als volgt bepaald, hoger/ouder elftal geeft haar wensen aan voor een linie, dus niet een individuele speler. De trainers dienen dit onderling in goed overleg te bepalen en indien nodig, zal de TC hierin een besluit nemen.

Selectiespelers worden verplicht om zichzelf beschikbaar te stellen voor het uitlenen naar andere selectieteams. Bij weigering dient de trainer in gesprek te gaan met deze speler en dit terug te koppelen naar de TC. De TC zal een passende maatregel toepassen afhankelijk van de situatie.

Uitlenen spelers opleidingsteams

In onderlaing overleg van de stafleden/trainers dienen zij tot een oplossing te komen betreft het uitlenen van spelers.

Wedstrijden

Onder wedstrijden worden hier bedoeld: competitie-, beker- en vriendschappelijke wedstrijden.

Een aantal aspecten zijn voor Focus 07 van groot belang:

De stafleden coachen en begeleiden positief.

Zij benadrukken de positieve aspecten van de speler en hoe verbeteringen doorgevoerd kunnen worden;

Het plezier en ontwikkeling van de individuele speler staat voorop in combinatie met de doelstellingen van Focus 07. Het individuele belang van de staf is ondergeschikt; oftewel clubbelang boven teambelang.

De staf is verantwoordelijk voor het verbale en non-verbale gedrag van zichzelf, de spelersgroep en de begeleiding. Tevens heeft de staf/leider ook de taak om structureel negatief gedrag langs de lijn, door bijvoorbeeld ouders en begeleiders te melden bij de Jeugd Commissie (JC).

Wisselbeleid

De trainers beoordelen spelers op voetbalgerelateerde aspecten als technische kwaliteiten, mentaliteit, inzet en opkomst.

Hij/zij is verder verantwoordelijk voor het wisselbeleid binnen het team waarbij de doelstelling moet zijn dat spelers van de selectieteams op kwaliteit, fitheid en trainingsopkomst speelminuten krijgen en bij de opleidingsteams speelt elke speler zoveel mogelijk een gelijk aantal wedstrijden, mits de trainingsopkomst vergelijkbaar is.

Indien het noodzakelijk is om spelers uit een ander team op te roepen geldt de regel, dat dit binnen de eigen categorie in overleg met de coach/trainer van het betreffende team kan worden geregeld. Daarbij moet vóóraf besproken zijn, dat deze speler(s) minimaal ¼ deel van de wedstrijd spelen. In geval van 1e selectieteams heeft het team recht op 13 wedstrijd fitte spelers. Dat betekent, dat indien noodzakelijk het volgende selectieteam dat eronder speelt automatisch spelers moet afstaan. Gaat het om een leeftijdscategorie overschrijdende wissel dient altijd de TC-coördinator te worden geraadpleegd.

Selectiebeleid selectieteams

De TC bepaalt aan het begin van het nieuwe seizoen welke teams er als selectieteams worden aangemerkt. Het betreft de categorieën JO23 t/m JO10.

Hieronder wordt aangegeven hoe de procedures luiden ten aanzien van de totstandkoming van selectieteams.

Vóór selecteren in de winterstop vinden de eerste oriënterende gesprekken plaats tussen de trainers van de hierboven genoemde selectieteams en de TC- coördinator. Daarin wordt gekeken naar de huidige selectieteams en naar spelers binnen de eigen categorie die zich dusdanig ontwikkelen. Hierbij wordt gekeken of aansluiting bij een selectieteam kan worden overwogen. Met aansluiting wordt bedoeld het starten met meetrainen en op onregelmatige basis invallen bij wedstrijden (uitzonderingen zijn mogelijk om sneller volwaardig tot een selectieteam te gaan behoren). De trainers uit de opleidingsteams worden bij dit proces nauw betrokken. Het doel is om de individuele spelers de mogelijkheid te bieden tot verdere ontwikkeling van zijn of haar voetbalkwaliteiten.