

# FC Jeugd

## Technisch (Jeugd) Beleidsplan 2017 - 2021

**“Ontwikkelen met plezier”**



Versie 3.0

Datum 7 januari 2018

Technisch Jeugd Commissie

## Inhoud

<b>1</b>	<b>Voorwoord</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Inleiding</b> .....	<b>5</b>
2.1	Algemene doelstellingen .....	5
<b>3</b>	<b>Bestuurlijke organisatie</b> .....	<b>6</b>
3.1	Het Jeugd Bestuur .....	6
3.2	Taken Jeugd Bestuur .....	6
3.3	Technisch Jeugd Commissie (TJC) .....	7
3.4	Hoofd Jeugd Opleidingen (HJO) .....	7
3.5	Jeugd coördinator .....	7
3.6	Wedstrijdsecretaris.....	7
<b>4</b>	<b>Gedragcode</b> .....	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>De training</b> .....	<b>11</b>
5.1.1	Trainingsduur en –frequentie .....	11
5.1.2	Vorbereiding training .....	11
5.1.3	Inhoud training .....	11
5.1.4	Algemene trainingsvormen .....	12
<b>6</b>	<b>De wedstrijd</b> .....	<b>13</b>
6.1	Kleding .....	13
6.2	Spelsysteem.....	13
6.3	Voorbespreking .....	13
6.4	Warming up.....	13
6.5	Evaluatie .....	13
6.6	Organisatorische zaken .....	13
6.7	Digitaal wedstrijdformulier .....	14
6.8	Vervoer.....	14
6.9	Scheidsrechter .....	14
6.10	Assistent scheidsrechter .....	14
6.11	Kleedkamerdienst .....	14
<b>7</b>	<b>Coaching / Begeleiding</b> .....	<b>15</b>
7.1	Begeleiders van de jeugdvoetballer .....	15
7.2	Benadering jeugdspelers .....	15
7.3	Coachen in de verschillende ontwikkelingsfasen.....	16
7.4	Coachdoelstellingen.....	16
<b>8</b>	<b>Bijlage-A - Jeugd categorieën</b> .....	<b>18</b>
8.1	Bambino's (4 – 6 jr) .....	18
8.1.1	Kenmerken .....	18
8.1.2	De training.....	18
8.2	JO-8 en JO-9 (7-8 jaar) .....	18
8.2.1	Kenmerken.....	18
8.2.2	Training “Wennen door spelen” .....	18
8.3	JO10 en JO-11 (9-10 jaar) .....	20
8.3.1	Kenmerken.....	20
8.3.2	Training “Wennen door spelen” .....	20
8.4	JO-12 en JO-13 (11-12 jaar) .....	21
8.4.1	Kenmerken.....	21

8.4.2	Training “Leren door spelen” .....	22
8.5	JO-14 en JO-15 (13-14 jaar) .....	23
8.5.1	Psychische kenmerken .....	23
8.5.2	Fysieke kenmerken .....	23
8.5.3	Algemene kenmerken .....	24
8.5.4	Training “Benaderen van de wedstrijd” .....	24
8.6	JO-16 en JO-17 (15-16 jaar) .....	26
8.6.1	Psychische kenmerken .....	26
8.6.2	Fysieke kenmerken .....	26
8.6.3	Algemene kenmerken .....	26
8.6.4	Training “Presteren in de wedstrijd” .....	26
8.7	JO-18 en JO-19 (17-18 jaar) .....	28
8.7.1	Psychische kenmerken .....	28
8.7.2	Fysieke kenmerken .....	28
8.7.3	Algemene kenmerken .....	28
8.7.4	A-training “Streven naar optimale prestatie/leren winnen wedstrijd” .....	28
8.8	Keeperstraining .....	30
	<b>Bijlage-B - Formatie .....</b>	<b>33</b>

# 1 Voorwoord

Voor u ligt het Jeugd Beleidsplan Voetbal van FC Jeugd te Ede.

Jeugdleden nemen binnen de vereniging een centrale plaats in, want zonder deze groep heeft de vereniging geen toekomst. Er zal dan ook alles aan gedaan moeten worden om de vereniging voor de jeugd zo aantrekkelijk mogelijk te maken en te houden, want: "Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst".

Dit Jeugd Beleidsplan heeft als basis de beleidsvoornemens zoals die door de vereniging zijn geformuleerd en is aangevuld met de inzichten van het voetbal team technische zaken, trainers werkzaam binnen de vereniging en leiders en trainers van de diverse jeugdteams. Dit plan vormt de leidraad voor de uitvoerende functies en zal naar nieuwe inzichten en ervaringen jaarlijks bijgesteld worden. Het team technische zaken zal erop toezien dat het beleid wordt uitgevoerd conform hetgeen is vastgelegd en overeengekomen in dit document.

Het Hoofdbestuur is het orgaan dat de uiteindelijke visie van de vereniging bepaalt en zal in die hoedanigheid dit beleidsplan moeten vaststellen inclusief, bijlagen, rectificaties, en veranderingen zoals die zullen worden toegevoegd. Uiteindelijke formele goedkeuring zal dienen te geschieden tijdens de Algemene Leden Vergadering.

Met dit Jeugd Beleidsplan streeft de vereniging ernaar de jeugd te stimuleren tot blijvende sportdeelname, het spelplezier vergroten de deskundigheid ten aanzien van kennisoverdracht van het voetbalspel te verbeteren, een kwaliteitsverbetering te realiseren in organisatie en begeleiding van jeugdteams en de sportiviteit te brengen op een peil van sociale normen en waarden zowel op recreatief als prestatief niveau.

Uiteindelijk valt of staat het plan bij voldoende draagvlak en kader binnen de vereniging. Met andere woorden, het kan niet slagen zonder de medewerking en inzet van talloze vrijwilligers, waarbij tevens samenwerking, open communicatie en clubliefde cruciale factoren zijn. Wij vertrouwen erop, dat dit Jeugd Beleidsplan een goede en solide basis vormt, van waaruit de bovengenoemde streefpunten kunnen worden gerealiseerd.

Dit Jeugd Beleidsplan dient een actief en dynamisch document te zijn. Het moet dan ook jaarlijks geëvalueerd worden en eventueel aangepast worden aan nieuwe inzichten, omstandigheden en visies. Indien noodzakelijk en naar inzicht van het Team Technische Zaken kan dit document gewijzigd dan wel geheel worden vervangen.

Tot ziens op het voetbalveld!  
Technisch Jeugd Commissie FC Jeugd

---

## 2 Inleiding

### 2.1 Algemene doelstellingen

Met dit Technisch Jeugd Beleidsplan streeft de vereniging ernaar om vanuit een heldere structuur:

- de jeugd te stimuleren tot sportdeelname
- het spelplezier te vergroten
- de kennisoverdracht van het voetbalspel te verbeteren
- een kwaliteitsverbetering te realiseren in cluborganisatie en begeleiding van jeugdteams

Het jeugdvoetbalbeleid van FC Jeugd is er op gericht om haar jeugdvoetballers met veel plezier, overeenkomstig hun waarden, normen, talenten en -ambities, een optimale voetbalbeleving te bieden. Uitgangspunten hierbij zijn:

- de technische en tactische ontwikkeling van de individuele speler;
- het opbouwen van de team geest (verantwoordelijkheid, saamhorigheid, sportiviteit, positiviteit).
- het opzetten van een goed functionerend kader en begeleidingsapparaat, waarbij medewerking en betrokkenheid van ouders sterk wordt gestimuleerd;
- het faciliteren van een optimale voorzieningenniveau.

Recreatief voetballen is er op gericht dat alle jeugdspelers het voetballen als plezierig ervaren. Prestatief voetballen bij de jeugd is ook gericht op het (maximaal) ontwikkelen van het aanwezige talent van de individuele jeugdspelers. Daarnaast heeft het tot doel dat de jeugdspelers zo goed mogelijk opgeleid worden voor de hogere zondag seniorenelftallen.

**Prestatievoetbal** is van toepassing bij Selectieteams. Het op hoog niveau presteren van de Selectieteams zal als een magneet werken voor het aantrekken van nieuwe voetballers.

FC Jeugd streeft naar het hebben van:

- een selectie en minimaal een breedteteam per leeftijd categorie, die zo hoog mogelijk spelen  
Per team wordt beoordeeld en vastgesteld op welk niveau het gaat spelen. Het TJC beoordeelt op advies van het Team Leeftijdscoördinatoren via onder meer (selectie)wedstrijden en eigen andere waarnemingen de kwaliteit en ambities van de individuele spelers om deze in het juiste team te laten spelen. Deze selectiemethode is een proces wat eventueel periodiek moet worden bijgesteld.

### 3 Bestuurlijke organisatie

De Jeugd wordt bestuurlijk vertegenwoordigd door het Jeugd Bestuur en bij de uitvoering ondersteund door het Jeugdkader en diverse teams.

#### 3.1 Het Jeugd Bestuur.

Het Jeugd Bestuur kent de volgende samenstelling/functies:

Rol	Relatie
<input type="checkbox"/> Voorzitter	Lid Algemeen Bestuur
<input type="checkbox"/> Technisch Jeugd Commissie	
<input type="checkbox"/> Hoofd Jeugd Opleidingen	
<input type="checkbox"/> Jeugd coördinator	
<input type="checkbox"/> Wedstrijdsecretaris	

#### 3.2 Taken Jeugd Bestuur

##### Algemeen

De eindverantwoordelijkheid voor het ontwikkelen en uitvoeren van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan ligt bij het Jeugd Bestuur.

##### Taken

Tot de taken en activiteiten van het Jeugdbestuur behoren onder meer:

- het opstellen en bewaken van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan;
- het opstellen en doen realiseren van een voorbereidingsprogramma voor de trainers en leiders van de selectie en breedteteams;
- in overleg met de seniorencoördinator realiseren van een goede aansluiting tussen junioren- en seniorenvoetbal;
- het binnen de vereniging bevorderen van de beschikbaarheid van technisch jeugd coördinatoren door communicatie met ouders;
- het binnen de vereniging bevorderen van de beschikbaarheid van leiders en leeftijd coördinatoren door communicatie met ouders en de oudere jeugdleden;
- het actief bewaken van afspraken/verwachtingen m.b.t. het Technisch Beleidsplan.

Het Jeugd Bestuur vergadert minimaal 4x per jaar en legt 2x per jaar een bijeenkomst met alle jeugdleiders / trainers.

### **3.3 Technisch Jeugd Commissie (TJC)**

De Technisch Jeugd Commissie is verantwoordelijk voor de technische ontwikkeling van junioren, pupillen en Jeugdtrainers.

De Technisch Jeugd Commissie heeft in het algemeen de volgende taken in het pakket:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan.
- verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de Jeugdafdeling.
- wedstrijd- en trainingsanalyses maken van selectie- en niet selectie teams
- opmaken/bijhouden trainingsschema's met trainers.
- verantwoordelijk voor een tijdige en zorgvuldige klasse indeling competitie
- verantwoordelijk voor de begeleiding / aanstelling van de Jeugdtrainers
- het bewaken van de gedragscode: orde, discipline, netheid, houding, sportiviteit.
  - Samenstellen selectietrainers;

### **3.4 Hoofd Jeugd Opleidingen (HJO)**

- Verantwoordelijk voor het opstellen, coördineren en uitvoering van het Technisch (Jeugd) Beleidsplan, waaronder:
- zorgdragen voor kwaliteitsontwikkeling (Selectie)trainers
- adviserende taak bij aanstellen Jeugdtrainers
- Verantwoordelijk voor monitoring van afspraken / verwachtingen m.b.t. Technisch Jeugd Beleidsplan.
- Verantwoordelijk voor monitoring ontwikkelingen van selectiespelers, teams en –trainers
- Verantwoordelijk voor terugkoppeling resultaten overleg met Selectietrainers aan TJC
- Organiseren van voetbal clinics

### **3.5 Jeugd coördinator**

De jeugd coördinator vormt de schakel tussen de teams (spelers, ouders, trainers en leiders) en het Technisch Jeugd Commissie over allerlei praktische organisatorische zaken.

Tot de taken van de Leeftijd Coördinator behoren hoofdzakelijk:

- commitment Technisch (Jeugd) Beleidsplan.
- contactpersoon voor trainers/leiders en ouders (team overstijgende aandachtspunten);
- het adviseren Technisch Jeugd Commissie voor teamindeling van breedteteams.
- het wegwijs maken van nieuwe leiders binnen de vereniging (inclusief voorzien van informatiemateriaal, gedragscode, etc.);
- in de gaten houden van de kwaliteit materialen en actie ondernemen indien vervanging cq. uitbreiding gewenst is;
- periodiek (in)formeel overleg met leiders;
- het actief bewaken van gemaakte afspraken en verwachtingen m.b.t. Technisch (Jeugd) Beleidsplan;

### **3.6 Wedstrijdsecretaris**

- Communiceren met de KNVB omtrent wedstrijd en teamzaken gedurende het hele voetbalseizoen
- Verzorgen van competitiezaken jeugd
- Coördineren van vriendschappelijk wedstrijden en toernooien
- Toewijzen scheidsrechters bij competitiewedstrijden

- Verantwoordelijk voor het wedstrijdsecretariaat
- Afstemming met het TJC (seniorendvoetbal) omtrent contacten met de K.N.V.B. en andere belangenorganisaties.
- Verantwoordelijk voor toernooizaken



## 4 Gedragscode

Doel van deze gedragscode is aan te geven op welke wijze men binnen FC Jeugd met elkaar en anderen wenst om te gaan. Tevens zijn een aantal tips aangegeven om de 'logistiek' voor, tijdens en na de wedstrijd te verbeteren.

### GEDRAGSCODES SPELERS:

1. Denk aan je taalgebruik! Dus geen schuttingtaal en scheldwoorden.
2. Pesten is absoluut verboden. Het pesten van andere kinderen wordt streng bestraft!
3. Respecteer en waardeer iedereen, alsmede elkaars eigendommen!
4. Wedstrijden dienen te worden gespeeld in clubtenuue.
5. Lever geen commentaar of kritiek op scheids- of grensrechter.
6. Niet ingaan op negatief gedrag van de tegenstander of aanhanger daarvan.
7. Respect hebben voor de in het clubbelang genomen beslissingen.
8. Op tijd op de trainingen en de wedstrijdvoorbereiding verschijnen.
9. Afmelden voor wedstrijden en trainingen is verplicht, doe dit tijdig!
10. Dragen van scheenbeschermers op trainingen en bij wedstrijden is verplicht!
11. Draag geen sieraden tijdens trainingen en wedstrijden!
12. Elk team gaat compleet naar het veld voor de wedstrijden en keert weer gezamenlijk terug.
13. Alle teams vanaf de JO11-pupillen en alle selectieteams beginnen voor de wedstrijd gezamenlijk met een voorbespreking in de kleedkamer.
14. Vanaf de JO11-pupillen en verder voor alle selectieteams is het verplicht na de wedstrijd te douchen.
15. In kleedlokalen, de bespreekruimtes en rond om de velden is het verboden om te roken.
16. Laat de kleedlokalen netjes achter, ga niet op banken staan, gooi rommel in de prullenbakken en voetbalschoenen niet in de kleedkamer uitkloppen.

### GEDRAGSCODES TRAINERS EN LEIDERS:

1. U draagt het jeugdbeleid uit.
2. Maak voorafgaande aan het seizoen duidelijke afspraken met kinderen en ouders en handhaaf die afspraken duidelijk. Beloon kinderen voor hun goede gedrag. Geef daarbij zelf het goede voorbeeld.
3. Bevorder de teambuilding en leer de kinderen dat voetbal een vriendsport is. Zo gaan wij ook met onze tegenstanders, hun trainers/leiders en scheidsrechters om.
4. Beperk je tot positief coachen. Negativiteit of afkraken heeft geen vat op een speler
5. Lever geen commentaar op scheids- of grensrechter.
6. Stimuleer fair-play en fatsoenlijk taal- gebruik, treed corrigerend op bij pesten en discriminatie. Elk team gaat compleet naar het veld voor de wedstrijden en keert weer gezamenlijk terug.
7. Bedenk dat kinderen voor hun plezier spelen en iets willen leren. Winnen is slechts een onderdeel van het spel. Verliezen trouwens ook.
8. Vermijd dat getalenteerde spelers te veel in het veld staan. Alle spelers hebben evenveel speeltijd nodig en hebben daar ook recht op.
9. Spelers die zich schuldig maken aan natrappen, spugen, slaan etc. dienen direct gewisseld te worden.
10. Zorg tijdens het verblijf van spelers in het kleedlokaal voor minimaal één volwassene.
11. Laat kleedlokalen netjes achter, maak spelers verantwoordelijk hiervoor, en zorg dat het kleedlokaal op slot gaat.

12. In kleedlokalen, de bespreekruimtes en rond om de velden is het verboden om te roken.
13. Pas de trainingen aan het niveau van de kinderen en houd rekening met de groei en ontwikkelingen van de kinderen, in overeenstemming met het technisch beleid.
14. Bezoek de trainers- en leidersbijeenkomsten en bespreek vorderingen en ontwikkelingen van de jongeren met de Technisch Jeugdcoördinator.
15. Toon belangstelling voor het organiseren van alle activiteiten die plaatsvinden binnen de jeugdafdeling. En help ook mee!

#### GEDRAGSCODES OUDERS:

1. Wees (gezamenlijk) een voorbeeld voor onze spelers in woord en gedrag.
2. Toon interesse in uw kind. Zorg dat uw regelmatig als toeschouwer langs het veld aanwezig bent.
3. Spelers worden geholpen door één persoon, en wel de trainer. Deze structuur moet duidelijk zijn, kinderen raken anders verward en weten niet meer waar ze aan toe zijn.
4. Laat het coachen en geven van aanwijzingen dus over aan de begeleiding van het team.
5. Aanmoedigen moet en kan, mits uw aanmoedigingen een positief karakter hebben.
6. Respecteer beslissingen van grens- en scheidsrechter. (Geen reacties!)
7. Respecteer de tegenstander. Vraag NOOIT om kaarten of tijdstraffen.
8. Zorg ervoor dat teamafspraken nageleefd worden m.b.t. afmelden, belschema's, de gedragscode etc.
9. Vragen of verschillen van mening worden het best opgelost door tijdig mondeling met elkaar te overleggen.
10. Om tijdig en goed geïnformeerd te worden over afspraken bent u zelf verantwoordelijk voor de bereikbaarheid via e-mail en telefoon.
11. Zorg voor tijdige betaling van de contributie. Niet tijdig betalen leidt direct tot verhoging van de contributie met € 10,--. Bij niet voldoen aan de betalingsherinnering volgt direct uitsluitend van toegang tot wedstrijden en trainingen en wordt eventueel door de vereniging geleden schade doorbelast.
12. In kleedlokalen, de bespreekruimtes en rond om de velden is het verboden om te roken.

#### SANCTIES

13. Het Algemeen Bestuur en/of het Team Technische Zaken kunnen bij onregelmatigheden de volgende sancties opleggen: een boete en/of disciplinaire straf, een schorsing, het starten van een procedure tot roeyement.
14. Kosten worden altijd verhaald op de veroorzaker.
15. Sancties worden schriftelijk opgelegd en zo mogelijk mondeling toegelicht. De betrokken trainer/leider/speler worden van de sanctie op de hoogte gesteld.
16. Tegen sancties is geen beroep mogelijk.

## 5 De training

### 5.1.1 Trainingsduur en –frequentie

De duur en de frequenties zijn voor de selectieteams vastgesteld op:

<u>Leeftijdsgroep</u>	<u>Frequentie</u>	<u>Duur</u>
Bambino's	2x per week	1 uur
JO8 en 9	2x per week	1 uur
JO10 en 11	2x per week	1,5 uur
JO12 en 13	2x per week	1,5 uur
JO14 en 15	2x per week	1,5 uur
JO16	2x per week	1,5 uur
JO17	2x per week	1,5 uur
JO18	2x per week	1,5 uur
Keepers	1x per week	1 uur

Van de overige teams wordt verwacht dat zij minimaal 1x per week 1 uur trainen.

FC Jeugd zal het voor elk team mogelijk maken, middels het beschikbaar stellen van voldoende trainingsveld capaciteit en een schema, om deze trainingen ook te kunnen uitvoeren.

### 5.1.2 Voorbereiding training

- Een training moet worden voorbereid. Daarom dient de trainer ten minste een kwartier voor aanvang van de training aanwezig te zijn. Een veelvuldig improviserende trainer zorgt voor 'stilstaande' momenten, waarbij de concentratie van de jeugd afneemt.
- Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pylonen / dopjes).
- Bij alle trainingen zijn spelers verplicht om scheenbeschermers te dragen zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijd.
- Het voorzien in een bepaalde opbouw in trainingen voor aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar- en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw.
- Trainen op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen. Voordoen is daarbij erg belangrijk.
- Met 'circuittrainingen' wordt in groepjes per onderdeel getraind. Per 'station' kunnen specifieke aanwijzingen worden gegeven (evt. door selectiespelers/trainers). Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

### 5.1.3 Inhoud training

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de junioren.

De basis van iedere training dient gevormd te worden door de belangrijkste uitgangspunten. De hier genoemde vier elementen dienen telkens terug te komen.

*Voetbaleigen bedoelingen*

- zoveel mogelijk gebruik maken van de bal (ook tijdens de warming-up bij de JO8 t/m 11).
- spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen.
- werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend).
- wedstrijdgerichte oefeningen.
- snelle omschakeling van balbezit naar balverlies en andersom.

*Veel herhalingen*

- terug laten komen van bepaalde oefenvormen.
- veel beurten tijdens een oefenvorm.
- oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst).

*Trainingen afstemmen op de groep*

- rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep. □ oefenvormen zo nodig aanpassen.

**5.1.4 Algemene trainingsvormen**

- **basistechnieken:** bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd. Het verdient aanbeveling om elke training te starten met enkele vaste oefeningen gebaseerd op techniek.
- **positiespelen** (altijd partijhesjes gebruiken en veld afbakenen): zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 5:1; later verkleind tot 4:1, 3:1, 5:2 en 4:3.
- **partijspelen** (altijd partijhesjes gebruiken): wedstrijden spelen in partijen ('om te winnen!'), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden (beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.).

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes 'techniek', 'tactiek' en 'conditie':

**TECHNIEK**

passen  
dribbelen  
drijven  
stoppen  
aan-/ meenemen  
passeren  
koppen  
sliding  
tweebenigheid

**TACTIEK**

aanbieden  
wegblijven  
samenspelen  
direct spelen  
scoren  
dekken  
storen  
rust brengen  
opendraaien

**FYSIEK**

sprintsnelheid  
sprintkracht  
sprongkracht  
uithoudingsvermogen  
coördinatie  
wendbaarheid  
handelingssnelheid

Let wel: Tactiek en fysiek v.a. JO-11

---

## **6 De wedstrijd**

### **6.1 Kleding**

V.a. de JO-8 krijgt elke team aan het begin van het seizoen wedstrijdtenues en presentatiepakken mee naar huis. Al deze spullen dienen aan het einde van het seizoen te worden ingeleverd. Met de presentatiepakken mag niet worden getraind. Deze zijn er om voor en na de wedstrijden aan te trekken. Elke leider / trainer is er voor verantwoordelijk dat de sullen volledig worden ingeleverd. Bij schade en/of verlies worden de aankoopkosten bij de betreffende speler in rekening gebracht.

### **6.2 Spelsysteem**

Het spelsysteem is afhankelijk van de leeftijdsgroep en het team. Bij het selectieteam van de JO8 t/m 11-pupillen wordt toegewerkt naar een basis spelsysteem. De spelvreugde staat hier voorop. In deze fase krijgt iedere speler evenveel speeltijd. Vanaf de JO-12-pupillen kan de trainer er voor kiezen om met de sterkste opstelling te beginnen en alleen wissels uit te voeren als dat ten gunste van de tempreatie is. Van dat jaar moet er ook in principe volgens het vastgestelde (4:3:3) spelsysteem worden gespeeld vanaf het Eerste, Tweede en de Jeugdteams van JO-12 t/m JO-18, voor de overige teams geldt nog steeds dat SPELVREUGDE voorop moet staan.

### **6.3 Voorbespreking**

Voor de wedstrijd wordt de opstelling en de speelwijze besproken met de spelersgroep. Bepaalde beslissingen ten aanzien van de opstelling worden uitgelegd. Al naar gelang de leeftijdscategorieën varieert de wedstrijdbespreking van kort en simpel (JO8 en 9-pupillen) naar uitgebreid en tactisch onderbouwd (JO19-junioren). Tijdens de tactische bespreking worden facetten uit de training of recente wedstrijdproblemen aangehaald om de zaken te verduidelijken.

### **6.4 Warming up**

Vanaf de JO12-pupillen tot en met de JO19-junioren wordt er een gerichte warming-up van 15 tot 25 minuten gedaan. De JO8-9-10-11-pupillen doen een warming-up in spelvorm. Waarbij er wel op gelet moet worden dat spelertjes niet staan te koukleumen. De inhoud van de warming-up is ter invulling van de trainer.

### **6.5 Evaluatie**

De wedstrijd dient door de trainer, en/of leider, geanalyseerd en met het team geëvalueerd te worden. Dit kan direct na de wedstrijd in de kleedkamer, maar zeker ook tijdens de training in voorbereiding op de volgende wedstrijd.

### **6.6 Organisatorische zaken**

Naast de voetbal technische zaken waar de trainer voor verantwoordelijk is, zijn er een aantal organisatorische zaken waar de leider voor verantwoordelijk is.

### **6.7 Digitaal wedstrijdformulier**

De leider van het team is verantwoordelijk voor het juist en tijdig invullen van het wedstrijdformulier. Waar nodig, bijvoorbeeld voor de opstelling en wisselers, heeft de leider hiervoor informatie van de trainer nodig. TJC zal zorgen dat de leider tijdig toegang tot en uitleg van het sportlink systeem krijgt.

### **6.8 Vervoer**

De leider is verantwoordelijk dat er afspraken zijn met de ouders van het team wie wanneer moet rijden. Hierbij geldt dat dit zo gelijkmatig moet worden verdeeld. Per wedstrijd wordt tijdig aangegeven welke ouders moeten rijden. Tevens geldt dat er verzameld wordt bij FC Jeugd, en dat dan de voorbereiding op de wedstrijd feitelijk al begint. Concreet, de kinderen gaan met de geplande ouders mee in de auto, zodat ze zoveel mogelijk al gezamenlijk zijn.

### **6.9 Scheidsrechter**

De leider is verantwoordelijk voor het tijdig zorgdragen voor een scheidsrechter voor de thuiswedstrijden. Afhankelijk van de klasse waarin het team speelt, kan het zo zijn dat de KNVB voor elke of voor een beperkt aantal thuiswedstrijden een scheidsrechter aanstelt. Dit wordt vermeld op voetbal.nl. De leider is dan verantwoordelijk voor het ontvangst en begeleiding van de scheidsrechter bij FC Jeugd.

### **6.10 Assistent scheidsrechter**

De leider is verantwoordelijk voor het tijdig zorgdragen voor een assistent scheidsrechter (= vlagger) voor zowel de thuis- als uitwedstrijden.

### **6.11 Kleedkamerdienst**

De leider en/of trainer is verantwoordelijk voor het heel, schoon en netjes achterlaten van de kleedruimte. Dit geldt zowel voor de training als de wedstrijd (uit en thuis).

---

## 7 Coaching / Begeleiding

Belangrijk is dat trainers (en leiders) een positieve grondhouding hebben ten opzichte van de spelers en het resultaat. Trainers moeten tijdens de wedstrijden goed letten op wat er goed en fout gaat. De aspecten die goed gaan moeten ze benadrukken. Een trainer reageert op eventuele fouten. Hierbij moet hij/zij in het oog houden, wat er op dat moment voor die leeftijdscategorie (techniek, tactiek, etc) belangrijk is. De coaching in de kleedkamer moet op de groep gericht zijn, en op het individu. Indien spelers persoonlijk worden aangesproken moet dit slechts bedoeld zijn als voorbereiding op hun taak in de wedstrijd. Na de wedstrijd kan een trainer de spelers apart aanspreken op eventuele fouten.

- Per team moet er gestreefd worden naar minimaal 1 trainer en 1 leider.
- FC Jeugd moet de trainers en leiders stimuleren om opleidingen te gaan volgen. De kosten die dit met zich meebrengt worden door de vereniging gedragen, waarbij door het team technische zaken nadere voorwaarden kan worden verbonden, zoals het trainen of leiden van een bepaald team.
- De trainers en leiders van de selectieteams en binnen een bepaalde leeftijdscategorie moeten bereid zijn met elkaar samen te werken.

### 7.1 Begeleiders van de jeugdvoetballer

Het is belangrijk dat een trainer zich gedraagt als een voorbeeld voor spelers, leiders, ouders. Ze zijn het visitekaartje van de club richting scheidsrechters, tegenstanders en ouders. Een leider is de rechterhand van een trainer en dient zich ook zo te gedragen.

### 7.2 Benadering jeugdspelers

Er zijn twee belangrijke benaderingen voor de beïnvloeding van jeugdspelers.

#### *De positieve aanpak*

De gewenste gedragingen versterken door voetballers aan te sporen deze uit te voeren en ze te belonen met een compliment als ze dat inderdaad doen. Deze op het individu geïntereerde stijl vult de hierboven gezonde visie ten aanzien van het winnen.

#### *De negatieve aanpak*

Fouten die voetballers maken bekritisieren en bestraffen. Het gevolg van deze commandeerstijl is angst. Bestrafing creëert faalangst, afkeer en vijandigheid.

Hoewel beide stijlen gebruikt worden bij het coachen is er een aantal redenen waarom de positieve aanpak de voorkeur geniet. Ten eerste het werkt beter en ten tweede creëert het een aangename sportomgeving.

Het is wetenschappelijk bewezen dat positief leidinggeven de beste resultaten geven. Het is prettig te weten dat wangedrag vaak voort komt uit gebrek aan aandacht. Verliezen is namelijk niet hetzelfde als falen. Het is belangrijk dat voetballers verliezen niet zien als een teken van falen of als een bedreiging van hun persoonlijke waarde. Jonge voetballers moeten leren dat het verliezen van een wedstrijd geen afspiegeling is van hun eigenwaarde.

Om het leereffect te vergroten kunnen trainers en leiders de spelersgroep zelf laten aangeven wat er tijdens de wedstrijd goed of slecht gaat. De verkregen respons wordt door de trainer of leider geëvalueerd. De spelersgroep leert beter begrijpen waarom er voor een bepaalde oplossing wordt gekozen.

De trainers en leiders zijn vrij in de manier waarop ze de wedstrijd evalueren. Dit kan zowel:

- direct na de wedstrijd op het veld;
- direct na de wedstrijd in de kleedkamer;
- op de eerstvolgende training.

### **7.3 Coachen in de verschillende ontwikkelingsfasen**

Coachen is een middel om een speler iets te leren. Een speler bekwaamt zich niet alleen door bepaalde handelingen veelvuldig te oefenen, hij ontwikkelt zijn technische vaardigheden eveneens dankzij een ander die hem coacht in voetballen. Die vaardigheden leert hij vervolgens te gebruiken in spel- en wedstrijdvormen. Het doel: plezier beleven, het spel beheersen en vervolgens winnen.

Coaching wordt in beginsel alleen gedaan door de trainers. Aan coaching ligt één gouden regel ten grondslag. Behalve spelvreugde staat niet de techniek centraal, maar het spel, de spelontwikkeling en de spel- en wedstrijdrijpheid. Voor het blindstaren op techniek kunnen we de metafoor gebruiken van 'droogzwemmen'. Waar bij het laatste het meest essentiële element ontbreekt - water - daar wordt bij een te grote nadruk op techniek eveneens de context uit het oog verloren: het spel. Dikwijls wordt te veel en te lang geïsoleerd geoefend op technische vaardigheden als kappen, draaien, schijnbewegingen, balbewegingen, balbeheersing en passen. Natuurlijk, het zijn stuk voor stuk technische vaardigheden die een speler moet kunnen beheersen. Maar niet als truc op zich, losgekoppeld van het spel of zelf los van de meest eenvoudige speelvorm. Nee, de vaardigheden vormen onderdeel van een groter geheel. Het spelelement geeft richting, vorm en zin aan de technische vaardigheden van spelers.

### **7.4 Coachdoelstellingen**

Wat kun je wél en wat kun je niet van een jeugdspeler verwachten? Trainers hebben voldoende kennis nodig van de typische kenmerken van de verschillende leeftijdsfasen om het antwoord betreffende een specifieke speler te kunnen geven. De doelstellingen van een coach moeten aansluiten bij die verwachtingen. Elke ontwikkelingsfase van een kind brengt andere coachdoelstellingen met zich mee. Een coach kan van de gemiddelde JO9-pupil niet verwachten, dat hij in staat is zijn eigen bewegingen te beheersen en in teamverband een doel na te streven. Dat zijn zaken die pas gaan spelen bij JO12-pupillen. Het coachen van de wedstrijd komt rond het twaalfde jaar echt aan de orde. Het spreekt voor zich dat kinderen daarvoor ook al wekelijks wedstrijdbeleving kennen, maar op een meer onbevangen manier. Wie kinderen vóór hun twaalfde wil leren voetballen, moet de waarde relativeren van de complexe wedstrijd, ofwel de wedstrijd waarin het aantal keuzemogelijkheden fors is als gevolg van de grote ruimte van het complete voetbalveld en als gevolg het grote aantal - 22 - spelers.

Tegenover de complexe wedstrijden staan de spelvormen 4 tegen 4 en 7 tegen 7, vereenvoudigde varianten waarbinnen alle aspecten van een wedstrijd aan bod komen, maar



waarin het aantal keuzemogelijkheden minder groot is. In relatie tot de verschillende ontwikkelingsfasen, vindt de lezer in Bijlage II (Trainingsplan) bij iedere uitgewerkte voetbalvorm een aantal coachmomenten/leermomenten waarmee de begeleider spelers kan stimuleren tot verdere ontwikkeling in spel- en wedstrijdrijpheid. Vroeger ontwikkelden kinderen die spelrijpheid op straat, op het strand en in zaaltjes. Altijd in spelvorm. Kinderen speelden om te winnen. Ze gebruikten dus technieken om te winnen, ze ontwikkelden spelinzicht om te kunnen winnen en ze deden dat allemaal niet omdat een coach zei wat ze moesten doen. Binnen een voetbalvereniging is er wel een coach die spel- en wedstrijdrijpheid kan bevorderen.

## 8 Bijlage-A - Jeugd categorieën

### 8.1 Bambino's (4 – 6 jr)

#### 8.1.1 Kenmerken

Bambino's zijn speels, snel afgeleid, en vooral individueel gericht. De kinderen zijn bezig om baas over de bal te worden door hun technische vaardigheden te verbeteren. De leeftijdscategorie bestaat uit 4 tot 6 jaar, alleen bij uitzonderlijk talent kan ook een jonger spelertje in de JO-8 komen.

#### 8.1.2 De training

Frequentie            2x per week            1 uur

Bij het geven van training is het van belang dat:

- spelers met plezier trainen, dus veel beweging en oefeningen met de bal;
- iedereen actief meedoet
- afspelen van de bal is minder belangrijk
- de oefeningen voetbal eigenschappen hebben

De nadruk ligt op de technische vaardigheden.

### 8.2 JO-8 en JO-9 (7-8 jaar)

#### 8.2.1 Kenmerken

JO-8 en -9 pupillen zijn de eerste vormen van samenspel al zichtbaar. Vooral bij de JO-9 periode, gaan ze al meer overspelen en worden de samenspelvoren duidelijk aanwezig. De kinderen zijn bezig om baas over de bal te worden door hun technische vaardigheden te verbeteren. De leeftijdscategorie bestaat uit 7 tot 8 jaar (alleen bij uitzonderlijk talent kan ook een jonger spelertje in de JO-10 komen).

#### 8.2.2 Training “Wennen door spelen”

- Baas worden over de bal.
- Balgewenning laten opdoen door spelen in eenvoudige spelvormen en partijspelen.
- Het zijn vooral de basistechnieken die geleerd moeten worden. Herhalingen zijn noodzakelijk.
- Spelenderwijs kennis laten maken met de algemene grondvormen van beweging: lopen, springen, huppelen, etc. □ Veel met de bal werken: alleen, met medespeler en in kleine partijspelen. Aanleren van belangrijkste spelregels.
- Begripsvorming op gang brengen uitgaande van basisdoelen van het voetbal: doelpunten maken / doelpunten voorkomen.  
Leren functioneren in een groep en leren omgaan met de spelregels en met anderen (medespeler, tegenspeler, elftalleiding en scheidsrechter).

### *Accenten training*

- Ruime bewegingservaringen laten opdoen, vooral met bal.
- Veel spelvormen; positieve spelbenadering (aanval, scoren).
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.  
Doeltjes niet te klein, meerdere scoringsmogelijkheden (scoren betekent vreugde en enthousiasme)
- Verdedigers laten scoren als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Speelse oefenvormen aanbieden.
- Vooral het 4 tegen 4 spel in al zijn vormen is belangrijk omdat dit alle voetbalbedoelingen in zich heeft

### *Te beheersen vaardigheden*

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend in voetbaleigen vormen):

- dribbelen
- drijven met de bal
- pingelen
- passen en trappen (links en rechts open draaien)
- gericht schieten (mikken)
- verwerken van de bal
- leren samenspelen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- leren samenspelen in kleine partijen
- schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)

### *Coaching*

- Blijven motiveren.
- Positieve benadering.
- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik. Spreek in de taal van de kinderen bijvoorbeeld: "Ga staan waar je de bal kunt krijgen" is beter dan "Loop vrij".
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd en training.
- Individuele aandacht.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.

### *Oefenstof*

Oefenvormen in kleine groepjes en altijd met de bal! Training is als volgt opgebouwd:

- Warming-up, pass/trap, rondo, afronden enz.
- Tussenvorm bijvoorbeeld naar aanleiding voetbalprobleem
- Partijspel

### 8.3 JO10 en JO-11 (9-10 jaar)

#### 8.3.1 Kenmerken

Bij de JO-10 en -11 pupillen zijn kinderen al veel meer bereid om deel uit te maken van een team. Ze zien het verschil tussen wie goed en minder goed kan voetballen. Ook kan hij het opbrengen om wat langer dezelfde oefening uit te voeren. De balbehandeling begint erop te lijken. Dit is de ideale leeftijd om de basisvaardigheden onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Samenspel gaat al in de vorm van echte combinaties en ook het dekken en vrijlopen gaan ze steeds beter begrijpen. De leeftijdscategorie bestaat uit 9 tot 10 jaar (alleen bij uitzonderlijk talent kan ook een jonger spelertje in de JO-12 komen).

#### 8.3.2 Training “Wennen door spelen”

- Spelenderwijs aanleren van techniek met technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) (ideale leeftijd om te leren).
- Vooral werken vanuit spelvorm met veel balcontacten (kleine partijen).
- Spelenderwijs scholen van algemene beweeglijkheid, uitvoeren in spel- en wedstrijdvorm.  
Drang naar individueel spel niet aantasten.
- Bij tactische vorming uitgaan van basisdoelen (doelpunten maken / doelpunten voorkomen).
- Aandacht blijven schenken aan belangrijkste spelregels.  
Aandacht voor de omschakeling van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) en van BBT naar BB
- Wijzen op het belang van samenwerking om een bepaald doel te bereiken.
- Vanuit voetbalprobleem werken aan trainingsschema.

##### *Accenten training*

- Ideale leeftijd voor motorisch leren.
- Veel op techniek trainen.
- Veel spel- en wedstrijdvormen.
- Ook verdedigers laten “scoren” als die de bal veroveren bij een oefenvorm.
- Kleine partijspelen en eenvoudige positie spelen.
- Veel balcontacten.

##### *Te beheersen vaardigheden*

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek (70% van de training)
- gericht schieten
- passen en trappen (links en rechts)
- dribbelen
- drijven met de bal
- inwerpen
- duel 1:1 (aanvallend)
- afwerken op doel

- eenvoudige positiespelen (3:1, 4:1)
- uitspelen van de 2:1-situatie
- koppen (lichte ballen over korte afstand, niet met afwerken; techniek scholen, angst wegnemen)
- kleine partijspelen
- beheersen en verwerken van de bal
- schijnbewegingen (Coerver/Meulenstein)
- loopscholing (let op houding!)

#### *Coaching*

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen.
- Simpel woordgebruik.
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
- Spelvreugde moet voorop staan.
- Aandacht voor techniek.
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel.

#### *Opmerking*

- Bij JO-11-jeugdspelers aandacht schenken aan de overgang naar JO-12 ('groot veld').
- Aandacht voor de linies en posities op het grote veld zoals bij JO-12.

#### *Oefenstof*

- Oefenvormen in kleine groepjes en altijd met de bal
- Warming-up, pass/trap, rondo, afronden enz.
- Tussenvorm bijvoorbeeld naar aanleiding voetbalprobleem □ Partijspel

## **8.4 JO-12 en JO-13 (11-12 jaar)**

### **8.4.1 Kenmerken**

- leergierig
- toename sociaal besef
- enthousiast en goed aanspreekbaar
- prestatiedrang, meer competitief ingesteld.
- kan het aan om in teamverband een doel na te streven.
- is bewust bezig zijn prestaties op te vijzelen.
- het begin van de puberteit kondigt zich aan.
- kritiek op eigen prestaties en van anderen
- navolging van idolen

Bij de JO12-pupillen zien we bij het voetballen voor het eerst samenspel in de vorm van echte bewust uitgevoerde combinaties. Het dekken en vrijlopen gaan ze al beter begrijpen. De balbehandeling begint er hier ook al aardig op te lijken. De JO12-pupil heeft de ideale leeftijd om het voetballen tactisch en technisch onder de knie te krijgen. Het oefenen van vaardigheden gebeurt hier veel bewuster en doelgerichter dan op jongere leeftijd. Deze categorie kan hier ook meer concentratie voor opbrengen. In de JO12-pupillen vindt de overgang plaats van een half

naar een groot speelveld; van 7 tegen 7 naar 11 tegen 11. Extra aandacht is bij deze groep een vereiste. Er is ook een leerzaam boekje in omloop "Van zevental naar elftal".

#### 8.4.2 Training "Leren door spelen"

- Gericht oefenen op volmaakte uitvoering van de technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) in eenvoudige oefenvormen, individueel, met partner en tijdens partij- en positie spelen.
- Voordoen is essentieel.
- Techniek leren toepassen door kleine partijvormen.
- Voetbalconditie opdoen door kleine partijspelen met arbeid-rustverhouding (partij afgewisseld met oefenvormen als 'rust').
- Geen conditionele vorming zonder bal.
- Aanleren van algemene tactische principes, taken en functies binnen opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen.
  - Het leren van 'buitenspel'.
  - Aandacht voor posities en taken; niet te plaatsgebonden laten ontwikkelen (niet te snel specialiseren).
  - Veldbezetting
  - positie spel met en zonder bal
  - diepte in het spel
  - openen op de andere flank
  - opgedraaid staan om de bal te ontvangen
  - In wedstrijden niet te veel opdrachten meegeven.
  - Prestatievergelijking van individuele verrichtingen.

#### *Accenten in de training*

- Basis- en baltechnieken staan voorop (zoveel mogelijk met bal).
- Veel spelsituaties trainen.
- Schaven aan techniek (afwisselend programma).
- Techniek verbeteren onder weerstand (wedstrijdsituaties).
- Creativiteit van spelers niet inperken.

#### *Te beheersen vaardigheden*

#### Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- individuele baltechniek ( 60% van de training)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- dribbelen
- druk zetten (pressie)
- drijven met de bal
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- passen en trappen (links en rechts)
- positie spel 5:2, 3:1, 4:2 en 4:3
- aan- en meenemen van de bal
- open draaien
- opgedraaid staan
- positie spel 2:1 ('1-2 combinatie')
- koppen
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- afwerken op doel
- uitspelen van overtalsituatie

- verdedigen in ondertalsituatie
- omschakeling bij in balbezit komen
- omschakeling bij balverlies
- spelverplaatsing/ openen op de andere zijde
- schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 2.19 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 6.30 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 8 1/2 trappen = goed
- sprongkracht – 29 cm. = goed

#### *Coaching*

- Ruimte laten voor eigen ontdekkingen
- Extra aandacht voor vrijlopen bij balbezit en dekken bij balverlies (omschakeling)
- Extra aandacht voor bezetting van de posities
- Extra aandacht voor openen op de andere flank
- Gebruik maken van eenvoudige coachtermen
- Positieve waardering is erg belangrijk
- Mee laten denken door vraag en antwoord spel
- Stimuleren van de teamgeest (voetbal is teamsport)
- Helpend gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)

#### *Oefenstof*

Training is als volgt opgebouwd:

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

## **8.5 JO-14 en JO-15 (13-14 jaar)**

### **8.5.1 Psychische kenmerken**

- kritisch voor gezag
- vermogen tot beoordelen groeit en een eigen mening ontwikkelt zich.
- geldingsdrang en de drang zich met anderen te vergelijken nemen toe.
- behoefte aan vaste afspraken, rechten en plichten
- groepsvorming
- motivatiegebrek
- idealistisch / eigenwijs
- andere interesses gaan meespelen (herwaardering voetbal)
- gezins- en studieomstandigheden kunnen rol spelen

### **8.5.2 Fysieke kenmerken**

- (pré)puberteit
- disharmonie
- bij sommigen enorme lengtegroei, daardoor grote lengteverschillen in de groep
- beperkte belastbaarheid
- onstabiele motoriek

- blessuregevoelig

### 8.5.3 Algemene kenmerken

Bij de JO14-junioren begint het vrijlopen en samenspelen zich verder te ontwikkelen. De duels worden serieuzer en ook in verdedigend opzicht ziet men hier verbetering. Het komt minder vaak voor dat een aantal spelers zich met één tegenstander bezig houdt, maar we zien juist dat spelers meer oog krijgen voor hun directe tegenstander. De taken die aan een bepaalde positie in een elftal kleven worden geleidelijk opgepikt en uitgevoerd.

### 8.5.4 Training “Benaderen van de wedstrijd”

#### *Technisch*

- Voortzetten van het leren beheersen van technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.) met een grotere snelheid en hoger tempo.
- Wedstrijdvormen inbouwen. Door de puberteit doen zich grote individuele verschillen voor (individuele aandacht: eenvoudigere oefeningen, lager tempo).

#### *Conditioneel*

- Intensiteit mag toenemen t.o.v. JO13-jeugd , maar lichamelijke belasting moet per individu verschillen (geen krachttraining door lengtegroei!).
- Conditie kweken door oefen- en spelvormen (met weerstanden) in estafette- en wedstrijdvorm.
- Aandacht voor snelheid.

#### *Tactisch*

- Vanuit algemene tactische principes (aanvallen is aanbieden, vrijlopen; verdedigen is dekken, man- / ruimtedekking; positiewisselingen).
- Verder uitbreiden van individuele tactiek.
- Duidelijkheid scheppen in het belang van elftaltactiek.
- Inzicht brengen in en beoefenen van de belangrijkste taken van linies en posities.
- Onderlinge samenwerking tussen de linies verbeteren.

#### *Mentaal*

- Stimuleren van zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel.
- Opvoeden in sportmentaliteit (lichaamsverzorging, wedstrijdvoorbereiding, prestatiebewustzijn, materiaalbeheer).

#### *Accenten training*

- Technische voetbalvaardigheden vanuit wedstrijd situatie
- Handelingsnelheid vergroten.
- Veel positie- en partijspelen.
- Trainen in twee en drie linies.



- Geen krachttraining (lengtegroei).
- Conditie training in de voetbalvormen.
- Oog hebben voor individuele tekortkomingen/ problemen.
- Herhalen en aanscherpen van technische grondvormen.

#### *Te beheersen vaardigheden*

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- positiespel (3:1, 5:2, 5:3, 4:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- positioneel dekken
- kaatsen
- passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- koppen (techniek)
- benutten van kansen (afwerken)
- individuele baltechniek
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- openen op de andere flank (spel verplaatsen)
- open gedraaid staan om de bal te ontvangen
- schijnbewegingen (Coerver/Meulensteen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 1.99 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 5.80 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 9 trappen = goed
- sprongkracht – 33 cm. = goed

#### *Coaching*

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, omschakeling etc.).
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Aandacht voor taken per linie.
- Motiveren waarom iets (anders) moet.
- Eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

#### *Oefenstof*

Training is als volgt opgebouwd:

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

## 8.6 JO-16 en JO-17 (15-16 jaar)

### 8.6.1 Psychische kenmerken

- meer realiteitszin.
- kenmerken van de puberteit komen meer naar voren.
- minder emotioneel.
- beperkte toenemende zelfkennis.
- streven naar verbetering van prestaties, daardoor soms te fanatiek.
- in het tweede jaar meer denken in teambelang.
- afzetten tegen gezag.

### 8.6.2 Fysieke kenmerken

- lengtegroei zet zich door, minder controle over ledematen lijkt daarvan het gevolg.
- toenemende breedtegroei en spiervolume.
- kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk.

### 8.6.3 Algemene kenmerken

De B-junior is in staat echte wedstrijdssport te beoefenen. Veelal wagen spelers zich wel aan acties die voor het team weinig rendement hebben. De te laat ingezette sliding en het spelen met de buitenkant van de voet zijn tekenen van het feit dat spelers zichzelf willen bewijzen. Het tempo in wedstrijden ligt hoger en de dekking wordt korter. Fysiek gaat het er hier soms al best aardig aan toe. De spelers moeten leren onder druk te spelen en dat individuele mogelijkheden meer rendement voor het team gaan opleveren. Dit gaat hen soms minder goed af.

### 8.6.4 Training “Presteren in de wedstrijd”

#### *Technisch*

- Verder scholen van technische vaardigheden (met hogere handelingssnelheid en weerstanden).
- Doelgericht laten oefenen vanuit wedstrijdssituaties
- Positie- en partijspelen, met technische accenten (o.a. snelheid, richting en effect van de bal; direct spelen; kap- en schijnbewegingen).

#### *Conditioneel*

- Aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (door intervalarbeid en circuits).
- De omstandigheden mogen net iets te zwaar zijn.
- Intensiteit aanpassen door voetbalweerstanden (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenspeler, etc.)

#### *Tactisch*

- Uitbreiden van tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen).

- Het verder ontwikkelen van denken in taken van posities en linie.
- Spelen vaak erg wild en gejaagd. Leren om ook rust in het spel te brengen.
- Het leren en uitdiepen van bewust gekozen spelwijzen (vooruit verdedigen, rugdekking, jagen, buitenspelval, bepaalde formatie, etc.).

#### *Mentaal*

- Stimuleren van enthousiasme, zelfkritiek en voetbalmentaliteit.

#### *Accenten training*

- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Verbeteren van technische elementen.
- Trainen op (handeling)snelheid en uithouding.
- Wedstrijdtactiek en taken binnen team terug laten komen.
- Specifieke taken per linie).
- Trainen in twee en drie linies.
- Veel positiespelen.

#### *Te beheersen vaardigheden*

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend):

- positiespel in de opbouw (5:3, 3:1, 3:2, 4:2 en 4:3)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen/ verplaatsen/ openen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- dribbelen, passen, trappen (links en rechts)
- omschakeling bij balbezit
- omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval
- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 1.79 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 5.30 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 10 trappen = goed
- sprongkracht – 37 cm. = goed

#### *Coaching*

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.

- Leren om individuele kwaliteiten voor het team in te zetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

### *Oefenstof*

Training is als volgt opgebouwd.

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

## **8.7 JO-18 en JO-19 (17-18 jaar)**

### **8.7.1 Psychische kenmerken**

- stabilisatie van karakter
- duidelijke zelfkritiek
- de benadering van zaken en gebeurtenissen wordt zakelijker.
- in het tweede jaar wordt meestal de keus gemaakt voor prestatiegericht sport bedrijven of voor de gezelligheid.
- denkt meer in team belang.
- prestatie- en geldingsdrang neemt weer toe

### **8.7.2 Fysieke kenmerken**

- benadering lichamelijke volwassenheid
- meer toenemende breedtegroei en spiervolume
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- minder gevaar op overbelasting

### **8.7.3 Algemene kenmerken**

Spelers zijn nu in het algemeen beter bestand tegen de moeilijkheden die het spelen in de kleine ruimte met zich meebrengt. Het onrustige wat zich bij de JO18 en 19-junioren kenmerkt is er af en maakt plaats voor een beheerster optreden. Door spelers wordt onderling ook meer gelet op het spel van elkaar, hetgeen zich uit in het elkaar meer en gericht coachen in het veld. De technische vaardigheden zijn op deze leeftijd volop ontwikkeld. Bij individuele spelers is er vooral vooruitgang te zien op het tactische en fysieke vlak.

### **8.7.4 A-training “Streven naar optimale prestatie/leren winnen wedstrijd”**

#### *Technisch*

- Verdere vervolmaking technische grondvormen (aan- en meenemen, trappen, dribbelen, passen, koppen, afwerken, etc.)
- Onder grotere weerstand.
- Het inbrengen van automatismen (blijven herhalen).
- Extra training (groep en individueel) van technische kwaliteiten benodigd voor bepaalde posities en linies.

*Conditioneel*

- Spelers belasten tot maximale prestatieniveau
- uitgaan van voetbaleigen vormen en voetbalweerstand.
- Gericht trainen van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen (voorbereiding op senioren).

*Tactisch*

- Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in bepaalde spelsituaties als voor specifieke posities en linies.
- Bewust oefenen en analyseren van tactische mogelijkheden binnen een bepaalde speelwijze.

*Mentaal*

- Streven naar verbetering van team en individu door constante drang naar perfectionisme.
- Stimuleren van kritische zelfbeoordeling.
- Aangeven van verwachte toekomst bij senioren.

*Accenten training*

- Alle technische facetten van het spel onder hoogste weerstand laten beheersen.
- Wedstrijdsituaties nabootsen met hoog tempo en veel weerstanden.
- Trainen in twee en drie linies.
- Trainen op spelhervattingen.
- Individueel trainen op specifieke technische, tactische aspecten en taken. Taaktraining per positie.
- Conditie en fysieke weerbaarheid optimaal in orde brengen (senioreniveau).
- In dienst van de teamprestatie spelen.

*Te beheersen vaardigheden*

Het gehele jaar door trainen (afwisselend en herhalend)

- positiespel (5:3, 4:3, 5:4, 7:6)
- druk zetten (pressie)
- duel 1:1 (aanvallend en verdedigend)
- het spel verleggen/verplaatsen
- kaatsen (aanbieden/ loskomen van tegenstander)
- snelle omschakeling bij balbezit
- passen, trappen (links en rechts, hoog en laag, breed en diep)
- snelle omschakeling bij balverlies
- koppen (aanvallend, verdedigend)
- aansluiting tussen de linies
- opbouw van achteruit (ook door keeper)
- diep spelen als het kan
- aanbieden van de spitsen (kaatsen, wegdraaien)
- diversiteit aan afwerkvormen
- benutten van kansen (afwerken)
- 'achterlangs komen' bij aanval

- 'stilstaande situaties' (corners, vrije trappen)
- technische loopscholing
- snelheid – 5 meter sprint in 1.59 sec. = goed
- snelheid – 30 meter sprint in 4.80 sec. = goed
- uithoudingsvermogen – shuttle run test – 11 trappen = goed
- sprongkracht – 41 cm. = goed

#### *Coaching*

- Aanwijzingen gericht op wedstrijd situatie.
- Aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsing, etc.).
- Aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor gehele team.
- Individuele minpunten signaleren en verbeteren; ook aandacht voor positieve waardering.
- Individuele kwaliteiten voor het team inzetten.
- Eigen verantwoordelijkheid spelers benadrukken. □ Jezelf ondergeschikt maken aan het teambelang.
- Gebruik maken van de tekortkomingen van de tegenstander.
- Gebruik maken van de extra kwaliteiten van het eigen team.
- Benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking).

#### *Oefenstof*

Training is als volgt opgebouwd.

- Oriëntatiefase
- Leer- oefenfase
- Toepassingsfase

### **8.8 Keeperstraining**

Voor een keeper is het belangrijk dat hij / zij:

- actief wordt betrokken bij de groepstraining van zijn/ haar team.
- individuele training krijgt om specifieke vaardigheden te oefenen.
- aandacht krijgt voor zijn / haar zelfvertrouwen, durf en brutaliteit

Daarom dient de training van de doelverdediger gesplitst te worden in:

- individuele training (specifieke keeperstraining)
- training met de groep

Aandacht dient geschonken te worden aan:

- sterke punten: onderhouden
- zwakke punten: verbeteren

Een goede keeperstraining is hoofdzakelijk gebaseerd op drie aspecten: techniek, tactiek en conditie. Daarnaast is het aanleren van veelvuldig en op een goede manier leiding geven tijdens de wedstrijd belangrijk. In de diverse oefenvormen van

de training dienen deze aspecten terug te komen. Hieronder staan enkele aandachtspunten omschreven:

Werken aan techniek:

- vangen
- (uit)werpen
- (uit)trappen
- stompen
- vallen, rollen, opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk
- springen (in relatie tot vangen, pakken en stompen)
- luchtduel
- werken met diverse soorten ballen
- bodemgewenning
- voorkomen van angst en krampachtigheid

Techniek uitgewerkt

- Rollen + oppakken
- Niet knie op de grond, wel bij de grond anders kun je niet weggkomen.
- Uitgangspositie is steeds:
- Benen iets uit elkaar op je voorvoet staan met gewicht naar voren. Op het juiste moment een stapje naar voren doen. Niet springen. Met de handen breeduit naar voren staan en handpalm naar voren. Dan ben je sneller met je handen bij de bal.
- De bal altijd inhalen, naar je lichaam toe bewegen. Dan haal je de vaart uit de bal. Dit moet je steeds blijven herhalen.
- Bal vasthouden met je ellebogen eronder anders springt de bal weg.
- Slingerworp gooien
- Bal op je hand voor je houden, bal achter je bewegen, indraaien, bal boven je hoofd gooien. Als je de bal laat loslaat dan blijft deze laag bij de grond als je hem eerder loslaat, gaat die omhoog.
- Rollende bal trappen
- Omdat je in de wedstrijd ook altijd met een rollende bal te maken hebt bijv. bij terugspeelbal en zelf loslaten na 6 seconde.
- Veel oefenen op links trappen dan verbetert het goed passen.
- Volleytrap
- Bal niet in de traphand vasthouden, maar met twee handen. Dan kun je sturen en richting geven aan de bal. Bal de lengte van je armen voor je houden. Instappen, kort en fel trappen op techniek. Teen naar beneden gericht, bal leren op het juiste moment met de wreef te raken. Voor je kijken, niet naar beneden want dan zie je niet waar de bal naar toe moet. Stuur met je standbeen de kant in waar je de bal naar toe wilt plaatsen.
- Drop-kick (bal eerst op de grond)
- Draai de bal altijd met effect naar je toe zodat die bij je blijft en niet wegstuiterd. Voorover hangen voor een lage bal en meer achterover voor een hogere bal.

Werken aan tactiek

- opbouwend spel
- meevoetballen (links en rechts),
- uittrappen, uitwerpen, aanwijzingen geven
- verdedigend spel: opstelling en verdediging organiseren
- inzicht hebben in het spel
- coaching
- goede opstelling, timing

Werken aan conditie

- kracht
- vaardigheid
- reactie
- durf
- doorzettingsvermogen



## Bijlage-B - Formatie

### Formatie bij elftal (1:4:3:3)

De oudere jeugd (>10 jaar) speelt in een elftal op een veld met 'normale' afmetingen. Er is een onderverdeling in:

- JO12/13-jeugd (11-12 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 30 minuten.
- JO14/15-jeugd (13-14 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 35 minuten.
- JO16/17-jeugd (15-16 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 40 minuten.
- JO18/19-jeugd (17-18 jaar). De wedstrijdduur is twee keer 45 minuten.
- Stap voor stap komt de overgang naar de senioren in zicht.

In deze vier leeftijdscategorieën zijn grote verschillen aan te merken. Met name de overgang van een 'klein' naar 'groot' veld is voor de meeste spelers een flinke stap. Het eerste seizoen in de JO12/13-jeugd is daarom voor velen een moeilijk jaar. Juist daarom is de begeleiding van JO12-spelers zo essentieel. Ze moeten heel goed onderwezen worden in het 'grote veld-voetbal': wat wordt er van mij verwacht en wat doen andere spelers.

Goede en duidelijke afspraken zijn erg belangrijk. Deze afspraken (in trainingen en wedstrijdbesprekingen) moeten per categorie uitgebouwd worden, met als doel dat volwaardige voetballers doorstromen naar de senioren.

Voetbal is een teamsport en het rendement van de teamprestatie zal het hoogst zijn wanneer elke speler zijn taken naar behoren invult. Deze taken moeten een speler wel aangeleerd worden. In het jeugdvoetbal gaat de ontwikkeling van spelers dan ook boven alles. De trainers en leiders hebben dus een ander doel (leren voetballen) dan de spelers (kampioen worden).

De wijze waarop een elftal speelt is over het algemeen terug te zien in de formatie van de spelers op het veld. De meest logische veldbezetting, zeker in het kader van het jeugdvoetballeerproces, is: de keeper, drie verdedigers, vier middenvelders en drie aanvallers.

Om de gekozen speelwijze uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk om er in besprekingen, trainingen en voor- en nabesprekingen van wedstrijden de nodige aandacht aan te besteden.

Steeds weer dient aan de orde te komen:

- formatie, veldbezetting, veldverdeling
- speelwijze (hoe wordt er verdedigd, opgebouwd en aangevallen?)
- taken en verantwoordelijkheden van de verschillende posities
- positieospel
- winnen van 1-tegen-1-duels
- rendement in de eindfase (scoringskansen creëren)
- benutten van kansen
- veel winst is te halen uit een snelle omschakeling zowel van BB (balbezit) naar BBT (balbezit tegenstander) als van BBT naar BB.

In het vervolg wordt de formatie van een elftal, zoals FC Jeugd die voorstaat, uiteengezet. Wij zijn er hierbij vanuit gegaan dat de tweede centrale verdediger doorschuift naar het middenveld en als verdedigende middenvelder fungeert.

Bijhorende taken en functies worden puntsgewijs aangegeven.



### Taken spelers bij 7- tallen

#### Doelverdediger

Vanaf JO-11 wordt ernaar gestreefd een vaste keeper per team te hebben. Om ook die kwaliteiten te verbeteren o.a. via de keeperstraining. Deze keeperstraining is ook al voor JO-8 keepers mogelijk is, maar daar wisselen de keepers nog vaker.

#### *verdedigend:*

- doelpunten voorkomen.
- positie kiezen ten opzichte van de bal en mede- en tegenspelers.

*aanvallend:*

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers.
- voortzetting door middel van rollen, werpen, passen of trappen.  
fungeren als centrale opbouwer.

Centrale verdediger

*verdedigend:*

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de centrale aanvaller van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

*aanvallend:*

- positie kiezen tussen verdediging en aanval
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Vleugelverdedigers

*verdedigend:*

- voorkomen van doelpunten
- dekken van de aanvallers van de tegenpartij
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes
- veld klein houden / 'naar voren' verdedigen

*aanvallend:*

- positie kiezen (uit elkaar, veld breed maken)
- aanspelen van de aanvallers
- meedoen met de aanval
- wanneer er ruimte is: zelf met de bal naar voren dribbelen, drijven

Centrale middenvelder

*verdedigend:*

- dekken van de centrale opbouwer van de tegenpartij
- storen bij de opbouw van de tegenstander
- voorkomen van de dieptepas
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes

*aanvallend:*

- inschakelen in de aanval (benutten van ruimte door de aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- doelgericht zijn
- doelpogingen door combinatie met teammaatjes of individueel

Vleugelaanvallers

*verdedigend:*

- storen bij de opbouw van de tegenstander
- rugdekking verzorgen bij teammaatjes

- veld klein maken / 'naar binnen' verdedigen

*aanvallend:*

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes
- zelf voor doel positie kiezen

Centrale spits

*verdedigend:*

- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
- veld klein maken

*aanvallend:*

- positie kiezen ten opzichte van de verdedigers (veld lang maken)
- met de bal zo snel mogelijk naar het doel, alleen of door combinatie met maatjes
- scoren

**Taken spelers bij 11-tallen**

Doelverdediger

*verdedigend:*

- positie kiezen ten opzichte van de bal
- organiseren en leiden van de verdediging
- duidelijk coachen wanneer en wat een verdediger moet doen

*opbouwend:*

- juiste voortzetting bij balbezit (rollen, werpen of trappen)
- leiden van de verdediging

*aanvallend:*

- betrokken zijn met de aanval (niet op de doellijn blijven staan!)
- coachen van de medespelers

Centrale verdediger

*verdedigend:*

- leiden en organiseren van de verdediging
- rugdekking geven aan de overige spelers op de flank waar de bal is
- afstoppen van doorgebroken aanvallers
- afstoppen van opkomende middenvelders
- het klein houden van het speelveld (spelen op buitenspel)

*opbouwend:*

- vrijlopen om voor vleugelverdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- leiding geven aan de verdediging (coachen)
- openen op de andere flank

*aanvallend:*

- inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met laatste man

---

Verdedigende middenvelder

*verdedigend:*

- afstoppen van opkomende middenvelders
- ophouden van aanval bij numerieke overmacht van tegenpartij: geen aanval op de bal

*opbouwend:*

- vrijlopen om voor verdediger en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- openen op de andere flank

*aanvallend:*

- inschakelen bij corners en vrije trappen in overleg met centrale verdediger
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Vleugelverdedigers

*verdedigend:*

- dekken van de vleugelaanvaller van de tegenpartij
- rugdekking geven aan het centrum bij aanval over andere vleugel
- indien gepasseerd dan herstellen naar het centrum

*opbouwend:*

- vrijlopen om aanspeelbaar te zijn voor directe omgeving
- spelen in een combinatie met overige spelers

*aanvallend:*

- op het juiste moment inschakelen wanneer er voldoende ruimte is
- met bal doorgaan bij vrij veld: niet van grote afstand een 'gedekte' aanvaller inspelen

Centrale middenvelder

*verdedigend:*

- dekken van de directe tegenspeler
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

*opbouwend:*

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- spelbepalende speler zijn (spel verdelen, organiseren, coachen)
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken
- openen op de andere flank

*aanvallend:*

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

---

Linker en rechter middenvelder

*verdedigend:*

- dekken van de directe tegenspeler
- rugdekking geven aan overige middenvelders
- ruimtedekking toepassen bij numerieke overmacht (niet op bal verdedigen)

*opbouwend:*

- vrijlopen om voor verdedigers en doelverdediger aanspeelbaar te zijn
- ruimte creëren om combinaties mogelijk te maken

*aanvallend:*

- inschakelen in de aanval (het benutten van ruimte door aanvallers gecreëerd)
- afspeelmogelijkheden creëren voor de aanvallers (terugpass)
- niet tegelijk met alle middenvelders in de aanval (balans)

Centrale spits

*verdedigend:*

- afdekken van opkomende centrale verdediger
- storen in de opbouw van de tegenpartij in samenwerking met vleugelaanvallers
- voorkomen van passes van centrale verdediger in de lengterichting van het veld
- 'ophouden' van het spel van de tegenstander

*opbouwend:*

- creëren van ruimte in de lengterichting van het veld voor een makkelijkere opbouw
- beide centrale verdedigers 'binden' door tegen de achterste man aan te spelen
- leiding geven aan de aanval (coachen)

*aanvallend:*

- komen tot scoringskansen door combinatiespel of individuele actie
- creëren van ruimte voor opkomende medespelers door 'terugvallen' op middenveld
- het benutten van ruimte door anderen gecreëerd ('gaten induiken')

Vleugelaanvallers

*verdedigend:*

- afdekken van de vleugelverdediger
- storen in opbouw van de tegenpartij in samenwerking met de andere aanvallers
- tegenstander naar de buitenkant dwingen (kortste weg naar doel afschermen)

*opbouwend:*

- ruimte creëren voor opbouw van de aanval
- aanspeelbaar zijn (opengedraaid staan)

*aanvallend:*

- zo snel mogelijk met de bal tot de doellijn komen door combinatie of individuele actie

- kortste weg naar het doel en oogcontact houden met opkomende medespelers
- (in principe) het nemen van hoekschoppen

### **Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen**

#### *Dribbelen en drijven*

- bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken
- opkijken (niet alleen naar de bal kijken)
- al dan niet onder weerstand
- met schijnbewegingen
- bij dribbelen:
- tegenspelers opzoeken en uitspelen
- bal kort aan de voet houden, veel balcontacten
- bij drijven:
- bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden
- rechtlijnig of met richtingsveranderingen

#### *Passen en trappen*

- binnenkant van voet:
- nauwkeurig, korte afstanden, snel spel
- raakvlak is binnenkant van voet tussen wreef en enkel
- standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
- bovenlichaam iets over bal gebogen
- wreeftrap:
- hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel
- raakvlak is de wreef
- standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal
- iets schuine aanloop
- spannen voet tijdens de trap
- pass door de lucht door 'achterover-hangen'
- na de pass doorzwaaien met speelbeen
- let op balsnelheid

#### *Aan- en meenemen van de bal*

- met alle lichaamsdelen
- over de grond en uit de lucht
- vanuit stand en in beweging
- met (kwart en halve) draai
- met tegenstander (weerstand)
- aandachtspunten:
- in de bal komen/ naar de bal toekomen
- lichaam achter de bal houden
- naar de bal blijven kijken

#### *Jongleren*

- met alle lichaamsdelen
- zowel met links als met rechts
- wedstrijdement (jezelf verbeteren, beste in groep)
- vanaf 'juniores':
- met verplaatsingen
- met meerdere spelers

### *Koppen*

- ogen open bij raken van de bal
- bal midden op voorhoofd raken
- hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd)
- lichaam moet 'spanboog' zijn
- armen en benen zorgen voor balans
- aanspannen van nek- en halsspieren

### *Duel*

- partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion)
- duel om de bal (ook in de lucht)
  - aanvallend:
    - tegenstander opzoeken (niet ontwijken)
    - gebruik van schijnbewegingen
    - actie durven maken
  - verdedigend:
    - goed gebruik maken van lichaam
    - door de knieën zakken
    - wanneer gepasseerd: tackle of sliding inzetten (zeker de bal hebben, want als je op de grond ligt, kun je niet voetballen)
    - tegenstander aan de buitenkant houden

### *Combineren*

- met tweeën (1-2 combinatie) □ met meerdere medespelers □ als afwerkoefening:
- met twee of meerdere aanvallers
- al dan niet met verdedigers (weerstand)
- zonder bal buitenom ('achterlangs') gaan
- met (schijn-) overname

### *Positiespelen*

- bij pupillen 'lummelen': 4:1, 6:2, 5:2, 4:2
- bij junioren opbouw in moeilijkheid (3:1, 6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 2:1)
- met meerdere vakken (verplaatsen van spel) □ als afwerkoefening (volledige weerstand)

### *Partijspelen*

- 1:1 t/m 7:7
- met numerieke meerder- of minderheid
- altijd in afgebakende ruimte
- altijd partijhesjes aan
- veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training
- scoringsmogelijkheden (o.a.):
- in doel (diverse afmetingen)
- door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal)
- door raken of omtrappen van pion
- al dan niet met keepers
- uitgaande van bepaalde opstelling/formatie
- vrij spel' of met opdrachten



*Opbouw van een training*

1. Warming up

2. Oriëntatiefase

- Organisatie uitzetten: vaak een gerichte vorm van positieospel.
- Doel verduidelijken.
- Waarnemen: gebeurt er wat ik wil?

3. Oefen-leerfase

- Coachen op doel en techniek.
- Vraag en antwoord spel, laat ze meedenken (spel “bevriezen” stil zetten).
- Let op : kort praatje (trainer), plaatje (voordoening), daadje (zelf doen).

4. Toepassingsfase

- Wat je hebt behandeld tijdens de training in een partijspel uit laten voeren en daar op coachen (in de rustmomenten).
- Cooling down: kort evalueren van de training. Wat heb je geleerd?
- **Samen** opruimen van de materialen.